



4ª.Jornada da Taça de Benjamins Odemira 14.03.2020 – 15.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio da Câmara Municipal de Odemira, vai levar a efeito no dia **14 de Março de 2020, pelas 15.00H, a 4ª jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:**

Programa Horário

15.00 Horas	Concentração dos Benjamins
15.15 Horas	Início da Actividade
	Estafetas Velocidade e Barreiras
	Lançamento Dorsal
	Hop Cruzado
	Vai Vem Mega

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.



4ª. Jornada da Taça de Benjamins Odemira

ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
<p>ESTAFETAS VELOCIDADE E BARREIRAS</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada metade da equipa efectua uma corrida através de uma actividade multifacetada que combina o correr entre barreiras e a corrida. Todos têm que efectuar os 2 percursos 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>
<p>LANÇAMENTO DORSAL</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>Vence a equipa que realizar a maior distância e ordenam-se as equipas da maior para a menor distância. Conta-se a distância efectuado no final de todos os lançamentos.</p>
<p>HOP CRUZADO</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa executa um salto individual, num determinado tempo. São dados tantos saltos quantos elementos tenham as equipas, para que cada equipa realize o maior número de saltos possíveis. Todos os elementos participam 2 vezes. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar a maior número de saltos e ordenam-se as equipas da maior para a menor número.</p>
<p>VAI VEM MEGA</p> <p>PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa efectua uma corrida transportando os objectos de “A” para “B” através de uma transmissão visual. Podem competir várias equipas em simultâneo. Podem ser equipas mistas (rapazes e raparigas) ou compostas por elementos de clubes diferentes.</p>		<p>Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos s elementos da equipa, em forma de estafeta.</p>

A Associação de Atletismo de Beja