



TAÇA DE BENJAMINS – 5ª JORNADA (FINAL)

ESTÁDIO DOS BARREIROS – 1 DE JUNHO DE 2008

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.
 - 1.2.1. Nesta jornada final haverá uma competição para Benjamins B (nascidos em 1997 e 1998) e outra para os Benjamins A (nascidos em 1999, 2000 ou 2001).
 - 1.2.2. Os clubes devem organizar as suas equipas separando os dois escalões (A e B).
- 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 deverão ser enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, até quinta-feira (29/Maio), confirmando ou efectuando eventuais alterações 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.
 - 1.5.5.2. Nesta final, haverá uma tabela de níveis de rendimento específica para os Benjamins A.
- 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 equipas (+ 1 ponto).
 - 1.6.2.1. As equipas de Benjamins A podem contar como 2ª ou 3ª equipa.
 - 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.



1.7. Prémios:

1.7.1. Será atribuído um **troféu** ao clube vencedor da Taça de Benjamins.

1.7.2. Serão atribuídas **medalhas** aos jovens dos clubes que se classifiquem nos três primeiros lugares da Taça da Madeira e que participem nesta Final.

1.7.3. Serão entregues, em ocasião posterior, os diplomas relativos à obtenção do nível Ouro, Prata ou Bronze durante as cinco jornadas da Taça da Madeira.

2. PROGRAMA HORÁRIO DA 5ª JORNADA:

1 / JUNHO – DOMINGO (ESTÁDIO DOS BARREIROS):

Início	Prova	Sexo	Benjamins		Observações
	40 M	F+M	A	B	Partida a 2 apoios Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque)
10:30	SALTO EM COMPRIMENTO	F+M	A	B	Corrida limitada a 15m e Chamada sobre tapete 60 x 60cm (medição desde o final do tapete)
	ARREMESSO DA BOLA	F+M	A	B	Bola de Ténis ou Hóquei (tipo Dardo - recomenda-se o balanço simples: E—D—E, com lançamento de trás da baliza de futebol, sobre a baliza)
11:45	4X 25 M	F+M	A		Aceleração + Transmissão → 10m Vozes como 40m
12:00	4X 60 M	F+M		B	Aceleração + Transmissão → 20m Vozes como 40m
12:30	CONVÍVIO E ENTREGA DE PRÉMIOS				

Organização:

- Os jovens, em equipa, irão experimentar e competir num circuito de estações constituído pelos três concursos propostos. No final, 4 elementos por equipa realizam a estafeta.
- Haverá um circuito para os Benjamins A e outro para os Benjamins B.
- 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).
- Apenas um técnico (independentemente do clube) deve acompanhar a rotação dos conjuntos de equipas, levando as fichas de registo de resultados, os restantes técnicos devem permanecer nas estações iniciais, ajudando a ajuizar a mesma prova para todos os grupos.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

REGULAMENTO E PROGRAMA DE COMPETIÇÃO

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 média aritmética dos níveis individuais (de 1 a 5) alcançados por todos os elementos de cada equipa. As equipas são formadas por 4 a 7 elementos (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: 11m + 6m / 50cm	≥ 11,0s	< 11,0s	< 10,0s	< 9,0s	< 8,0s	1,0 s	
600 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: 75, 85, 95 e 105cm (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 Dardo - 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 Disco - recomenda-se o balanço simples: E— D—E)	≤ 12m	> 12m	> 18m	> 24m	> 30m	6 m	



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

REGULAMENTO E PROGRAMA DE COMPETIÇÃO

QUADRO DE NÍVEIS DE RENDIMENTO ADAPTADO PARA BENJAMINS A (NASCIDOS EM: 1999/2000/2001)
(FINAL – 2007/2008)

Prova	Características	Níveis de Rendimento					Classificação Colectiva
		1	2	3	4	5	
40 m	Partida a 2 apoios Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque)	≥ 9,5s	< 9,5s	< 8,5s	< 8,0s	< 7,5s	As equipas são classificadas de acordo com a média aritmética dos níveis individuais (de 1 a 5) alcançados por todos os elementos de cada equipa. As equipas são formadas por 4 a 7 elementos (as equipas podem ser mistas)
4 x 25 m	Aceleração + Transmissão → 10m Vozes como 40m	≥ 23s	< 23s	< 20s	< 18s	< 16s	
Comprimento	Corrida limitada a 15m e Chamada sobre tapete 60 x 60cm (medição desde o final do tapete)	≤ 1,5m	> 1,5m	> 2m	> 2,5m	> 3m	
Bola (Dardo)	Bola de Ténis ou Hóquei (tipo Dardo - recomenda-se o balanço simples: E—D—E, com lançamento de trás da baliza de futebol, sobre a baliza)	≤ 8m	> 8m	> 12m	> 18m	> 24m	