



3º ENCONTRO DE BENJAMINS

Escola Básica 2/3 Dr. Horácio Bento Gouveia – 30 de Janeiro de 2016
(organização: **Escola Horácio Bento Gouveia**)

PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO

Este encontro é aberto à participação de equipas dos clubes filiados na AARAM e de equipas em representação de escolas.

A participação é mista e as equipas serão constituídas por, pelo menos, dois meninos e duas meninas que completem 9, 10 ou 11 anos em 2016.

Os clubes e escolas podem participar com quantas equipas desejarem.

O regulamento deste encontro rege-se pelo enunciado no regulamento da Taça de Benjamins – Fun' Athletics – 2015/16 que deve ser consultado no respetivo documento.

INSCRIÇÕES

Clubes - devem ter os seus atletas devidamente filiados e poderão efetuar a inscrição das suas equipas apenas no próprio dia do encontro.

Escolas - devem enviar uma relação de inscrição prévia, indicando os seguintes elementos dos seus alunos:

- Nº Cartão de Cidadão
- Nº do Dorsal (da escola)
- Nome Completo
- Data de Nascimento

Estes dados devem ser enviados por e-mail para dtr_aaram@atletismomadeira.com (diretamente ou via DSDE) até a quinta-feira anterior ao dia do encontro, em ficheiro de formato Excel (a DSDE dispõe de um ficheiro já preparado para o efeito).

No dia do encontro, os responsáveis das escolas apenas terão de indicar o número de equipas que participam e os dorsais correspondentes a cada equipa.

Hora limite para recepção de inscrições: **9h15**

PROGRAMA

Hora prevista de início: **9h45** / Hora prevista para o final: **12h00**

Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte.

Sendo previsível um número considerável de equipas participantes, serão montadas duas estações para cada jogo.

As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

| Jogo / Descrição / Características | Ilustração |
|---|------------|
| <p>Estafeta vaivém c/ zona de transmissão</p> <p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração). Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 4 segundos. Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p> | |
| <p>Salta de tesoura</p> <p>Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura (ver figura). A corrida é limitada a 10m e é obrigatório cair sobre os pés. Cada criança terá 5 tentativas (no total) para transpor 4 alturas: 70, 80, 90 e 100cm.</p> <p>É montada uma fasquia com um colchão de queda pequeno (ou uma caixa de areia), sendo claramente definida uma zona interdita na parte central da fasquia (ver figura). Conta 1 ponto por cada altura transposta pelos elementos da equipa (máximo 4 pontos por cada elemento).</p> | |
| <p>Bola Medicinal (peso)</p> <p>Arremesso frontal a uma mão (tipo peso) de uma bola medicinal de 1 kg. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para dextros) Medição por níveis (intervalos de 1m). 3 ensaios</p> <p>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 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 1m. (ver esquema – anexo b))</p> | |
| <p>Saltar a corda grande</p> <p>Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos. Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda. Conta-se o número total de transposições da equipa.</p> <p>As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda). Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento. Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.</p> | |

Esquema para zona de lançamentos:

