



Estádio de Câmara de Lobos – 4 de Janeiro de 2014

## REGULAMENTO

### 1. PARTICIPAÇÃO

- 1.1. A Taça de Benjamins é uma competição aberta, dirigida especialmente aos atletas dos clubes filiados na AARAM e a grupos escolares.
- 1.2. Podem participar as crianças nascidas em 2003, 2004 e 2005.
- 1.3. Esta competição integra vários encontros ao longo da época e tem por objectivos principais: proporcionar uma competição segundo modelos 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 encontro os clubes/escolas devem inscrever as suas equipas no secretariado da prova até 30 minutos antes do início da competição.
- 1.5. As condições de competição seguem as orientações do Programa Regional para Benjamins-B e explanam-se no próximo ponto.

### 2. FORMATO DE COMPETIÇÃO

- 2.1. Haverá uma competição para meninos e outra para meninas.
- 2.2. A competição é formada por um conjunto de provas/jogos, formando um circuito de estações de participação individual ou coletiva (em grupo ou em forma de estafeta).
- 2.3. As equipas, em grupo, percorrem as diferentes estações, participando em todas as provas/jogos da jornada.
- 2.4. Normalmente, para além do período de experimentação, as crianças terão direito a, pelo menos, duas tentativas a contar, sendo considerada a melhor pontuação/tempo de cada criança ou da equipa.
- 2.5. Cada clube/escola pode participar com quantas equipas desejar.
- 2.6. Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 4 elementos do mesmo sexo.
  - 2.6.1. No caso de um clube/escola não ter 4 elementos do mesmo sexo, pode formar uma equipa mista, que será classificada na competição masculina.
  - 2.6.2. Se um clube/escola tem um número de crianças que excede um número múltiplo de 4, é permitido constituir uma equipa com 5, 6 ou 7 elementos (apenas uma equipa por clube/escola – por exemplo: se restarem 3 meninas e 2 meninos será constituída uma equipa mista com 5 elementos).
    - 2.6.2.1. Nestas equipas, de mais de mais de 4 elementos, serão contados os resultados dos 2 melhores e dos 2 piores elementos em cada prova/jogo, devendo participar todos os elementos da equipa (no caso de jogos em estafeta, participam apenas 4 elementos de cada vez – havendo mais do que uma tentativa, todos os elementos terão de participar em, pelo menos, uma das tentativas).



### **3. CLASSIFICAÇÃO EM CADA JOGO**

- 3.1. Em cada prova/jogo haverá uma classificação de equipas femininas e outra de equipas masculinas (onde serão incluídas as eventuais equipas mistas).
- 3.2. Em cada jogo, obtém-se o melhor resultado conseguido por cada equipa (melhor pontuação ou melhor tempo) e ordenam-se todas as equipas nessa prova, da melhor até a pior prestação coletiva.
  - 3.2.1. Nos jogos de participação individual, somam-se as pontuações ou tempos obtidos pelos 4 elementos para obter o resultado da equipa (nas equipas com mais de 4 elementos, serão contados os resultados dos 2 melhores e dos 2 piores elementos).
- 3.3. A partir dessa ordenação atribuem-se N pontos à 1ª equipa, N-1 à 2ª equipa e assim sucessivamente, sendo que N é igual ao número de equipas participantes.
  - 3.3.1. Em caso de empate, os pontos serão repartidos equitativamente.

### **4. CLASSIFICAÇÃO DE CADA ENCONTRO**

- 4.1. Para apurar a classificação das equipas, somam-se as respectivas pontuações em todas as provas/jogos.
- 4.2. Vencem as equipas com a maior pontuação em cada sexo.
- 4.3. Para apurar a classificação dos clubes/escolas nesse encontro, atribuem-se, em cada sexo, N pontos à 1ª equipa, N-1 à 2ª equipa e assim sucessivamente, sendo que N é igual ao número de equipas participantes em cada sexo.
- 4.4. A partir da pontuação obtida no ponto anterior, somam-se as pontuações da melhor equipa feminina e da melhor equipa masculina (ou mista) de cada clube/escola e ordenam-se os clubes/escolas do mais até ao menos pontuado.
- 4.5. Vence o clube/escola com a maior soma de pontuação no conjunto de ambos os sexos.

### **5. CLASSIFICAÇÃO DA TAÇA DE BENJAMINS**

- 5.1. Em cada encontro são atribuídos os pontos correspondentes à soma de pontuações da sua melhor equipa feminina e masculina (ou mista).
- 5.2. A classificação final da Taça de Benjamins obter-se-á pela soma das pontuações alcançadas por cada clube/escola em todos os Encontros.
- 5.3. Para obter classificação colectiva, os clubes/escolas devem participar em, pelo menos, três Encontros.
- 5.4. Será atribuído um troféu ao clube (ou escola) vencedor da Taça de Benjamins.



