Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

ENCONTRO DE BENJAMINS
TAÇA FUN'ATHLETICS – SUB12

12 de dezembro de 2026

Estádio de Câmara de Lobos (org. AJS)

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.

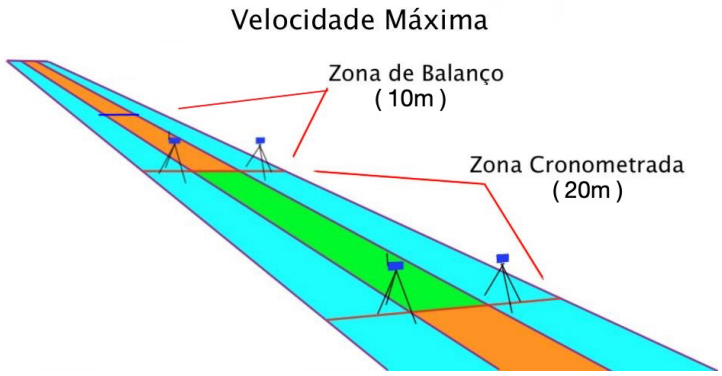
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

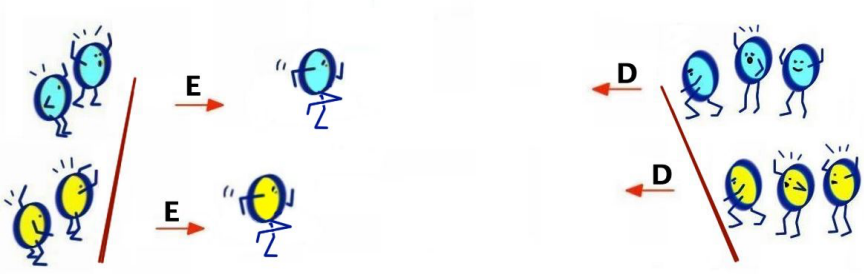
1. Velocidade máxima

Descrição	Montagem
Corrida de 20m com balanço prévio de 10m. Cronometra-se o tempo de cada elemento da equipa no percurso de 20m lançados. Vence a equipa que somar o menor tempo.	Percurso com 10m de balanço + 20m cronometrados + 10-15m de espaço para travagem. Utilizar células fotoelétricas.

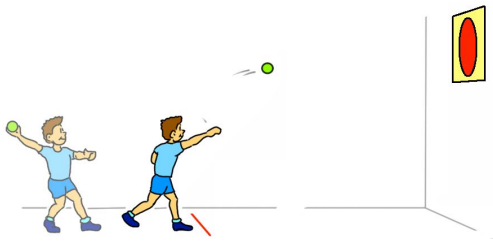


2. Estafeta ao pé-coxinho

Descrição	Montagem
Estafeta frontal realizando cada percurso apoiando sempre o mesmo pé (pé-coxinho). Num sentido realizam o percurso com o pé esquerdo e no outro sentido com o pé direito. Cada falha penaliza 1 segundo	Percurso delimitado por duas linhas paralelas a uma distância de cerca de 15m uma da outra (ver figura).



3. Tiro ao alvo

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
Tiro ao Alvo **Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de uma bola de ténis (ou mini-vortex) contra um alvo na parede (**±3m de diâmetro**).** Lançar (com ou sem balanço) antes de cada linha de lançamento. Pontuação (por cada acerto): 1ª linha = 2p ; 2ª linha = 3p; etc. 4 ensaios Cada criança pode escolher a linha de lançamento A primeira linha de lançamento (nível 2) é colocada a ±5m da parede. Colocam-se mais 4 a 6 linhas de lançamento a intervalos de ±2,5m.	

4. Salto à corda grande

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
Saltar a corda grande **Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos.** Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda. Conta-se o número total de transposições da equipa. As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda). Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro, conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento. Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.	