



TAÇA DE BENJAMINS – 5ª JORNADA

ESTÁDIO DE CÂMARA DE LOBOS – 8 DE MAIO DE 2010

1. REGULAMENTO GERAL 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 1999 e 2000) e ao último ano de Benjamins-A (nascidos em 2001). 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 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. Em cada jornada, as fichas definitivas para a inscrição das equipas serão entregues no secretariado da prova até 20 minutos antes do início da competição.

1.5. Forma de participação:

- 1.5.1. Os atletas participam agrupados em equipas de 4 a 7 elementos.
- 1.5.2. Preferencialmente, as equipas devem ser constituídas por crianças do mesmo sexo (no entanto, é permitida a participação de equipas mistas).
- 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 patamares 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 que a constituem.
- 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 pela sua melhor equipa masculina e pela sua melhor equipa feminina.
 - 1.6.2.1. A essa pontuação poderá ser acrescido mais 1 ponto por cada outra equipa classificada do mesmo clube (independentemente do sexo das crianças que a constituem), até um máximo de mais duas equipas (máximo: +2pts).
- 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 de todas as jornadas.
- 1.6.4. Para obter classificação colectiva, os clubes devem participar em, pelo menos, três jornadas.
- 1.6.5. Será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.



TAÇA DE BENJAMINS

2. PROGRAMA / HORÁRIO DA 5ª JORNADA:

Sábado (8/Maio/2010) – Estádio de Câmara de Lobos

Hora	Prova	Sexo	Anos	Descrição
10h30	Salto Alto	F/M	1999	Salto dirigido para cima tentando tocar com a cabeça numa bola de espuma. Crianças divididas em grupos de estatura semelhante. A bola mais baixa é colocada a $\pm 25\text{cm}$ (F) ou $\pm 30\text{cm}$ (M) acima da estatura média do grupo e são colocadas 4 bolas em altura progressiva, com intervalos verticais de 5cm. A corrida é limitada a $\pm 10\text{m}$.
	Bola Medicinal (Peso)		2000	Arremesso frontal a uma mão (tipo Peso) de uma Bola Medicinal de 1 kg. (recomenda-se o balanço simples: E \rightarrow D-E – para dextros)
			2001	Realizar o lançamento dentro do círculo ou atrás de um limite – ângulo do sector de queda: $\pm 40^\circ$.
	Barreiras (40mB)		Partida a 2 apoios e vozes como 40m 5 barreiras: 10 a 11m à 1ª barreira + 5 a 6m entre barreiras / 50cm de altura das barreiras Organização como na corrida de velocidade (as corridas mais curtas realizam-se até a 3ª e 4ª barreira)	
12h30	Final da Jornada			

3. NORMAS DE ORGANIZAÇÃO

- 3.1. Os jovens, em equipa, experimentam e competem num circuito de estações constituído por três provas de diferentes “famílias” (saltos, lançamentos e corridas) em cada jornada.
 - 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 25 minutos. Durante esse tempo haverá o seguinte procedimento:
 - 3.2.1. Cerca de 5 a 10 minutos de experimentação, mais 10 a 15 minutos de competição, nos moldes definidos para cada prova.
 - 3.2.2. Nas corridas de Velocidade separam-se as crianças aleatoriamente em vários grupos e começa-se por realizar 2 ou 3 corridas mais curtas – de 20 e 30m – sem cronometragem, em função das quais se redistribuem as crianças em grupos mais homogêneos. Finalmente, realizam-se duas corridas cronometradas de 40m, atribuindo-se os níveis de acordo com o melhor dos tempos obtidos nestas duas últimas corridas.
 - 3.2.3. Nas corridas de Barreiras procede-se de modo semelhante ao previsto para as corridas de velocidade, realizando as primeiras duas ou três corridas apenas até a 2ª e 3ª barreira.
 - 3.2.3.1. Nas corridas de Barreiras poderão ser colocadas algumas pistas com barreiras um pouco mais próximas (entre 10 e 11m até a 1ª barreira e 5 a 6m entre barreiras) para maior facilidade de adaptação das crianças ao ritmo de corrida.



TAÇA DE BENJAMINS

- 3.2.4. Na **Estafeta** (4x25m) participam, de cada vez, apenas quatro elementos por equipa. As crianças são colocadas a: 100m, 80m, 55m e 30m da meta. Adicionalmente, poderão ser colocados senalizadores $\pm 4m$ atrás (a 84m, 59m e 34m da meta) como referência visual para iniciar a corrida quando o companheiro passa pelo sinalizador. Os jovens devem acelerar e transmitir o testemunho em cerca de 10m (poderá ser marcado um limite, mas apenas como referência – não há desclassificações). Cada equipa corre 2 a 4 vezes podendo alterar a constituição e a ordem dos elementos (considera-se o melhor tempo de cada equipa).
- 3.3. A corrida de **Duração** (quando prevista) realiza-se no final (após o circuito de estações), nos seguintes moldes:
- 3.3.1. A corrida, de duas voltas à pista (800m), será realizada com senalizadores a cada 100m. Após a partida, são dados apitos a cada 25" (masculinos) ou 27" (femininos) para marcação de ritmo.
- 3.3.2. A cada 200m termina a corrida para quem, ao apito correspondente, estiver atrás dos sinalizadores colocados aos 200m, aos 600m e aos 800m, sendo atribuído o nível correspondente.
- 3.3.3. A corrida de duração será disputada separadamente por rapazes e raparigas.
- 3.3.3.1. Ritmo dos apitos para rapazes: 25", **50"**, 1'15", **1'40"**, 2'05", **2'30"**, 2'55", **3'20"**.
- 3.3.3.2. Ritmo dos apitos para raparigas: 27", **54"**, 1'21", **1'48"**, 2'15", **2'42"**, 3'09", **3'36"**.
- 3.3.4. Antes da corrida com carácter competitivo, deve haver uma fase de experimentação, em que um dos técnicos acompanha as crianças num percurso de, pelo menos, 200m demonstrando o ritmo adequado.
- 3.4. Caso o número de participantes o justifique e hajam colaboradores em número suficiente, as estações (provas) serão duplicadas, de forma a diminuir os tempos de espera e a duração total do encontro – separar-se-ão, preferencialmente, os rapazes das raparigas.
- 3.5. 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)