



Associação de Atletismo de Beja

(Filiada na Federação Portuguesa de Atletismo)

Rua Pablo Neruda, N.º.1-A

7800-327 BEJA

Tel/Fax: 284 325 447

2ª.Jornada da Taça de Benjamins Externato António Sérgio - Beringel 19.01.2019 – 10.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio do Externato António Sérgio, Junta de Freguesia de Beringel e Agrupamento de Escolas, vai levar a efeito no dia **19 de Janeiro de 2019**, pelas **10.00H**, a **2ª jornada da Taça de Benjamins**, de acordo com:

Programa Horário

10.00 Horas	Concentração dos Benjamins
10.30 Horas	Início da Actividade
	Lançamento do Vortex
	Vaivém com Barreiras
	Tripla Passada
	Estafeta Turbo
	Jogo Final

ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (nascidos em 2011, 2010, 2009 e 2008).

Cada clube pode inscrever as equipas que entender, assim com todas as crianças mesmo que passe o nº por equipa, no local será feito uma equipa de vários clubes para todos poderem participar.

Os Clubes que não tenham elementos para completar uma equipa, podem inscrever na mesma, sendo constituídas equipas mistas de vários clubes.

Classificação por equipa

Pontuação total da Jornada (para classificação na Taça de Benjamins)

Cada Criança/Atleta vale 1 ponto para a equipa.

Clube que tenha um colaborador na organização do evento terá 10 pontos.

Pontos por actividade (só para a jornada)

A equipa vencedora terá o número de equipas mais 10 pontos, a segunda mais 5 pontos a 3, igual ao nº de equipas e todas as outras vai se subtraindo pontos em função da classificação.

Exemplo com 6 equipas participantes - 1º tem 16p, 2º tem 11p. o 3º tem 6p, o 4º tem 5p, o 5º tem 4p e o 6º tem 3p.

Cada clube pode apresentar as equipas que pretender, pontuando todas.



Associação de Atletismo de Beja

(Filiada na Federação Portuguesa de Atletismo)

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
1 – Lançamento (Vortex): Lançamento do <i>vortex</i> o mais longe possível para a zona com marcações de 1 a 5.		Lançamento ou salto – o somatório do melhor ensaio de todos os elementos da equipa.
2 – Estafeta (Vai-Vem) - Numa distancia de 20m para os A e de 30 para os B, as crianças têm que percorrer a distância efetuando os exercícios propostos.		Turbo ou Vai Vem – Tempo total da equipa
3 – Tripla passada - 3 passadas grandes, com 5 zonas de pontuação		Lançamento ou salto – o somatório do melhor ensaio de todos os elementos da equipa.
4 - Estafeta Turbo: Num circuito composto por uma área plana, uma com barreiras e outra com <i>slalom</i> entre postes (<i>ou outros exercícios do género</i>), o início de cada participante tem que ser com uma <u>cambalhota à frente</u> .		Turbo ou Vai Vem – Tempo total da equipa
5 – JOGO FINAL Jogo da pulsação/Grande Pulmão - Neste jogo dividem-se os atletas em 4 equipas, num percurso metemos cada equipa ao pé da sua base e todos ao mesmo tempo têm que fazer o circuito apanhar um cartão do monitor e levar para a base – devem fazer o percurso o maior número de vezes possível no tempo determinado.		Grande Plumão – 3 minutos em que os elementos de cada equipa têm de transportar de um ponto para outro um cartão. Ganha quem tiver mais cartões no final.

Inscrições até dia 17.1.2019, para atletismo.beja@gmail.com ou Junta de Freguesia de Beringel.

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação e Taça à 1ª. Equipa, vencedora de clube.

A Associação de Atletismo de Beja

