



5ª. Jornada do DECAKIDS Beja

12.03.2022 – 14.30H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **12 de MARÇO de 2022**, pelas 15.00H, no **Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja**, a 5ª Jornada do DecaKids, de acordo com:

Programa Horário

14:30 Horas	Concentração dos Benjamins
14:40 Horas	Aquecimento Conjunto
14.50 Horas	Início da Atividade
	Velocidade Multiplicadora *
	Hop Cross
	Lançamento de Joelho
	Corrida em Grupo **

*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.

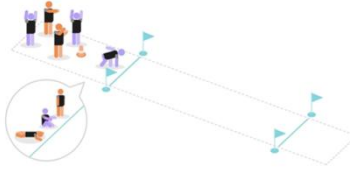

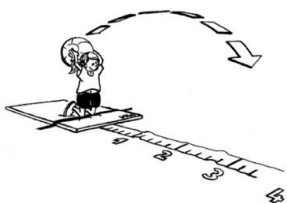

Cada clube pode apresentar as equipas que pretender, pontuando todas.

Inscrições até dia 11.03.2022, até as 12H para atletismo.beja@gmail.com

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura
<p>Velocidade Multiplicadora PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa realiza um corrida com cerca 30 metros cronometrada 3 vezes, a primeira com partida de pé, a segunda com partida sentado e a terceira com partida deitado</p>	
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Soma-se os tempo das 3 corridas de todos os elementos da equipa. Vence a equipa que obtiver o menor tempo e ordenam-se as seguintes do menor para o maior tempo.</p>
<p>HOP CROSS PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa executa um salto individual. Todos os elementos participam 2 vezes. Ligar saltos, saltando da direita para a esquerda, e de frente sobre uma escada de coordenação desenhado no chão no menor tempo possível. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>	
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Soma-se o melhor tempo de cada elemento da equipa. Vence a equipa que obtiver o menor tempo e ordenam-se as seguintes do menor para o maior tempo.</p>
<p>LANÇAMENTO DE JOELHOS PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa executa um lançamento individual. São dados tantos lançamentos quantos elementos tenham as equipas. Todos os elementos participam 2 vezes. Partindo de uma posição joelhos, cada elemento da equipa realiza um lançamento com a bola a partir de trás da cabeça (engenho com o peso máximo de 2kg). 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>CORRIDA EM GRUPO PROCEDIMENTO – Esta prova é constituída por um percurso com cerca de 200 metros, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 5 minutos. Cada equipa começa no mesmo local e cada elemento da equipa deve agarrar a corda. Todos os elementos da equipa devem reajustar o seu ritmo para correrem sempre juntos.</p>	
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Vence a equipa que tiver conseguido mais voltas as seguintes classificadas por ordem decrescente.</p>

A Associação de Atletismo de Beja