



Ribeira Brava – 5 de Abril 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 – Rectificação a vigorar a partir do 4º encontro

- 2.1. Haverá uma classificação única para todas as equipas (masculinas e femininas).
- 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 ter menos de 4 elementos do mesmo sexo, pode formar uma equipa mista.
 - 2.6.2. Se um clube/escola tem um número de crianças que excede um número múltiplo de 4, é permitido constituir equipas com 5, 6 ou 7 elementos.
 - 2.6.2.1. A menos que não seja possível ao clube/escola formar mais que uma equipa (menos de 8 elementos) é que será possível formar uma equipa mista de mais de 4 elementos, caso contrário as equipas de mais de 4 elementos terão de ser do mesmo sexo.
 - 2.6.2.2. 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 – Rectificação a vigorar a partir do 4º encontro

- 3.1. Em cada prova/jogo haverá uma única classificação de todas as equipas.
- 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 – Rectificação a vigorar a partir do 4º 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 N pontos à 1ª equipa, N-1 à 2ª equipa e assim sucessivamente, sendo que N é igual ao número total de equipas participantes.
- 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, 5/Abril/2014 – Ribeira Brava

(organização: A.C.D. São João)

Hora limite para recepção de inscrições: **10h00**Hora prevista de início: **10h30** / 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>1. Corrida de 40m barreiras</p> <p>Corrida com 4 barreiras de 50cm de altura e partida a 2 apoios. Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque). Cronometragem normal, com início no instante em que a claque bate (ao instante visual e não ao som).</p> <p>Cada corredor de barreiras pode ter diferentes distâncias:</p> <ul style="list-style-type: none">- 10 a 11m à 1ª barreira- 5 a 6m entre barreiras	
<p>2. Comprimento</p> <p>Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm). 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>	
<p>3. Dorsal</p> <p>Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. 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. O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º. 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. (ver esquema – anexo b)</p>	

(continua na página seguinte)

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
<p>4. Salta e Toca Alto</p> <p>Salto com chamada a um pé e corrida limitada a 6m, tentando alcançar a máxima altura com a mão. Medição da diferença entre o alcance com e sem salto (intervalos de 5cm). <u>Até não conseguir</u> (após experimentação tentar logo alturas próximas do limite individual, para não fazer demasiados saltos)</p> <p>São colocadas 10 alvos leves presos a uma fasquia e com um intervalo de altura de 5cm entre si. O alvo mais baixo é colocado 20cm acima do alcance da mão da criança mais baixa em posição estacionária. O resultado é definido pela <u>diferença entre a altura alcançada com salto e sem salto</u> (usando escala com intervalos de 5cm nas <u>duas situações</u>).</p>	

5. Vórtex (dardo)

Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vórtex (±150g) sobre o ombro.

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

Medição por níveis (intervalos de 3m).

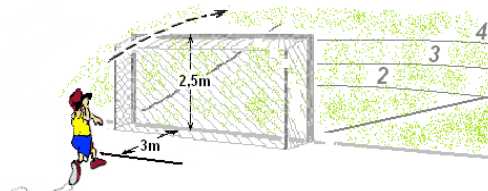
3 ensaios

Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado).

O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º.

As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 12m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 3m.

(ver esquema – anexo b))



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
<p>6. Saltar a corda</p> <p>Cada equipa tem quatro minutos para realizar o maior número de transposições com a mesma corda. Cada elemento não pode saltar durante mais de um minuto. Conta-se o número total de transposições da equipa.</p> <p>Um assistente controla o tempo dando ordem para trocar o elemento que salta ao fim de cada minuto (o cronómetro não pára). Outro assistente conta o número de transposições da corda (independentemente do número de apoios realizados). Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.</p>	