



3ª.Jornada da Taça de Benjamins Odemira 01.02.2020 – 15.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio da Câmara Municipal de Odemira, vai levar a efeito no dia **01 de Fevereiro de 2020, pelas 15.00H, a 3ª jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:**

Programa Horário

15.00 Horas	Concentração dos Benjamins
15.15 Horas	Início da Actividade
	Estafetas
	Lançamento do Dardo/Bola
	Salto à Corda
	Fórmula 1

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 06.01.2020, para atletismo.beja@gmail.com

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.



3ª. Jornada da Taça de Benjamins Odemira

ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
<p>ESTAFETAS</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 DO DARDO /BOLA</p> <p>PROCEDIMENTO– Cada elemento da equipa executa um lançamento individual. Todos os elementos participam 2 vezes. Pode ser executado com ou sem balanço. Conta-se a distância efectuada no final dos lançamentos de todos os elementos. 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.</p>
<p>SALTO À CORDA</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada equipa tem uma corrida de saltar individual. São dados tantos minutos quantos elementos tenham as equipas, para que cada equipa realize o maior número de transposição da corda. Todos os elementos participam 2 vezes, tendo de trocar a corda a cada 30 segundos. O coordenador da tarefa vai dando informação de tempo a cada 30 segundos que passam, ordenando a troca. Conta-se o número de transposições de toda a equipa independentemente da forma como saltam (a pés juntos, em skiping, etc). Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar o maior número de transposições no tempo estipulado e ordenam-se as equipas do maior para o menor número.</p>
<p>FÓRMULA 1</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa efectua uma corrida através de uma actividade multifacetada que combina o rolamento à frente, sprint, slalom e trespassar em barreiras. 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>