



4ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS CASTRO VERDE

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **16 de Março de 2024**, pelas **16.00H**, na **Pista Simplificada de Atletismo em Castro Verde**, a 4ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

16:00 Horas	Concentração dos Benjamins
16:20 Horas	Aquecimento Conjunto
16.30 Horas	Início da Atividade
	Corrida com Barreiras
	Salto em Comprimento sem Tábua
	Lançamento do Vortex
	Marcha Atlética
	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 14.03.2024, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.



TAÇA BENJAMINS 2023/2024 – 4ª Jornada

Descrição da actividade	Imagem
CORRIDA COM 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.	
SALTO EM COMPRIMENTO SEM TÁBUA Nesta atividade o objetivo é que cada elemento da equipa consiga saltar o mais longe possível, no entanto terá uma limitação de 15m de corrida de balanço. Cada elemento da equipa tem 3 tentativas em cada nível, sendo que a pontuação será contabilizado o melhor nível atingido.	
LANÇAMENTO DO VORTEX 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 efetuada no final dos lançamentos de todos os elementos. Podem competir várias equipas em simultâneo.	
MARCHA ATLÉTICA PROCEDIMENTO Iniciação à corrida de Marcha Atlética.	
JOGO FINAL	NÃO CONTA PARA A PONTUAÇÃO