



# 4ª. Jornada da Taça de Benjamins Beja

## 05.03.2022 – 15.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja, no dia **5 de MARÇO de 2022**, pelas **15.00H**, a **4ª Jornada do DecaKids**, de acordo com:

### Programa Horário

<b>15:00 Horas</b>	<b>Concentração dos Benjamins</b>
<b>15:10 Horas</b>	<b>Aquecimento Conjunto</b>
<b>15.20 Horas</b>	<b>Início da Atividade</b>
	Estafeta Velocidade com transmissão frontal **
	Lançamento Dorsal
	Salto em Comprimento de precisão
	Grande Pulmão em Marcha*

\*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.**

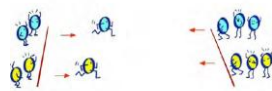


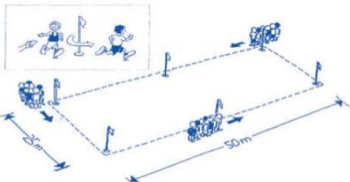
**Cada clube pode apresentar as equipas que pretender, pontuando todas.**

**Inscrições** até dia 04.03.2022, até as 12H para [atletismo.beja@gmail.com](mailto:atletismo.beja@gmail.com)

### Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

# ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura
<p><b>Velocidade com Transmissão Frontal</b></p> <p>PROCEDIMENTOS – Marcam-se duas linhas a uma dada distância entre si (aprox 15 a 20m) e coloca-se metade da equipa atrás de cada linha. Um aluno inicia a corrida até transmitir o testemunho na mão do primeiro colega do lado oposto,. A prova termina quando todos os alunos da equipa tenham efetuado o seu percurso.</p>	
<p><b>Forma de Pontuar</b></p>	<p>Cada equipa corre duas vezes, sendo considerado o melhor tempo (havendo alguma irregularidade, a equipa é penalizada com + 2 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.</p>
<p><b>Salto em Comprimento de Precisão</b></p> <p>PROCEDIMENTO – Com uma corrida de balanço (máximo 15 metros), cada elemento da equipa realiza um salto para a caixa de areia. A chamada deve ser realizada na zona de 60 cm.</p>	
<p><b>Forma de Pontuar</b></p>	<p>A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância Alcançada – 1 ponto a cada 25cm + pontos por chamada na zona. Vence a equipa com mais pontos.</p>
<p><b>Lançamento Dorsal</b></p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa executa um lançamento individual, de costas para o local de queda. São dados tantos lançamentos quantos elementos tenham as equipas. Todos os elementos participam 2 vezes. Engenho com o peso máximo de 2kg. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>	
<p><b>Forma de Pontuar</b></p>	<p>Cada equipa tem duas tentativas, contando para a classificação o melhor resultado das duas tentativas</p>
<p><b>Grande Pulmão EM MARCHA</b></p> <p>PROCEDIMENTO – Esta prova é constituída por um percurso com cerca de 150 metros, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas (sem correr) durante 4 minutos. Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma volta recebe um cartão que terá de depositar numa caixa que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu. O mesmo procedimento será feito em todas as voltas. haverá um técnico responsável por cada setor de depósito. Só será contado os cartões que se encontrem dentro do depósito.</p>	
<p><b>Forma de Pontuar</b></p>	<p>Vence a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.</p>