



TAÇA DE BENJAMINS – 1ª JORNADA

ESTÁDIO DE CÂMARA DE LOBOS – 20 DE NOVEMBRO 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. **Nesta 1ª jornada poderão competir as crianças nascidas em 1999, 2000, 2001 e 2002.**
- 1.3. Esta competição que conta para o PACRAM, integra um conjunto de quatro jornadas ao longo dos meses de Novembro a Abril 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. Na jornada de corta-mato, os clubes serão pontuados de acordo com a sua classificação colectiva em cada sexo, nos seguintes moldes: 5 pontos para a 1ª equipa, 4 para a 2ª, 3 para a 3ª, 2 para a 4ª e 1 ponto para as restantes equipas classificadas em cada sexo.
 - 1.6.4. 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.
 - 1.6.5. Para obter classificação colectiva, os clubes devem participar em, pelo menos, duas jornadas.
 - 1.6.6. Será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.



2. PROGRAMA / HORÁRIO DA 1ª JORNADA:

Sábado (20/Novembro/2010) – Estádio de Câmara de Lobos

Hora	Prova	Sexo	Anos	Descrição
10h30	10 Saltos	F/M	1999	10 Saltos sobre 10 cones, com um apoio entre cada cone e corrida prévia (máximo: 10m). Organizam-se 4 sequências de cones separados entre si pelas distâncias indicadas nos níveis. O intervalo entre o 1º e o 2º cone é sempre 50cm maior que os outros intervalos (que são constantes). Os alunos começam pela sequência mais fácil (2 tentativas em cada sequência).
	Bola Medicinal (Peso)		2000	Arremesso frontal a uma mão (tipo Peso) de uma Bola Medicinal de 1 kg. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para dextros)
			2001	Realizar o lançamento dentro do círculo ou atrás de um limite – ângulo do sector de queda: ±40º.
			2002	Partida a 2 apoios (ou noutra posição, nas distâncias mais curtas). Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque) Separam-se as crianças, aleatoriamente, em vários grupos. Realizam-se 2 ou 3 corridas mais curtas (sobre 20 e 30m) para harmonização dos grupos. Cronometram-se duas corridas sobre 40m. É considerado o melhor dos tempos realizado nessas duas corridas para atribuição dos níveis.
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 20 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 homogéneos. 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.



- 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)