# 3ª. 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 **17 de Fevereiro de 2024, pelas 15.00H, na Pavilhão da Escola de Santa Maria em Beja, a 3ª 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** |
| | Formula 1 |
| | Lançamento de Precisão |
| | Triplo Salto a Pés Juntos |
| | Lançamento do Vortex |
| | Tração Puxar a Corda |
| | Jogo Final |

## ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2015, 2016 e 2017**, **B** – nascidos em **2013 e 2014**).

### 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.
Clube que organize um evento, terá direito a 100 pontos adicionais.

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

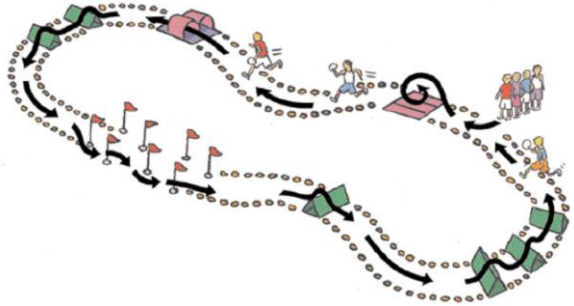
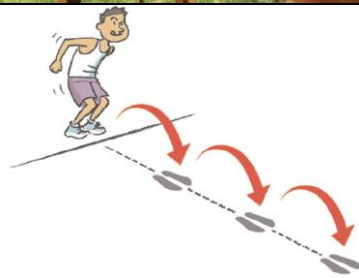
A classificação das Jornadas, será obtida através do número de atletas x o número da Jornada.

**Inscrições** até dia 15.02.2024, até as 17H para atletismo.beja@gmail.com

**Prémios**

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

# TAÇA BENJAMINS 2023/2024 – 3ª Jornada

| Descrição da actividade | Imagem |
|---|---|
| **ESTAFETA FORMULA 1**<br>**PROCEDIMENTO**<br>Cada elemento da equipa efetua uma corrida através de uma atividade multifacetada que combina o rolamento à frente, sprint, slalom e trespassar em barreiras.<br>Podem competir várias equipas em simultâneo. |  |
| **DERRUBA LATAS**<br>**PROCEDIMENTO**<br>As latas são colocadas em castelo em cima de uma mesa. É marcada uma linha de arremesso a 5 metros. O primeiro jogador arremessa as 3 bolas, sucessivamente, para tentar derrubar o máximo de latas.<br>A pontuação da jogada é o somatório de derrubes, sendo 1 ponto por lata. Vence a equipa/jogador que atingir a maior pontuação. |  |
| **TRIPLO SALTO A PÉS JUNTOS**<br>**PROCEDIMENTO**<br>Da posição de parado, cada elemento executa 3 saltos seguidos a pés juntos.<br>Todos os elementos participam 2 vezes.<br>Conta-se a maior distância efetuada no final de todos os saltos. |  |
| **LANÇAMENTO DO VORTEX**<br>**PROCEDIMENTO**<br>Cada elemento da equipa executa um lançamento individual. Todos os elementos participam 2 vezes.<br>Pode ser executado com ou sem balanço.<br>Conta-se a distância efetuada no final dos lançamentos de todos os elementos.<br>Podem competir várias equipas em simultâneo. |  |

| | |
|---|---|
| **JOGO DE TRAÇÃO PUXAR A CORDA**<br>**PROCEDIMENTO**<br>Estende-se a corda no chão e marca-se a linha divisória e distâncias de, pelo menos, 1,5 m para cada lado para o primeiro elemento das equipas.<br>O coordenador pede às equipas para se alinharem e coloca-se, agarrando a corda, sobre a linha divisória.<br>O objetivo é puxar a equipa adversária até esta ultrapassar a linha divisória. |  |
| **JOGO DA RAPOSA**<br>**PROCEDIMENTO**<br>Uma das equipas será as raposas e outra os caçadores.<br>O objetivo dos caçadores será, ao sinal de início, retirar as caudas (coletes que cada um terá) de todas as raposas para ganhar.<br>Depois troca-se as equipas (caçadores passam a raposas e raposas a caçadores). | **NÃO CONTA PARA A PONTUAÇÃO** |

A Associação de Atletismo de Beja