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* *2025/2026*** 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: **9h30**

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:

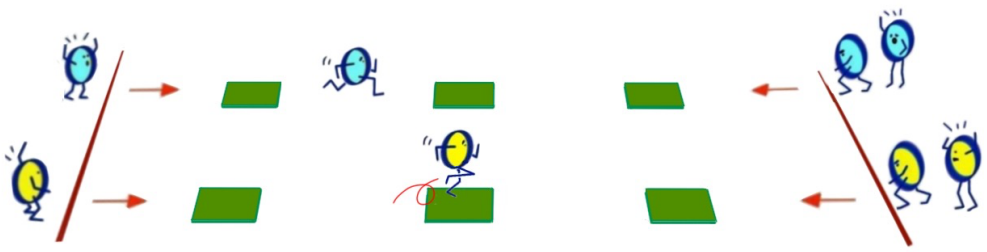
1. Estafeta dos 5 anéis

Descrição	Montagem
5 anéis de borracha terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 4 percursos de 10m (a 15m). O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta. Os anéis podem ser entregues em mão ou pousados sobre a linha de transmissão.	São definidos quatro percursos idênticos, marcando linhas de transmissão a cada 10m (ou 15m). A corrida tem início com 5 anéis atrás da linha de partida e termina quando o último elemento da equipa ultrapassa a linha de meta com o último anel.

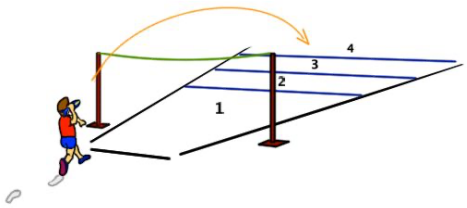


2. Salta ribeiras (ao pé-coxinho)

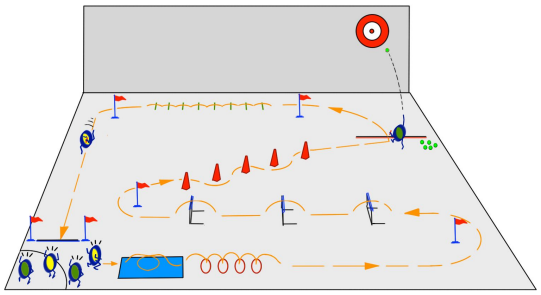
Descrição	Montagem
Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso. Os obstáculos terão de ser ultrapassados ao pé-coxinho. Cada falha penaliza 1 segundo	Percurso com ±30m com 3 obstáculos horizontais c/ 1-1,5m (tapetes e/ou sinalizadores) espaçados a intervalos regulares.



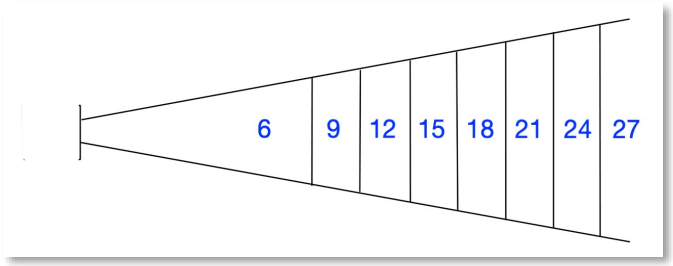
3. Lançamento do Vortex

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<u>Vórtex</u> (dardo) **Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro.** (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 3m) - cada nível corresponde ao nº de metros do início do nível. 3 ensaios Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado). As marcas são colocadas a cada 3 metros do limite da zona de lançamento (1ª marca a 6 ou 9 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 3m. (ver esquema – anexo a))	

4. Circuito Fun

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<u>Circuito *Fun*</u> **Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...).** Cronometrar o tempo da equipa. De preferência, correm duas ou mais equipas de cada vez. Poderá haver <u>penalizações</u> (2s por tarefa não cumprida) ou <u>bonificações</u> (2s por cada acerto no alvo, por exemplo). Vence a equipa que somar o menor tempo.	

Anexo a) Esquema para zona de lançamentos:



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