2ª. Jornada
TAÇA DE BENJAMINS
BEJA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **28 de Janeiro de 2023, pelas 15.00H, no Pavilhão Municipal Serra Magalhães em Beja, a 2ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:**

Programa Horário

15:00 Horas	**Concentração** dos Benjamins
15:20 Horas	**Aquecimento Conjunto**
15.30 Horas	**Início da Atividade**
	Estafeta Fórmula 1
	Lançamento do Vortex
	Triplo Salto a Pés Juntos
	Corrida de Barreiras
	O Grande Pulmão*

***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 **2014, 2015 e 2016**, **B** – nascidos em **2012 e 2013**).

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 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.

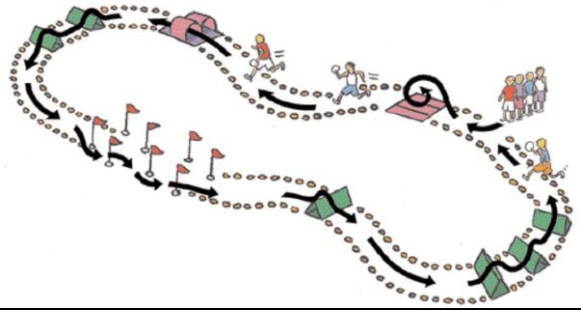
Cada clube pode apresentar as equipas que pretender, pontuando todas.

Inscrições até dia 26.01.2023, até as 17H para atletismo.beja@gmail.com

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

TAÇA BENJAMINS 2022/2023 – 2ª Jornada

Descrição da actividade	Imagem
ESTAFETA FORMULA 1 **PROCEDIMENTO** 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.	

FORMA DE PONTUAR	Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta

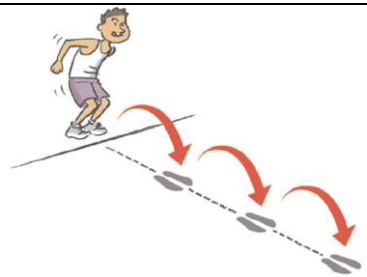
LANÇAMENTO DO VORTEX **PROCEDIMENTO** Cada elemento da equipa executa um lançamento individual a partir da posição parado. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total da equipa no evento. Podem competir várias equipas em simultâneo.	

FORMA DE PONTUAR	A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 a 5 pontos. Vence a equipa com mais pontos.

TRIPLO SALTO A PÉS JUNTOS

PROCEDIMENTO

Da posição de parado, 3 saltos seguidos a pés juntos.

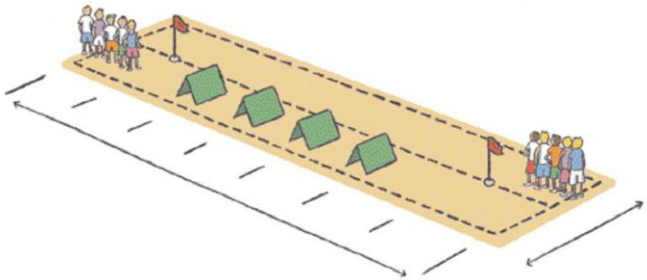


FORMA DE PONTUAR	A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância alcançada. Vence a equipa com mais pontos.

CORRIDA DE BARREIRAS

PROCEDIMENTO

Marcam-se duas linhas a uma dada distância entre si. Percursos com 6 m de espaçamento entre barreiras (ou até 5,50 m) podem ser experimentados, a linha de partida fica situada a 10 m da primeira barreira.
Usar sinais de partida visuais ou sonoros.

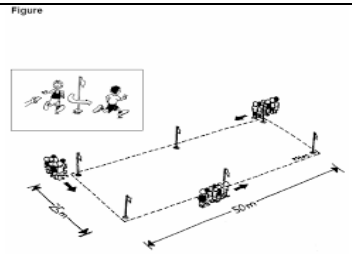


FORMA DE PONTUAR	Cada equipa corre duas vezes, sendo considerado o melhor tempo (havendo alguma irregularidade, a equipa é penalizada com + 4 segundos). A classificação entre equipas é feita de acordo com o tempo registado. Vence a equipa que obtiver o menor tempo e ordenam-se as seguintes do menor para o maior tempo.

GRANDE PULMÃO

PROCEDIMENTO

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.
.



FORMA DE PONTUAR	Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos s elementos da equipa, em forma de estafeta.