



## **TAÇA DE BENJAMINS – 1ª JORNADA**

ESTÁDIO DOS BARREIROS – 22 DE DEZEMBRO DE 2007

### **1. REGULAMENTO:**

- 1.1. A Taça de Benjamins é uma competição aberta, dirigida especialmente aos atletas dos clubes filiados na AARAM e dos 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 1997 e 1998) 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 cinco jornadas ao longo dos meses de Dezembro a Junho 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 de 4 a 7 elementos.
- 1.5.2. As equipas podem ser constituídas por jovens de ambos os sexos.
- 1.5.3. Cada clube pode participar com várias equipas.
- 1.5.4. 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).
- 1.5.5. 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 Programa Regional para Benjamins B).
- 1.5.5.1. 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 5 jornadas.
- 1.6.4. Será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.



**2. PROGRAMA HORÁRIO DA 1ª JORNADA:**

**22 / DEZEMBRO – SÁBADO:**

Início	Prova	Sexo	Benjamins	Observações
11:00	BOLA MEDICINAL (PESO)	F+M	✓	Bola Medicinal de 1 kg (recomenda-se o balanço simples: E— D–E)
	ALTURA	F+M	✓	Tesoura (c/ fasquia e recepção no solo/tapete) Alturas fixas: <b>75, 85, 95 e 105cm</b>
	BOLA (DARDO)	F+M	✓	Bola de Tênis ou Hóquei (tipo Dardo - recomenda-se o balanço simples: E—D–E, com lançamento de trás da baliza de futebol, por cima da baliza)
	40 M	F+M	✓	Partida a 2 apoios Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque)

**Organização:**

- Os jovens, em equipa, irão experimentar e competir num circuito de estações constituído pelas quatro provas propostas.
- Em cada estação (prova), vão permanecer por um período de cerca de 15 a 20 minutos.
- Durante esse tempo haverá o seguinte procedimento:
  - Cerca de 5 a 10 minutos de experimentação
  - Mais 5 a 10 minutos de competição
- Serão registadas, em níveis, as suas melhores prestações, de acordo com o Quadro de Níveis de Rendimento (ver Quadro mais adiante, neste documento).

**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.
- 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 consigam 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 serão, de forma nenhuma, inibidos de participar nestas actividades.



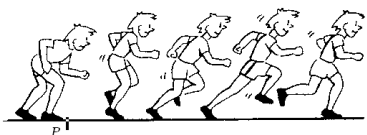
## PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B

## (QUADRO DE NÍVEIS DE RENDIMENTO – 2007/2008)

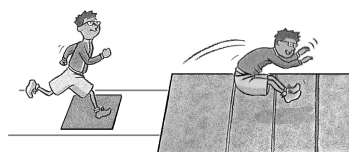
Prova	Características	Níveis de Rendimento					Intervalo	Classificação Colectiva
		1	2	3	4	5		
40 m	Partida a 2 apoios Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque)	≥ 8,5s	< 8,5s	< 8,0s	< 7,5s	< 7,0s	0,5 s	As equipas são classificadas de acordo com a <b>média aritmética dos níveis individuais</b> (de 1 a 5) alcançados por todos os elementos de cada equipa. As equipas são formadas por <b>4 a 7 elementos</b> (as equipas podem ser mistas)
4 x 60 m	Aceleração + Transmissão → 20m Vozes como 40m	≥ 49s	< 49s	< 46s	< 43s	< 40s	3 s	
40 m Barr.	Partida a 2 apoios e vozes como 40m 5 barreiras: <b>11m + 6m / 50cm</b>	≥ 11,0s	< 11,0s	< 10,0s	< 9,0s	< 8,0s	1,0 s	
1.000 m	Partida a 2 apoios e vozes como 40m	≥ 2'40"	< 2'40"	< 2'30"	< 2'20"	< 2'10"	10 s	
1.000 m Marcha	Partida a 2 apoios e vozes como 40m	≥ 10'00"	< 10'00"	< 9'10"	< 8'20"	< 7'30"	50 s	
Comprimento	Corrida limitada a 15m e 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: <b>75, 85, 95 e 105cm</b> (2 ensaios/altura)	Não transpõe	75cm	85cm	95cm	105cm	10 cm	
Vara em distância	Corrida limitada a 15m, com <u>Linha de Chamada</u> 50cm antes da areia. <u>Encaixe</u> na areia (quadrado de 1m desde o início da areia). (medição desde a linha de chamada)	≤ 2m	> 2m	> 2,5m	> 3m	> 3,5m	0,5m	
Bola Medicinal (Peso)	Bola Medicinal de 1 kg (recomenda-se o balanço simples: E— D—E)	≤ 4,5m	> 4,5m	> 6m	> 7,5m	> 9m	1,5 m	
Bola (Dardo)	Bola de Ténis ou Hóquei (tipo <b>Dardo</b> - recomenda-se o balanço simples: E—D—E, com lançamento de trás da baliza de futebol, sobre a baliza)	≤ 12m	> 12m	> 18m	> 24m	> 30m	6 m	
Arco (Disco)	Arco pequeno de ginástica rítmica (tipo <b>Disco</b> - recomenda-se o balanço simples: E— D—E)	≤ 12m	> 12m	> 18m	> 24m	> 30m	6 m	

