



# 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

## 1ª. Jornada da Taça de Benjamins Beja 24.04.2021 – 16.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **24 de Abril de 2021**, pelas **16.00H**, no **Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja**, a **1ª jornada da Taça de Benjamins**, de acordo com:

### Programa Horário

<b>16.00 Horas</b>	<b>Concentração dos Benjamins</b>
<b>16.15 Horas</b>	<b>Início da Atividade</b>
	Formula 1
	Salto a pés Juntos
	Lançamento Sentado
	Vai e Vem Mega

### ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2012, 2013 e 2014**, **B** – nascidos em **2010 e 2011**).

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 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 atividade (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.**

**Inscrições** até dia 22.04.2021, 5 feira, para [atletismo.beja@gmail.com](mailto:atletismo.beja@gmail.com)



# Associação de Atletismo de Beja

(Filiada na Federação Portuguesa de Atletismo)

## Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

## ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
<p><b>FÓRMULA 1</b></p> <p><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.</p> <p>Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos s elementos da equipa, em forma de estafeta.</p>
<p><b>SALTO A PÉS JUNTOS</b></p> <p><b>PROCEDIMENTO</b>– O primeiro elemento da equipa realiza um salto a pés juntos partindo da posição em agachamento. A zona de receção será registada e será o ponto de partida para o salto do segundo elemento e assim sucessivamente. Todos os elementos participam 2 vezes.</p> <p>Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>A distância total de todos os saltos da equipa é a marca final. A marca final da equipa é a melhor das duas tentativas.</p>
<p><b>LANÇAMENTO SENTADO</b></p> <p><b>PROCEDIMENTO</b>– Cada elemento da equipa executa um lançamento individual. São dados tantos lançamentos quantos elementos tenham as equipas. Todos os elementos participam 2 vezes.</p> <p>Partindo de uma posição de sentados, os participantes têm de mover os seus joelhos para a frente, e realizar um lançamento com a ação dos membros inferiores (engenho com o peso máximo de 2kg).</p> <p>Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar a maior distância e ordenam-se as equipas da maior para a menor distância. Conta-se a distância efetuada no final de todos os lançamentos.</p>
<p><b>VAI E VEM MEGA</b></p> <p><b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa efetua uma corrida transportando os objetos de “A” para “B” através de uma transmissão visual. Podem competir várias equipas em simultâneo. Podem ser equipas mistas (rapazes e raparigas) ou compostas por elementos de clubes diferentes.</p>		<p>Vence a equipa que transportar a totalidade de cones no menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.</p>

A Associação de Atletismo de Beja