## 6. NORMAS DE ORGANIZAÇÃO

- 6.1. Em cada encontro as crianças experimentam e competem num circuito de jogos constituído por quatro a seis provas de diferentes “famílias” (saltos, lançamentos e corridas).
- 6.2. As crianças competem sempre **em equipa**.
  - 6.2.1. Mesmo que a participação numa dada prova seja individual, todos os elementos da equipa devem, preferencialmente, participar de forma consecutiva.
- 6.3. O **ajuizamento** das provas será assegurado prioritariamente pelos próprios técnicos/professores e/ou atletas mais velhos (assistentes). Os técnicos/professores permanecem em cada estação do circuito, sendo designado apenas um assistente para acompanhar as equipas nas mudanças de estação. Os técnicos/professores devem actuar de forma isenta e serena (não esquecendo que são o modelo de referência para os seus atletas).
  - 6.3.1. Por cada equipa apresentada, cada clube/escola deve apresentar um técnico/professor ou um assistente que possa ajudar na organização e ajuizamento.
- 6.4. Em cada jogo/prova haverá um momento de **explicação** do jogo; um período de **experimentação** e um período de **competição**.
  - 6.4.1. O técnico/professor responsável pelo jogo fará uma breve explicação do jogo/prova;
  - 6.4.2. As crianças experimentam o jogo/prova durante cerca de 5 minutos;
  - 6.4.3. O período de competição decorre até que toda a equipa complete o jogo/prova.
- 6.5. Nos jogos/provas de **Velocidade** em equipa (estafetas), competem 2 ou mais equipas em simultâneo.
  - 6.5.1. Cada equipa realiza 2 tentativas cronometradas (de preferência contra equipas diferentes), sendo considerado o melhor tempo da equipa.
- 6.6. Nos jogos/provas de **Velocidade** de participação individual, as equipas devem ser misturadas e cada criança fará 2 corridas, sendo considerado o seu melhor tempo.
- 6.7. Nas corridas de **Resistência** as crianças realizam apenas 1 corrida/tentativa cronometrada.
- 6.8. Nos **Saltos** as crianças realizam o número de tentativas previstas para cada jogo/prova.
- 6.9. Nos **Lançamentos** as crianças realizam 3 ensaios a contar.
- 6.10. A duração total de cada Encontro de Benjamins não deve ultrapassar as 2 horas.

### **Esclarecimentos adicionais:**

- 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, numa equipa de 4 elementos, uma criança que iniciou a sua participação, por algum motivo (lesão, por exemplo), não consiga terminar as restantes provas, a equipa não será classificada e as restantes crianças passarão a competir a título individual.
- Caso um clube não consiga obter a classificação de nenhuma equipa masculina nem feminina, mas tenha participações individuais, será considerada a sua participação no Encontro, contabilizando 1 ponto para a classificação na Taça de Benjamins.
- A jornada de **Corta-Mato** terá uma classificação diferente, contando para a pontuação do Encontro uma equipa (de 3 elementos) de cada sexo em Benjamins B e em Benjamins A, conforme as regras definidas no Quadro Competitivo Regional de 2013/2014.

## PROGRAMA

Sábado, 4/Janeiro/2014 – Estádio de Câmara de Lobos

( organização: G. D. Estreito )

Hora limite para recepção de inscrições: 9h30

Hora prevista de início: 10h00 / Hora prevista para o final: 12h00

Será montado um circuito com os jogos a seguir indicados e serão distribuídas duas ou mais equipas por jogo.

A rotação das equipas deve seguir a ordem indicada:

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
<p><b>1. Estafeta frontal c/ barreiras</b></p> <p><b>Corrida em estafeta com barreiras sem transmissão de testemunho.</b> Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá cerca de 40m, com 2 barreiras de 40-50cm em cada sentido do percurso e espaçadas entre si de 5 a 7,5m. Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração).</p> <p><b>Por cada criança que saia antes do tempo ou não transponha as barreiras, a equipa é penalizada com + 4 segundos.</b></p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>	
<p><b>2. Lançamento Dorsal</b></p> <p><b>Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás.</b> Medição por níveis (intervalos de 1,5m). 3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda.</p> <p>O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º.</p> <p>As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 5m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 1,5m.</p> <p><b>(ver esquema no Programa Regional de Benjamins)</b></p>	
<p><b>3. Comprimento</b></p> <p><b>Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm).</b> Medição por níveis (intervalos de 40cm). <u>3 tentativas</u></p> <p>O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. A 2m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais cinco ou seis marcas de 40 em 40 cm.</p>	

(continua na página seguinte)

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
------------------------------------	------------

#### 4. Arco (disco)

**Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (∅30cm; ±300g) em tubo maleável.**

(recomenda-se o balanço simples: E → D-E)

Medição por níveis (intervalos de 3m).

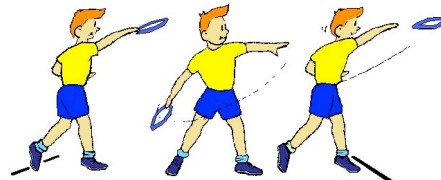
3 ensaios

Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.

O ângulo do sector de queda é de cerca de 45°.

As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 3m.

(ver esquema no Programa Regional de Benjamins)



#### 5. Decassalto

**10 saltos sobre 10 marcas, com um apoio entre cada marca e corrida limitada a 10m.**

Diferenciação por grau de dificuldade.

Até não conseguir (se os níveis iniciais forem demasiado fáceis, tentar logo níveis mais difíceis para não fazer demasiados saltos)

São colocadas 4 a 6 sequências de 10 marcas (cones) com intervalos iguais dentro da mesma sequência (excepto entre as duas primeiras marcas – com mais 50cm de intervalo) e com diferença de 20cm entre cada sequência.

A sequência mais fácil terá um intervalo de 1,70m entre cones.

(ver esquema no Programa Regional de Benjamins)



O próximo jogo não entra na ordem normal de rotação. Deverá ser o último jogo a realizar por todas as equipas:

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
------------------------------------	------------

#### 6. Corrida progressiva c/ cancela

**Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos.**

**O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta.**

Conta 1 ponto por cada vez que cada elemento da equipa passa a cancela aberta.

Tempo contínuo (apito aos min'seg):

22 (32) /

52 (1'02) /

1'20 (1'30) /

1'46 (1'56) /

2'10 (2'20) /

2'32 (2'42) /

2'53 (3'03) /

3'13 (3'23)

Tempos a cumprir em cada volta de 100m:

22(+10) +20(+10) +18(+10) + 16(+10) +14(+10) + 12(+10) +11(+10) +10(+10)

