



3ª.Jornada da Taça de Benjamins Beja 20.02.2022 – 10.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **20 de Fevereiro de 2022**, pelas **10.00H**, no Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja, a **3ª Jornada do DecaKids**, de acordo com:

Programa Horário

10:00 Horas	Concentração dos Benjamins
10:10 Horas	Aquecimento Conjunto
10.20 Horas	Início da Atividade
	Estafeta Velocidade/ Barreiras**
	Lançamento Turbo
	Salto Canguru
	Formula 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 18.02.2022, até as 12H para atletismo.beja@gmail.com

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.



3ª. Jornada DecaKids - BEJA

ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE		Figura
<p>ESTAFETA VELOCIDADE E BARREIRAS</p> <p>PROCEDIMENTO – A prova consiste numa estafeta de 80 metros, sendo que o percurso é dividido num percurso de velocidade e de barreiras. O primeiro elemento da equipa coloca-se ao meio do percurso de velocidade, sendo que o resto da equipa coloca-se ao lado do percurso. Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro executante a correr até ao cone, curva e realiza o percurso de barreiras até ao cone e curva para o percurso de velocidade. Realiza a transmissão ao elemento seguinte ao meio do percurso e assim sucessivamente. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta</p>	
<p>LANÇAMENTO TURBO</p> <p>PROCEDIMENTO– Cada elemento da equipa executa um lançamento individual com o máximo de 5 metros de balanço. 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.</p>		
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 ponto a cada 2 metros. Vence a equipa com mais pontos.</p>	
<p>SALTOS FRONTAIS A PARTIR DA POSIÇÃO DE AGACHAMENTO</p> <p>PROCEDIMENTO – O primeiro elemento da equipa começa atrás da linha e realiza um salto frontal, o segundo elemento da equipa realiza o salto a partir da posição alcançada pelo primeiro elemento da equipa e assim sucessivamente. São realizados dois saltos e registado o melhor. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Cada equipa tem duas tentativas, contando para a classificação o melhor resultado das duas tentativas</p>	
<p>FÓRMULA 1</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa efetua uma corrida através de uma atividade multifacetada que combina o rolamento à frente, sprint, slalom e trespasar em barreiras. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.</p>	

A Associação de Atletismo de Beja