COMPETIÇÕES PARA O ESCALÃO DE BENJAMINS B (10-11 ANOS)

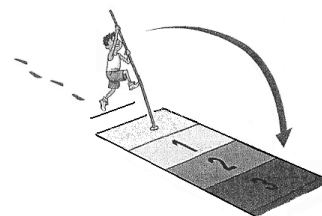
- A responsabilidade de organização das actividades para este escalão etário poderá caber aos clubes, escolas ou à AARAM.
- As provas aqui designadas não devem ser entendidas como competições formais. Devem considerar-se como orientações didáctico-pedagógicas e garantir, em primeiro lugar, um carácter de aprendizagem lúdica.
- As provas aqui designadas são para possível organização numa pista de atletismo. Devem, porém, com pequenas adaptações, ser organizadas também noutros tipos de recinto.
- As provas devem ser organizadas como um **circuito de estações**, onde os jovens, em equipa, experimentam cada situação durante algum tempo, após o que realizam um número de tentativas para medição (3 a 6) em função do número de participantes e das condições de organização.
- A medição deve ser realizada por patamares (níveis de rendimento) nos concursos ou com recurso a cronometragem manual, no caso das corridas.
- O quadro de provas da página anterior, serve de modelo de organização de jogos competitivos para este escalão. Deve, no entanto, ser respeitado o seguinte:
  - As provas para benjamins devem ser realizadas colectivamente por **equipas de 4 a 7 elementos**;
  - As equipas podem ser constituídas por jovens de ambos os sexos.
  - Cada escola/clube poderá apresentar várias equipas (no caso de um clube/escola não ter o número suficiente de elementos, podem constituir-se equipas com elementos de clubes diferentes).
  - Em cada encontro deverão realizar-se **três a quatro provas de famílias diferentes** (corridas, saltos, lançamentos), organizadas sob forma de participação colectiva e combinada.
  - **Será elaborada uma classificação das equipas**, indicando se atingiram o nível Ouro, Prata ou Bronze.
- A seguir, ilustram-se, a título de exemplo, alguns aspectos das provas que são propostas.



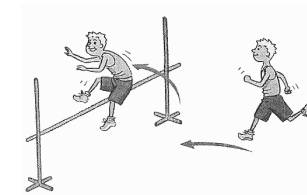
Partida a 2 apoios



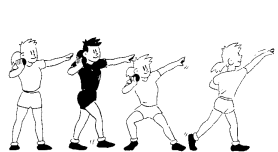
Comprimento com chamada em tapete



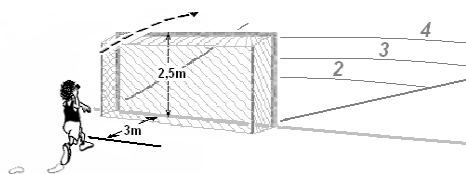
Vara em distância



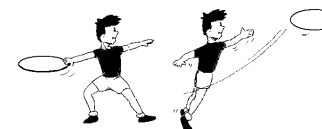
Altura (*tesoura*)



Peso (de frente)



Bola (lançar de trás e por cima da baliza)



Arco (tipo disco – de frente)