



## **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 competição podem participar as crianças que façam 9, 10 ou 11 anos, no ano da data em que decorre cada uma das provas.
  - 1.2.1. As crianças mais jovens devem ser objecto de outras formas de actividade interna nos próprios clubes.
- 1.3. Esta competição, que conta para o PACRAM, integra um conjunto de seis jornadas ao longo dos meses de Novembro a Maio 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. Em cada jornada, as fichas definitivas para a inscrição das equipas serão entregues 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. Os atletas participam agrupados em equipas de 4 a 7 elementos.
- 1.6.2. Preferencialmente, as equipas devem ser constituídas por crianças do mesmo sexo (no entanto, é permitida a participação de equipas mistas).
- 1.6.3. Cada clube pode participar com várias equipas.
- 1.6.4. Todos os elementos das equipas percorrem as estações competitivas, participando em todas as provas da jornada.
- 1.6.5. 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.
  - 1.6.5.1. Os resultados não são medidos nem expressos de forma convencional, mas por patamares de rendimento.

### **1.7. Classificação de Jornada:**

- 1.7.1. Cada equipa é classificada 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. Cada clube (ou escola) somará, em cada jornada, os pontos (contados até ao décimo de ponto) correspondentes à soma da pontuação obtida pela sua melhor equipa masculina e pela sua melhor equipa feminina.
  - 1.7.2.1. A essa pontuação poderá ser acrescido mais 1 ponto por cada outra equipa classificada do mesmo clube (independentemente do sexo das crianças que a constituem), até um máximo de mais duas equipas (máximo: +2pts).
- 1.7.3. A classificação da jornada de corta-mato será feita do seguinte modo:
  - 1.7.3.1. Em cada sexo, pela soma dos lugares da classificação individual dos 3 melhores elementos de cada clube na corrida de Benjamins-B.
  - 1.7.3.2. É ordenada a classificação colectiva por sexo e atribuída a seguinte pontuação: 5 pontos para o 1º clube, 4 para o 2º, 3 para o 3º, 2 para o 4º e 1 ponto para os restantes clubes classificados.
  - 1.7.3.3. Somam-se as pontuações masculina e feminina dos Benjamins-B e soma-se 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).



## TAÇA DE BENJAMINS 2012

1.7.3.4. Somadas todas as pontuações, é ordenada a classificação global de benjamins da jornada de corta-mato.

1.7.4. Ordenadas as *classificações de jornada* nos moldes descritos, é atribuída aos clubes uma **pontuação de jornada** nos seguintes moldes: **6, 5, 4, 3, 2 pontos**, respectivamente, do 1º ao 5º clube e **1 ponto** aos restantes.

### 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 Jornada obtidas por cada clube (ou escola) no conjunto de todas as jornadas.

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 DAS SEIS JORNADAS DA TAÇA DE BENJAMINS – 2011/2012

Jornada	Data	Local	Saltos	Lançamentos	Corridas
1	26/Nov/2011	C. Lobos	Comprimento	Vortex (Dardo)	Duração
	10/Dez/2011	Água de Pena	10 saltos	Bola Medicinal (Peso)	Velocidade (40m)
	4/Fev/2012		-	-	Corta-Mato (1000m/500m)
	25/Fev/2012	C. Lobos	Salto Alto	Arco (Disco)	Barreiras (40b)
	17/Mar/2012	C. Lobos	10 saltos	Bola Medicinal (Peso)	Velocidade (40m)
	19/Mai/2012	R. Brava	Comprimento	Vortex (Dardo)	Estafeta (4x25m)

## 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 um técnico ou um atleta mais velho que possa 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.



## TAÇA DE BENJAMINS 2012

- 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).

### **Esclarecimento adicional:**

- Em cada jornada, para que contribuam colectivamente para a classificação do clube na Taça de Benjamins, as equipas terão de classificar, em cada prova, um mínimo de 4 elementos.
- Assim, no caso de haver alguma falha numa equipa que participa com mais de quatro elementos, essa equipa poderá, ainda assim, obter classificação colectiva, desde que respeitando o expresso no ponto anterior.
- Caso, por algum motivo, as equipas não consigam classificar pelo menos 4 elementos em cada prova, essas equipas, nessa jornada, não serão contabilizadas para a classificação colectiva.
  - No entanto, estas equipas, tal como os clubes que não consigam reunir o número mínimo para constituir uma equipa completa, não serão inibidos de participar nestas actividades.

(CONSULTAR O PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS PARA BENJAMINS B)