



TAÇA DE BENJAMINS – 1ª JORNADA

ESTÁDIO DE MACHICO – 18 DE NOVEMBRO DE 2006

1. REGULAMENTO:

- 1.1. A Taça de Benjamins é uma competição dirigida aos atletas dos clubes filiados na AARAM, sendo aberta a participação aos núcleos de desporto escolar.
- 1.2. É uma competição destinada ao escalão de Benjamins. Os clubes devem dar preferência aos atletas do escalão B (nascidos em 1996 e 1997) e só excepcionalmente devem participar atletas mais jovens (que devem ser objecto de outras formas de actividade nos próprios clubes).
- 1.3. Esta competição que conta para o PACRAM, integra um conjunto de quatro jornadas ao longo dos meses de Novembro a Maio e tem por objectivos principais: proporcionar uma competição em moldes mais adequados a este escalão etário, favorecer a aprendizagem multidisciplinar e simplificada do Atletismo e estimular os clubes para o recrutamento e iniciação dos jovens.
- 1.4. As inscrições, em cada jornada, deverão ser realizadas no secretariado da AARAM, em ficha própria, até 30 minutos antes do início das provas.

1.5. Forma de participação:

- 1.5.1. Os atletas participam agrupados em equipas mistas de 4 a 7 elementos (se a equipa for formada por mais de 4 elementos, pelo menos 2 devem ser do sexo feminino).
- 1.5.2. Cada clube pode participar com várias equipas.
- 1.5.3. Todos os elementos das equipas percorrem as estações competitivas, participando em todas as provas da jornada (excepto na estafeta, em que apenas participam 4 elementos por equipa).
- 1.5.4. Em cada prova os atletas são pontuados individualmente, sendo os resultados expressos em níveis de 1 a 5, de acordo com a tabela de níveis de rendimento para Benjamins (ver anexo desta Agenda).
 - 1.5.4.1. Os resultados não serão medidos nem expressos de forma convencional, mas por zonas de rendimento. Os tempos das corridas, cronometrados manualmente, serão convertidos em níveis de rendimento.

1.6. Classificação Colectiva:

- 1.6.1. Cada equipa é classificada de acordo com a média aritmética dos níveis individuais (de 1 a 5) alcançados em cada prova por todos os elementos de cada equipa.
- 1.6.2. Cada clube (ou escola) somará, em cada jornada, os pontos (contados até ao décimo de ponto) correspondentes à média obtida pela sua melhor equipa, mais 0,5 pontos por cada outra equipa classificada do mesmo clube – até ao máximo de mais duas equipa (+ 1 ponto).
- 1.6.3. A classificação colectiva final obter-se-á pela soma dos pontos conseguidos por cada clube (ou escola) no conjunto das 4 jornadas.
- 1.6.4. Será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.

**2. PROGRAMA DAS QUATRO JORNADAS DA TAÇA DE BENJAMINS EM 2006/2007:**

Jornada	Data (Local)	Saltos	Lançamentos	Corridas
1	18/Nov/2006 (Machico)	Comprimento	Peso Bola	1.000 m
2	16/Dez/2006 (Machico)	Comprimento Altura	Arco	1.000 m marcha
3	10/Fev/2007 (R.Brava)	Altura	Peso	40 m barr. 4x 60 m
4	26/Mai/2007 (Machico)	Vara em distância	Bola	40 m 4x 60 m

3. PROGRAMA HORÁRIO DA 1ª JORNADA:**18 / NOVEMBRO – SÁBADO:**

Início	Prova	Sexo	Benjamins	Observações
11:00	PESO	F+M	✓	1 kg
	COMPRIMENTO	F+M	✓	Chamada em tapete
	BOLA	F+M	✓	
12:00	1.000 M	F+M	✓	

Notas:

- Os jovens, em equipa, irão experimentar, durante cerca de 15 a 20 minutos em cada concurso, um circuito de estações constituído pelas três primeiras provas (lançamento do Peso, salto em Comprimento e arremesso de Bola).
- Durante esse lapso de tempo serão registadas, em níveis, as suas melhores prestações.
- No final, todos realizarão em conjunto a corrida de 1000m.
- Esclarecimento:
 - Para que contribuam colectivamente para a classificação da Taça de Benjamins, as equipas terão de ter classificado em cada prova um mínimo de 4 elementos, respeitando a regra da participação mista.
 - Assim, no caso de haver alguma falha numa equipa que participa com mais de quatro elementos, essa equipa poderá, ainda assim, obter classificação colectiva, desde que respeitando o expresso no ponto anterior.
 - Caso, por algum motivo, as equipas não tenham conseguido classificar pelo menos 4 elementos em cada prova, essas equipas não serão contabilizadas para a classificação colectiva.
 - No entanto, estas equipas, tal como os clubes que não consigam reunir o número mínimo para constituir uma equipa completa, não são, de forma nenhuma, inibidos de participar nestas actividades.



PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B

(QUADRO DE NÍVEIS DE RENDIMENTO)

Prova	Características	Níveis de Rendimento					Intervalo	Classificação Colectiva
		1	2	3	4	5		
40 m	Partida a 2 apoios Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque)	≥ 8,6s	< 8,6s	< 8,0s	< 7,4s	< 6,8s	0,6 s	As equipas são classificadas de acordo com a média aritmética dos níveis individuais (de 1 a 5) alcançados por <u>todos os elementos</u> de cada equipa. As equipas são formadas por 4 a 7 elementos de ambos os sexos (se a equipa tiver mais de 4 elementos, pelo menos 2 devem ser do sexo feminino)
4 x 60 m	Aceleração + Transmissão → 20m Vozes como 40m	≥ 50s	< 50s	< 46s	< 42s	< 38s	4 s	
40 m Barr.	Partida a 2 apoios e vozes como 40m 5 barreiras: 11m + 6m / 50cm	≥ 10,5s	< 10,5s	< 9,5s	< 8,5s	< 7,5s	1,0 s	
1.000 m	Partida a 2 apoios e vozes como 40m	≥ 4'30"	< 4'30"	< 4'15"	< 4'00"	< 3'45"	15 s	
1.000 m Marcha	Partida a 2 apoios e vozes como 40m	≥ 8'30"	< 8'30"	< 8'00"	< 7'30"	< 7'00"	30 s	
Comprimento	Chamada sobre tapete 60 x 60cm (medição desde o final do tapete)	≤ 2m	> 2m	> 2,5m	> 3m	> 3,5m	0,5 m	
Altura	Tesoura (c/ fasquia e recepção no solo/tapete) Alturas fixas: 75, 85, 95 e 105cm	Não transpõe	75cm	85cm	95cm	105cm	10 cm	
Vara em distância	Linha de chamada: -50cm Linha de encaixe (areia): + 1m 3 ensaios (medição desde a linha de chamada)	≤ 2m	> 2m	> 2,5m	> 3m	> 3,5m	0,5m	
Peso	1 kg (recomenda-se o arremesso frontal)	≤ 5m	> 5m	> 6m	> 7m	> 8m	1 m	
Bola	Bola de Ténis ou Hóquei (recomenda-se lançar de trás da baliza de futebol)	≤ 10m	> 10m	> 15m	> 20m	> 25m	5 m	
Arco	Arco pequeno de ginástica rítmica (tipo Disco - recomenda-se lançar de frente)	≤ 10m	> 10m	> 14m	> 18m	> 22m	4 m	