



## PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B – 2009/2010

---

### COMPETIÇÕES PARA O ESCALÃO DE BENJAMINS B (10-11 ANOS)

- A responsabilidade de organização das actividades para este escalão etário poderá caber aos clubes, escolas ou à AARAM.
- As provas aqui designadas devem ser entendidas como orientações didácticas e pedagógicas e garantir, em primeiro lugar, um carácter de aprendizagem lúdica.
- As provas aqui designadas são para organização numa pista de atletismo. Podem, porém, com pequenas adaptações, ser organizadas nouro tipo de recintos.
- As provas devem ser organizadas como um **circuito de estações**, onde os jovens, em equipa, experimentam cada situação durante algum tempo, após o que realizam um número de tentativas para medição (3 a 6) em função do número de participantes e das condições de organização.
- A medição, nos concursos, deve ser realizada por patamares (níveis de rendimento).
- Nas corridas curtas (velocidade e barreiras), realizam-se duas a três corridas mais curtas para harmonização dos grupos e cronometram-se as duas corridas finais sobre a distância completa (40m).
- Os quadros de provas das páginas seguintes servem de modelo de organização de jogos competitivos para este escalão. Deve, no entanto, ser respeitado o seguinte:
  - As provas para benjamins serão realizadas colectivamente por **equipas de 4 a 7 elementos, podendo ser constituídas por crianças de apenas um ou de ambos os sexos**;
  - Cada escola/clube poderá apresentar várias equipas (no caso de um clube/escola não ter o número suficiente de elementos, podem constituir-se equipas com elementos de clubes diferentes).
  - Em cada encontro deverão realizar-se **três provas de famílias diferentes** (corridas, saltos, lançamentos), organizadas sob forma de participação colectiva e combinada.
  - Em cada prova é atribuído um nível a cada criança, de acordo com as tabelas de níveis para cada sexo.
  - As equipas são classificadas de acordo com a **média aritmética dos níveis individuais** (de 1 a 5) alcançados por **todos os elementos** de cada equipa.
  - **Será elaborada uma classificação das equipas**, indicando se atingiram o nível Ouro (média >4), Prata (média ≥3,5) ou Bronze (média ≥2,5).
  - Poderá ser atribuída uma **bonificação** na pontuação por **boa organização e conduta desportiva** das crianças e dos responsáveis dos clubes/escolas.

**PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B – 2009/2010**

**CORRIDAS**

Prova	Características					Ilustração
Velocidade (40m)	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.					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	≥ 8,8s	≤ 8,7s	≤ 8,2s	≤ 7,7s	≤ 7,2s	
Masc	≥ 8,4s	≤ 8,3s	≤ 7,8s	≤ 7,3s	≤ 6,8s	
Barreiras (40 m Barr.)	Partida a 2 apoios e vozes como 40m 5 barreiras: 10 a <b>11m</b> à 1ª barreira + 5 a <b>6m</b> entre barreiras / <b>50cm</b> de altura das barreiras Organização como na corrida de velocidade (as corridas mais curtas realizam-se até a 3ª e 4ª barreira)					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	≥ 11,6s	≤ 11,5s	≤ 10,5s	≤ 9,5s	≤ 8,5s	
Masc	≥ 10,5s	≤ 10,4s	≤ 9,6s	≤ 8,8s	≤ 8,0s	
Estafeta (4 x 25m)	Zona de aceleração + transmissão: ±10m (apenas como referência – não há desclassificações). Vozes: como nos 40m. As crianças são colocadas a: 100m, 80m, 55m e 30m da meta. Podem ser colocadas marcas a ±4m antes dos locais anteriores como referência visual. Cada equipa corre 3 a 4 vezes (considera-se o melhor tempo).					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	≥ 22,5s	≤ 22,4s	≤ 20,9s	≤ 19,4s	≤ 17,9s	
Masc	≥ 21,5s	≤ 21,4s	≤ 19,9s	≤ 18,4s	≤ 16,9s	
Corrida de Duração (800m)	Corrida de 800m com sinalizadores a cada 100m. Após a partida, são dados apitos a cada 27" (Fem) ou 25" (Masc) (ex: 25", <b>50"</b> , 1'15", <b>1'40"</b> , 2'05", <b>2'30"</b> , 2'55", <b>3'20"</b> ). A cada 200m será realizado um controlo. Quem, ao apito, estiver atrás do sinalizador, termina a corrida. É-lhe atribuído o nível correspondente.					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	- de 200m em 54"	- de 400m em 1'48"	- de 600m em 2'42"	- de 800m em 3'36"	800m em 3'36 ou -	
Masc	- de 200m em 50"	- de 400m em 1'40"	- de 600m em 2'30"	- de 800m em 3'20"	800m em 3'20 ou -	

**PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B – 2009/2010**

**SALTOS**

Prova	Características					Ilustração
Comprimento	Corrida limitada a 15m e Chamada sobre tapete 60 x 60cm (medição dos níveis desde o final do tapete)					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	< 1,5m	≥ 1,5m	≥ 2m	≥ 2,5m	≥ 3m	
Masc	< 2m	≥ 2m	≥ 2,5m	≥ 3m	≥ 3,5m	
Salto Alto (Altura)	Salto dirigido <b>para cima</b> tentando tocar com a cabeça numa bola de espuma. Crianças divididas em grupos de estatura semelhante. A bola mais baixa é colocada a ±25cm (F) ou ±30cm (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 ±10m.					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	Não chega	+20cm	+25cm	+30cm	+35cm	
Masc		+25cm	+30cm	+35cm	+40cm	
10 saltos	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 sequência mais fácil (2 tentativas em cada sequência).					
	Nível:	1	2	3	4	
Fem	Não consegue	Intervalo 1,70m	Intervalo 1,90m	Intervalo 2,10m	Intervalo 2,30m	
Masc						

**PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B – 2009/2010**

**LANÇAMENTOS**

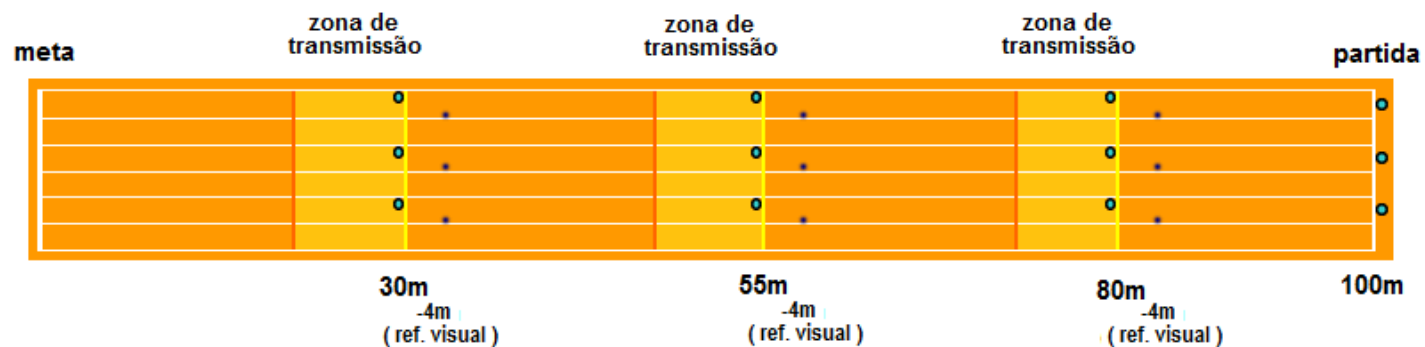
Prova	Características					Ilustração
<b>Bola Medicinal</b> (Peso)	<p>Arremesso frontal a uma mão (tipo <b>Peso</b>) de uma Bola Medicinal de 1 kg.  (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para dextros)  Realizar o lançamento dentro do círculo ou atrás de um limite – ângulo do sector de queda: ±40º.</p>					
	<b>Nível:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Fem</b>	< 3m	≥ 3m	≥ 4,5m	≥ 6m	≥ 7,5m	
<b>Masc</b>	< 4,5m	≥ 4,5m	≥ 6m	≥ 7,5m	≥ 9m	
<b>Bola (Dardo)</b>	<p>Lançamento a uma mão (tipo <b>Dardo</b>) de uma Bola de Hóquei (ou de Ténis) sobre o ombro.  (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E)  Realizar o lançamento sobre um obstáculo alto (baliza de futebol, por exemplo) – ângulo do sector de queda: ±40º.</p>					
	<b>Nível:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Fem</b>	< 11m	≥ 11m	≥ 15m	≥ 19m	≥ 23m	
<b>Masc</b>	< 15m	≥ 15m	≥ 19m	≥ 23m	≥ 27m	
<b>Arco (Disco)</b>	<p>Lançamento a uma mão (tipo <b>Disco</b>) de um Arco (∅30cm; ±300g) em tubo maleável.  (recomenda-se o balanço simples: E→ D-E)  Realizar o lançamento dentro do círculo ou atrás de um limite – ângulo do sector de queda: ±45º.</p>					
	<b>Nível:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Fem</b>	< 11m	≥ 11m	≥ 14m	≥ 17m	≥ 20m	
<b>Masc</b>	< 14m	≥ 14m	≥ 17m	≥ 20m	≥ 23m	



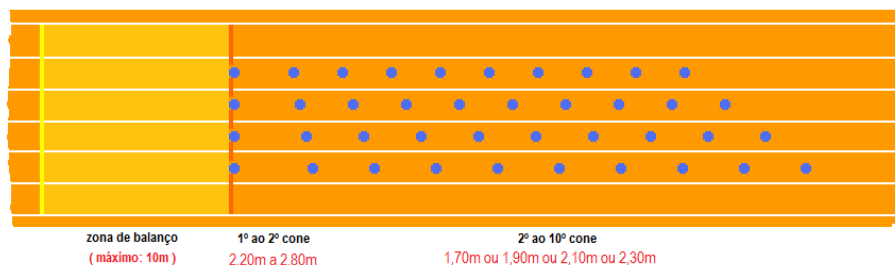
## PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B – 2009/2010

### Ilustrações adicionais:

#### Estafeta 4x 25m (Benjamins)



#### 10 SALTOS (Benjamins)



#### Corrida de Duração (Benjamins)

