



## TAÇA DE BENJAMINS – 1ª JORNADA

ESTÁDIO DOS BARREIROS – 22 DE NOVEMBRO DE 2008

### **1. REGULAMENTO DA TAÇA DE BENJAMINS**

- 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-B (nascidos em 1998 e 1999) e ao último ano de Benjamins-A (nascidos em 2000). As crianças mais jovens (1º e 2º ano de Benjamins-A) devem ser objecto de outras formas de actividade interna nos próprios clubes.
- 1.3. Esta competição que conta para o PACRAM, integra um conjunto de seis 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 devem ser enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, até quinta-feira (dia 20/Novembro). Eventuais rectificações podem ser feitas no próprio dia das provas, até 30 minutos antes do seu início.

#### **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.
- 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 do Programa Regional para Benjamins.
  - 1.5.5.1. Os resultados não são medidos nem expressos de forma convencional, mas por zonas 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 da equipa.
- 1.6.2. Cada clube (ou escola) somará, em cada jornada, os pontos (contados até ao décimo de ponto) correspondentes à soma da pontuação obtida pelas suas duas melhores equipas (desde que, no conjunto dessas equipas, existam elementos de ambos os sexos – se em ambas as equipas existirem apenas atletas do mesmo sexo, será considerada a equipa seguinte em que existam atletas do outro sexo).
  - 1.6.2.1. A essa pontuação poderá ser acrescido mais 1 ponto por cada outra equipa classificada do mesmo clube, até um máximo de mais duas equipas (máximo: +2pts).
  - 1.6.2.2. Será ainda acrescida, em cada jornada, uma pontuação de mérito por conduta desportiva, entre 1 e 5 pontos – esta pontuação é atribuída por uma comissão de elementos do Departamento Técnico e da Direcção da AARAM, seguindo os seguintes critérios: organização, pontualidade, vestuário, conhecimento das regras e fair-play dos atletas e responsáveis técnicos.
- 1.6.3. A classificação colectiva final da Taça de Benjamins obter-se-á pela soma dos pontos conseguidos por cada clube (ou escola) no conjunto das seis jornadas.
- 1.6.4. Para obter classificação colectiva, os clubes devem participar em, pelo menos 50% das jornadas (neste caso, três jornadas).
- 1.6.5. Na última jornada, será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.



2. PROGRAMA / HORÁRIO DA 1ª JORNADA:

Sábado (22/Novembro/2008) – Estádio dos Barreiros

Início	Prova	Sexo	Anos	Descrição
10h30	10 saltos	F/M	1998 1999 2000	<u>10 saltos sobre 10 cones</u> , com um apoio entre cada cone e corrida prévia (máximo: 10m). Organizam-se <u>4 sequências de cones</u> separados entre si pelas distâncias indicadas nos níveis. O intervalo entre o 1º e o 2º cone é 1m maior que os outros intervalos (constantes). Os alunos começam pela sequência mais fácil (2 tentativas em cada sequência).
	Lançamento do Arco (como Disco)			Lançamento a uma mão (tipo <b>Disco</b> ) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável. (recomenda-se o balanço simples: E→ D-E) Realizar o lançamento dentro do círculo ou atrás de um limite – ângulo do sector de queda: ±45º.
Corrida de Velocidade (até 40m)	Partida a 2 apoios (ou em posições alternativas, nas distâncias mais curtas) Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque) Separam-se as crianças, aleatoriamente, em 5 grupos (nível 1 a 5). Realizam-se <u>6 corridas (2x20, 2x30 e 2x40m)</u> em que o 1º sobe ao grupo de nível superior e o último desce ao grupo de nível inferior (no grupo de nível 1 só sobe o 1º e no grupo de nível 5 só desce o último). Os níveis são atribuídos pelo melhor dos tempos obtidos nas últimas 2 corridas (se não for possível cronometrar, serão atribuídos de acordo com os grupos formados para a 6ª corrida).			
11h35	Corrida de Duração (até 800m)			Corrida de 800m com sinalizadores a cada 100m. Após a partida, são dados apitos a cada 23" (23", <b>46"</b> , 1'09", <b>1'32"</b> , 1'55", <b>2'18"</b> , 2'41", <b>3'04"</b> ) A cada 200m existe uma marca de eliminação colocada 10m antes do sinalizador, onde será realizado um controlo. Quem, ao apito, estiver atrás da marca de eliminação, termina a corrida. É-lhe atribuído o nível correspondente.

3. NORMAS DE ORGANIZAÇÃO

- 3.1. Os jovens, em equipa, experimentam e competem num circuito de estações constituído pelas três primeiras provas.
  - 3.1.1. O ajuizamento destas provas será assegurado prioritariamente pelos próprios técnicos e/ou atletas mais velhos. Os técnicos permanecem em cada estação do circuito, sendo designado apenas um para acompanhar cada conjunto de grupos nas mudanças de estação (que é responsável também por levar as folhas de registo de resultados). Os técnicos devem actuar de forma isenta e serena (não esquecendo que são o modelo de referência para os seus atletas).
    - 3.1.1.1. Por cada equipa apresentada, cada clube/escola deve apresentar um técnico ou um atleta mais velho que possa ajudar na organização e ajuizamento.
- 3.2. Em cada estação (concursos, velocidade e barreiras), as crianças permanecem por um período de cerca de 15 a 20 minutos. Durante esse tempo haverá o seguinte procedimento:
  - 3.2.1. Cerca de 5 a 10 minutos de experimentação, mais 5 a 10 minutos de competição, nos moldes definidos para cada prova.
  - 3.2.2. Nas corridas de Velocidade separam-se as crianças em 5 grupos (do nível 1 ao nível 5 – distribuição aleatória). Realizam-se 6 corridas (2x20, 2x30 e 2x40m) em que o 1º de cada grupo sobe ao grupo de nível superior e o último desce ao grupo de nível inferior (no grupo de nível 1 só sobe o 1º e no grupo de nível 5 só desce o último). Os níveis são atribuídos de acordo com os grupos formados para a 6ª corrida ou com o melhor dos tempos obtidos nas duas últimas corridas (a definir em cada prova).



- 3.3. A corrida de duração realiza-se no final (após o circuito de estações), nos seguintes moldes:
- 3.3.1. A corrida de duas voltas à pista será realizada com sinalizadores a cada 100m. Após a partida, são dados apitos a cada 23" (23", 46", 1'09", 1'32", 1'55", 2'18", 2'41", 3'04"). A cada 200m existirá uma marca de eliminação colocada 10m antes do sinalizador, onde será realizado um controlo. Quem, ao apito, estiver atrás da marca de eliminação, termina a corrida, sendo-lhe atribuído o nível correspondente.
- 3.3.2. Antes da corrida com carácter competitivo, haverá uma fase de experimentação, em que um dos técnicos acompanha as crianças num percurso de, pelo menos, 200m demonstrando o ritmo adequado.
- 3.4. Serão registadas, em níveis, as melhores prestações de cada criança, de acordo com o Quadro de Níveis de Rendimento (consultar o quadro no Programa Regional de Provas para Benjamins-B).

***Esclarecimento adicional:***

- Em cada jornada, para que contribuam colectivamente para a classificação do clube na Taça de Benjamins, as equipas terão de classificar, 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, nessa jornada, 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 inibidos de participar nestas actividades.

(CONSULTAR O PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B)