ENCONTRO DE BENJAMINS

TAÇA FUN'ATHLETICS – SUB12

21 de novembro de 2026

Estádio de Câmara de Lobos (org. GDE)

PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO

Este encontro é dirigido à participação de equipas dos clubes filiados na AARAM e é também aberto à participação de equipas em representação de escolas.

Os clubes e escolas podem participar com quantas equipas desejarem.

As equipas serão constituídas por, pelo menos, quatro elementos nascidos em **2016, 2017** ou **2018**.

As equipas podem ser formadas por 4 a 7 elementos, preferencialmente do mesmo sexo (equipas mistas contam para a classificação masculina).

Haverá uma classificação única para ambos os sexos para efeitos de pontuação para a *Taça Fun'Athletics* e uma classificação por sexo para premiação das melhores equipas femininas e masculinas do encontro.

O regulamento deste encontro rege-se pelo enunciado no **regulamento da *Taça Fun'Athletics*** *2026/2027* que deve ser consultado no respetivo documento.

INSCRIÇÕES

Clubes - devem ter os seus atletas devidamente filiados e poderão efetuar a confirmação das suas equipas apenas no próprio dia do encontro.

Escolas - devem enviar uma relação de inscrição prévia, indicando os seguintes elementos dos seus alunos:

- Nº do Dorsal (da escola)
- Nome de Competição (3 nomes: 1º, 2º e último)
- Data de Nascimento

Estes dados devem ser enviados por e-mail para aaram.ap@gmail.com (diretamente ou via DSDE) até a quinta-feira anterior ao dia do encontro, em ficheiro de formato Excel.

No dia do encontro, os responsáveis das escolas apenas terão de indicar o número de equipas que participam e os dorsais correspondentes a cada equipa.

Hora limite para confirmação da constituição das equipas: **9h20**

PROGRAMA

Hora prevista de início: **10h00** / Hora prevista para o final: **12h00**

Será montado um circuito de estações com os jogos indicados nas páginas seguintes.

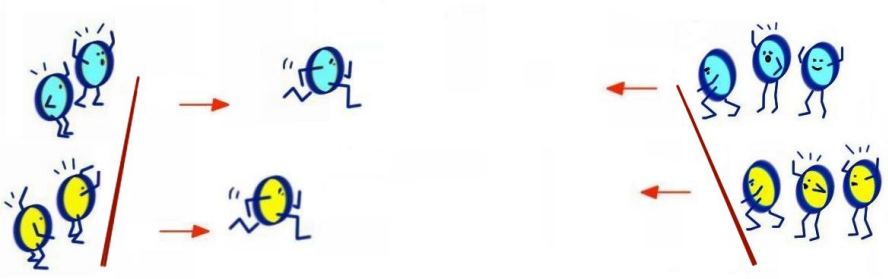
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

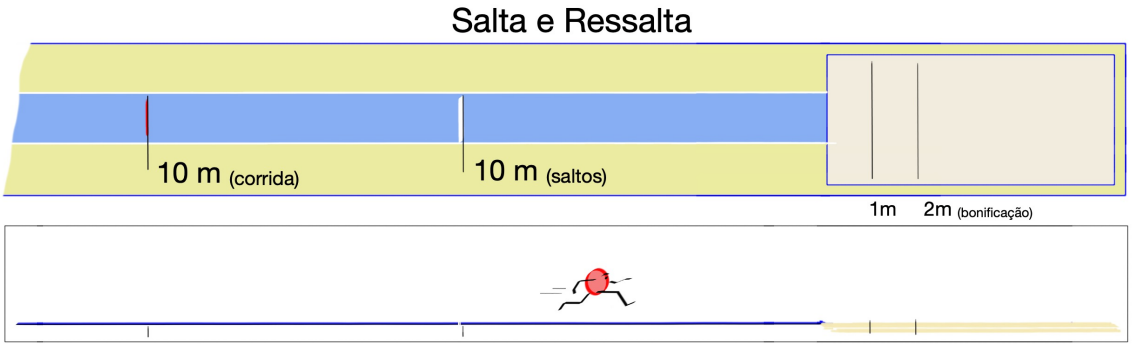
1. Estafeta Frontal simples

Descrição	Montagem
Corrida em estafeta frontal. Sai quando toca na mão do companheiro. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada criança que saia antes do tempo, a equipa é penalizada com + 2 segundos	**Simples**: cada percurso terá uma distância de cerca de 30m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.

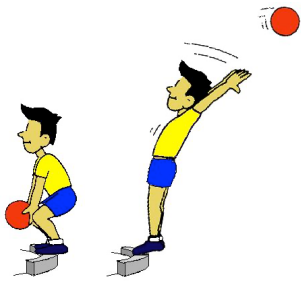


2. Salta e ressalta

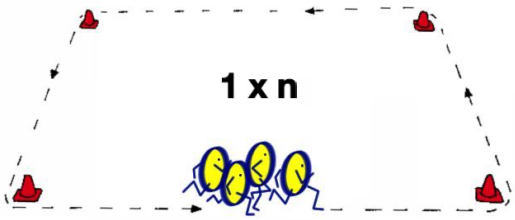
Descrição	Montagem
Fazer o MENOR número de saltos em 10 metros, terminando na caixa de areia e com corrida de balanço limitada a 10m. 3 tentativas. Considera-se a melhor tentativa. Bonificação: - queda além da linha de 1m – menos 1/3 salto - queda além da linha de 2m – menos 2/3 salto	No corredor de saltos é marcada uma linha de chamada a 10m da caixa de areia e outra linha limite do balanço 10m atrás. Com sinalizadores definem-se duas linhas de queda 1 e 2m depois do início da areia (para bonificação).



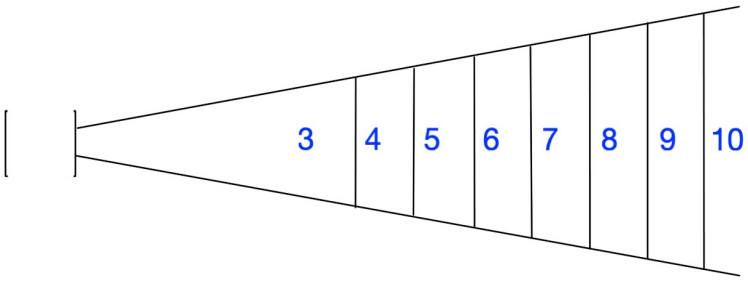
3. Lançamento Dorsal

Descrição / Montagem	Ilustração
Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. Medição por níveis (intervalos de 1m) – cada nível corresponde ao nº de metros. 3 ensaios	
Realizar o lançamento de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda. As marcas são colocadas a cada metro do limite da zona de lançamento (1ª marca a 3 ou 4 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 1m. (ver esquema – anexo a))	

4. Corrida Multiplicada

Descrição / Montagem	Ilustração
Cada equipa, em grupo, realiza uma corrida num percurso definido (entre 300 e 500m). **Passado um minuto terá de realizar outra corrida com um múltiplo da extensão (2x, 3x...) e no mesmo múltiplo (2x, 3x...) do tempo realizado na primeira corrida.** Cronometra-se o tempo do último elemento da equipa em ambas as corridas.	
Vence a equipa que se aproximar mais do múltiplo do tempo realizado na primeira corrida (em caso de empate, desempata a favor da equipa mais rápida).	

Anexo a) Esquema para zona de lançamentos:



Nota: Nas zonas de lançamento, os níveis são medidos ao centro do sector de queda (como forma de valorizar também a precisão da direção do lançamento).