



# 1ª Jornada DecaKids BEJA 22.01.2022 – 15.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **22 de Janeiro de 2022**, pelas **15.00H**, na **Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Fernando Mamede**, a **1ª Jornada do DecaKids**, de acordo com:

## Programa Horário

<b>15:00 Horas</b>	<b>Concentração dos Benjamins</b>
<b>15:20 Horas</b>	<b>Aquecimento Conjunto</b>
<b>15.30 Horas</b>	<b>Início da Atividade</b>
	Estafeta Vai e Vem Mega*
	Lançamento da Bola Medicinal
	Tocar Alto
	Fórmula 1**

\*1.º Desempate    \*\*2.º Desempate

## ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2013, 2014 e 2015**, **B** – nascidos em **2011 e 2012**).

Os Clubes que não tenham elementos para completar uma equipa (6 elementos), podem inscrever na mesma, sendo constituídas equipas mistas de vários clubes.

### Classificação por equipa

#### Pontuação total da Jornada (para classificação no DecaKids)

Cada Criança/Atleta vale 1 ponto para a equipa.

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

#### Pontos por atividade (só para a jornada)

A equipa vencedora terá a pontuação consoante o número de equipas e vai se subtraindo pontos em função da classificação.

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

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

**Inscrições** até dia 20.01.2022, até as 17H para [atletismo.beja@gmail.com](mailto:atletismo.beja@gmail.com)

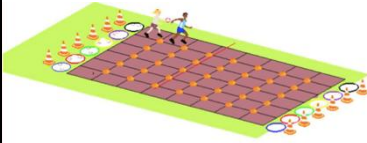
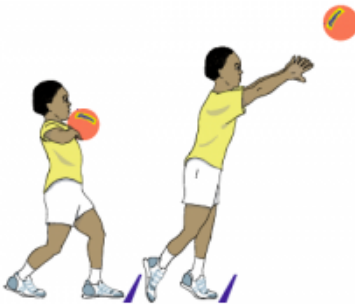
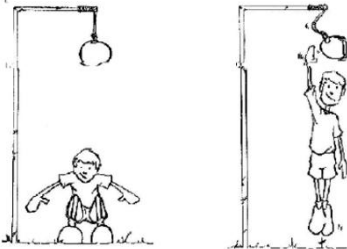
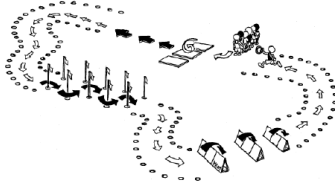
#### Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

# 1ª. Jornada DecaKids

## Beja

### ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
<b>Vai Vem Mega.</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa efetua uma corrida transportando 4 objetos de “A” para “B” através de uma transmissão visual. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 8 vezes o seu trajeto Podem competir várias equipas em simultâneo.		Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.
<b>LANÇAMENTO DA BOLA MEDICINAL</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa executa um lançamento individual (máximo 2 Kg) a partir da posição de pé. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total da equipa no evento. Podem competir várias equipas em simultâneo.		A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 a 5 pontos. Vence a equipa com mais pontos.
<b>TOCAR ALTO</b> <b>PROCEDIMENTO</b> –Cada elemento tenta saltar o mais alto possível, tocando nas bandeiras/argolas colocadas o longo da atividade. Existe limitação de alturas de cada bandeiras/argolas, cada elemento da equipa começa na altura mais baixa para a mais alta. Cada atleta terá duas tentativas sucessivas para alcançar com sucesso esse nível, sendo que só tentará no nível seguinte se conseguir ter sucesso. Podem competir várias equipas em simultâneo.		A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a altura– 1 a 5 pontos. Vence a equipa com mais pontos. Vence a equipa que obtiver maior pontuação.
<b>FÓRMULA 1</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa efetua uma corrida através de uma atividade multifacetada que combina o rolamento à frente, sprint, slalom e trespassar em barreiras. Podem competir várias equipas em simultâneo.		Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.