



2ª.Jornada da Taça de Benjamins Castro Verde 11.01.2020 – 15.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **11 de Janeiro de 2020, pelas 15.00H, a 2ª jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:**

Programa Horário

15.00 Horas	Concentração dos Benjamins
15.15 Horas	Início da Actividade
	Estafeta Velocidade e Barreiras
	Lançamento Sentado
	Hop Cruzado
	Grande Pulmão

ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2011, 2012 e 2013**, **B** – nascidos em **2009 e 2010**).

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 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.

Inscrições até dia 09.01.2020, para atletismo.beja@gmail.com

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.



2ª. Jornada da Taça de Benjamins

Castro Verde

ACTIVIDADES

DESCRIZAÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
<p>ESTAFETA DE VELOCIDADE/BARREIRAS</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa efectua uma corrida através de um percurso definido, em que parte obrigada a transposição de obstáculos, transmitindo um objecto em contacto visual. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.</p>
<p>LANÇAMENTO SENTADO</p> <p>PROCEDIMENTO– Cada elemento da equipa executa um lançamento individual. São dados tantos lançamentos quantos elementos tenham as equipas. Todos os elementos participam 2 vezes. Partindo de uma posição de sentados, os participantes têm de mover os seus joelhos para a frente, e realizar um lançamento com a acção dos membros inferiores (engenho com o peso máximo de 2kg). 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 efectuada no final de todos os lançamentos.</p>
<p>HOP CRUZADO</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa executa um salto individual, num determinado tempo. São dados tantos saltos quantos elementos tenham as equipas, para que cada equipa realize o maior número de saltos possíveis. Todos os elementos participam 2 vezes. Ligar saltos, saltando da direita para a esquerda, e de frente sobre uma escada de coordenação desenhado no chão. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar a maior número de saltos e ordenam-se as equipas da maior para a menor número</p>
<p>GRANDE PULMÃO</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada equipa efectua uma corrida, cronometrada, transportando um cartão, que cada elemento deposita no local indicado. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>	<p>Figure</p>	<p>Vence a equipa que tiver mais cartões, participando todos os elementos da equipa.</p>