

REGULAMENTO

1º TORNEIO DE BENJAMINS BY ESPAÇO CASA

6 DE MARÇO 2022



Inscrições até 3 de Março



1. O Torneio de Benjamins By Espaço Casa, terá a sua realização no próximo dia 6 de março de 2022, pelas 9:00, no Parque do Serrado (Amora)
2. Esta Prova tem a organização da Casa do Benfica do Seixal, com o apoio da Associação de Atletismo de Setúbal, e da Câmara municipal do Seixal, e faz parte do Troféu Regional de Benjamins A e B, Troféu de Atletismo do Seixal, assim como dos Jogos do Seixal 2022. Nele poderão participar todos os atletas dos Escalões Benjamins A e Benjamins B, federados e não federados, em representação de Clubes, escolas/agrupamentos de escolas, e atletas individuais.
As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.
Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

3. Programa Horário (pode sofrer ajustes se houver necessidade)

9:00	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das Atividades
9:30	Aquecimento conjunto
9:45	Início das atividades
11:30	Cerimónia de encerramento

4. Critérios de classificação.

Considera-se x o número de equipas participantes. A primeira classificada de cada prova obtém x pontos, a segunda x-1 ponto, a terceira x-2 pontos, e assim sucessivamente. No final das 4 provas somam-se os pontos obtidos por cada equipa, sendo vencedora aquela que obtiver mais pontos.

5. Prémios

Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

6. Inscrição prévia

- **Atletas Federados na AsAS ou em qualquer outra Associação Regional:**

As inscrições dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 03 de março de 2022.

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 04 de março 2022, Sexta-feira e noventa (90) minutos antes do início de cada prova, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: fpacompeticoes@fpatletismo.pt

- **Atletas não Federados:**

Deverão ser enviadas para o seguinte email joaquim.maia@cm-seixal.pt, mencionando o nome e a data de nascimento do Atleta, impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira, dia 03 de março 2022.

- **Os Atletas já inscritos no TAS:**

Encontram-se automaticamente inscritos para esta prova.

7. Normas acesso

7.1. Só poderão ter acesso ao espaço onde se realiza a competição os atletas inscritos para a competição e elementos da organização.

7.2. Todos os atletas, treinadores, dirigentes e outros, que participam nesta prova, estão devidamente informados quanto aos riscos inerentes a SARSCoV-2, pelo que a participação dos mesmos resulta de uma decisão pessoal, ou do seu representante legal em caso de ser menor.

7.3. Existindo da parte de cada interveniente nas competições, a consciência que não é possível garantir a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos e a não partilha de objetos, bem como das consequências e eventuais sequelas produzidas pela SARS-CoV-2.

7.4. As que estão em vigor a nível Nacional para eventos desportivos do âmbito do presente e que constam na Orientação 036/2020, atualizada no dia 9 de janeiro de 2022

7.5. Todos os intervenientes na competição se comprometem em seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde e que não apresentam sintomas indicadores de serem portadores de SARS-CoV-2.

7.6. No caso de não estar de acordo com o mencionado anteriormente, deve o atleta, ou o seu representante legal em caso de menor, abster-se de realizar a sua inscrição.

7.7. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

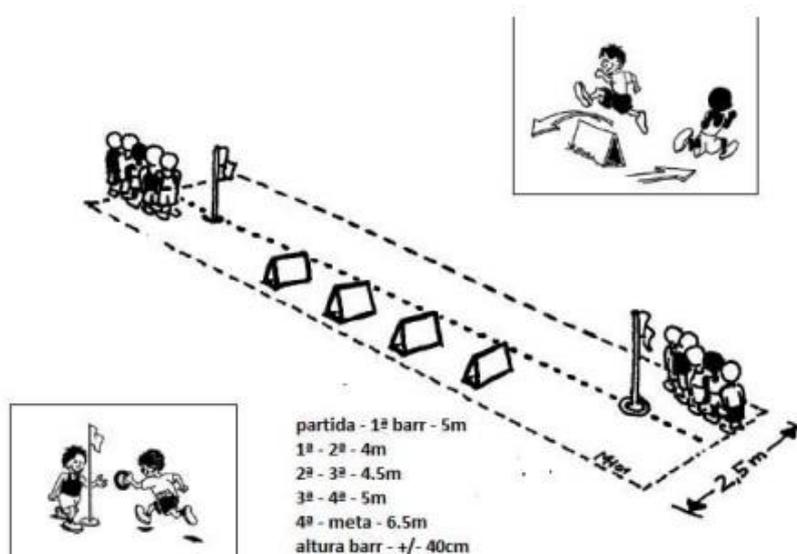
8. Programa de provas e características das provas

8.1. Benjamins A

8.1.1. Estafeta combinando corridas de velocidade e corridas de barreiras

Procedimento

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a mão esquerda. A prova é realizada em contrarrelógio. As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados. Se a organização optar por realizar provas individuais, poderá decompor a estafeta em duas provas individuais: corrida de 25 m e corrida de 25 m barreiras (usando as distâncias referidas). Em ambas a partida é realizada de pé.



Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

8.1.2 Estafeta Kanguru

Procedimento

Vence a equipa que alcançar a maior distância, que resulta do somatório dos vários saltos dos elementos que compõe a equipa. O segundo atleta, salta do sítio onde ficou o primeiro, e assim sucessivamente.



Pontuação

Todos os membros da equipa competem. A distância final de todos os saltos é o resultado final da equipa na prova, contando para a classificação apenas a melhor das duas tentativas.

Sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem decrescente da distância alcançada (da distância mais longa para a distância mais curta).

8.1.3 Lançamento do Vortex



Procedimento

A corrida de balanço não ultrapassa 3m e o atleta inicia a corrida junto ao início da zona de balanço com os pés paralelos. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 50 em 50cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

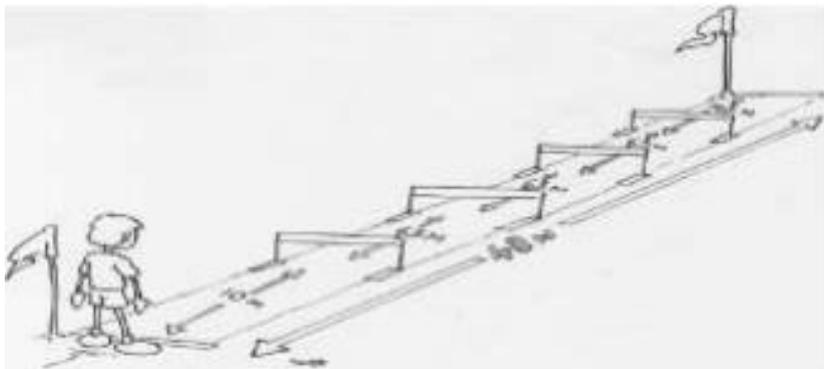
As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

Pontuação

No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa. As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados

8.2 Benjamins B

8.2.1 40m Barreiras



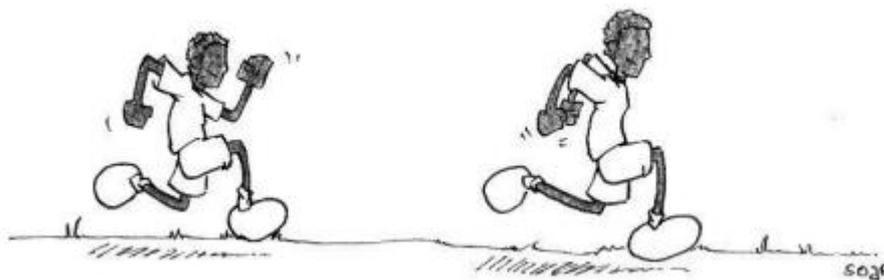
Procedimento

O percurso tem 4 barreiras colocadas, criteriosamente, ao longo dos 40 metros. Todos os participantes têm de partir de pé (dois apoios) assim que ouvirem o apito soar. O cronómetro é ativado quando o apito soar e é parado quando os atletas cruzarem a linha de meta.

Pontuação

Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

8.2.1 Jogo da Mosca / Estica



Procedimento

Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga correr e saltar o mais longe possível ao longo de um percurso que irá ter conjuntos de 3 cones, igualmente afastados, onde apenas poderá colocar um apoio entre os mesmos. No entanto, haverá limitações: haverá 5 níveis de dificuldade, desde a distância mais curta, à mais longa. Cada elemento da equipa tem 2 tentativas em cada nível, sendo que para pontuação será contabilizado o melhor nível atingido.

Pontuação

Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha.

Nível 1 – 1 ponto | **Nível 2** - 2 Pontos | **Nível 3** – 3 Pontos | **Nível 4** – 4 Pontos | **Nível 5** – 5 Pontos

8.2.1 Lançamento para trás e por cima da cabeça

Procedimento

De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação



Pontuação

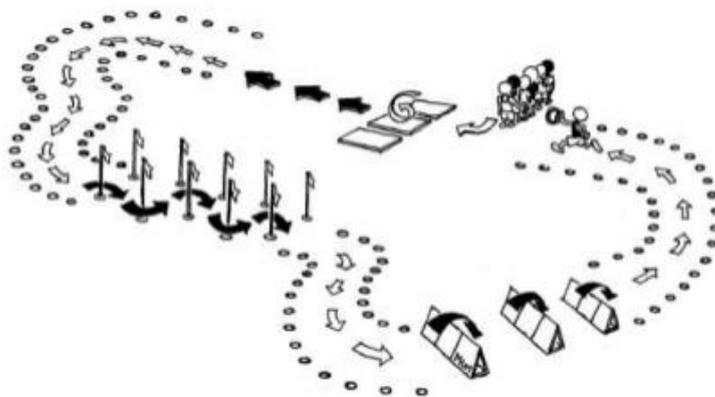
Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa. As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados

8.3 Benjamins A e B

8.3.1 Formula 1

Procedimento

É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 150 metros, que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras, etc., conforme a imagem. A Fórmula 1” é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.



Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).