



TAÇA DE BENJAMINS – 4ª JORNADA

PRAÇA DO MAR (FUNCHAL) – 10 DE MARÇO DE 2013

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 jornada poderão competir as crianças nascidas em 2002, 2003 e 2004.**
- 1.3. Esta competição que conta para o PACRAM, integra um conjunto de quatro 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. Para cada jornada, os clubes devem enviar uma inscrição prévia das suas equipas, através de ficheiro informático próprio, até Quinta feira anterior à competição, confirmando as presenças no secretariado da prova até 30 minutos antes do início da competição.
- 1.5. Com exceção do Corta-Mato, as condições de competição são as definidas no Programa Regional para Benjamins-B e que se explanam no próximo ponto.
- 1.6. **Forma de participação:**
 - 1.6.1. Cada clube pode participar com uma equipa de cada sexo.
 - 1.6.2. Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por um mínimo de 4 e um máximo de 12 elementos do mesmo sexo.
 - 1.6.3. Todos os elementos das equipas percorrem as estações competitivas, participando em todas as provas da jornada.
 - 1.6.4. 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.
 - 1.6.4.1. Os resultados não são medidos nem expressos de forma convencional, mas por patamares de rendimento.
- 1.7. **Classificação de Jornada:**
 - 1.7.1. Em cada jornada as equipas (feminina e masculina) são classificadas de acordo com a média aritmética dos níveis individuais (de 1 a 5) alcançados em cada prova por todos os elementos que a constituem.
 - 1.7.2. A essa média é somada uma bonificação de 0,2 pontos por cada elemento além dos 4 que constituem o número mínimo para constituir a equipa, até um máximo de 5,0 pontos.
 - 1.7.3. A pontuação dos clubes em cada jornada é calculada a partir do somatório das médias ponderadas (média aritmética + bonificação) obtidas pelas equipas (masculina e feminina) do mesmo clube.
 - 1.7.4. A classificação da jornada de corta-mato será feita do seguinte modo:
 - 1.7.4.1. Em cada sexo, pela soma dos lugares da classificação individual dos 3 melhores elementos de cada clube na corrida de Benjamins-B.
 - 1.7.4.2. É ordenada a classificação colectiva por sexo, sendo primeiro o clube com o menor total, e atribuída a seguinte pontuação: 4 pontos para o 1º clube, 3 para o 2º, 2 para o 3º e 1 ponto para os restantes clubes classificados.
 - 1.7.4.3. A pontuação dos clubes na jornada de corta-mato é dada pela soma das pontuações masculina e feminina nos Benjamins-B, mais 1 ponto por cada equipa que o clube tenha formado nos Benjamins-A (no máximo: 1 equipa por sexo, com um mínimo de 3 elementos).



1.8. Classificação Colectiva da Taça de Benjamins

- 1.8.1. A classificação colectiva final da Taça de Benjamins obter-se-á pela soma das pontuações de todas as Jornadas obtidas por cada clube (ou escola).
- 1.8.2. Para obter classificação colectiva, os clubes devem participar em, pelo menos, três jornadas.
- 1.8.3. Será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.

2. PROGRAMA / HORÁRIO DA 4ª JORNADA:

Domingo (10/Março/2013) – Praça do Mar

(organização: C. S. Marítimo)

Hora	Prova	Sexo	Anos	Descrição
10h30	10 saltos	F/M	2002 2003 2004	10 saltos sobre <u>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 <u>intervalo entre o 1º e o 2º cone é sempre 50cm maior</u> que os outros intervalos (que são constantes). Os alunos começam pela <u>sequência mais fácil</u> (2 tentativas em cada sequência).
	Bola Medicinal (Peso)			Arremesso frontal a uma mão (tipo Peso) de uma Bola Medicinal de 1 kg. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para dextros) Realizar o lançamento dentro do círculo ou atrás de um limite – ângulo do sector de queda: ±40º.
	Velocidade (40 m)			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, pelo menos, um técnico e um atleta mais velho que possam 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 ±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).

Esclarecimentos adicionais:

- No caso de um clube não conseguir constituir equipa de um sexo poderá constituir uma equipa única com atletas de ambos os sexos.
- Caso um clube não consiga reunir um mínimo de 4 elementos para constituir uma equipa, as crianças poderão sempre competir a título individual – de nenhum modo serão inibidos de participar nestas atividades.
- Caso uma criança que iniciou a sua participação, por algum motivo (lesão, por exemplo), não consiga terminar as restantes provas, ser-lhe-á creditado o nível mínimo (1) nas provas em falta.

(CONSULTAR O PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B)