



6ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS BEJA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico do Ficalho DC – Clube dos Trilhos, vai levar a efeito no dia **11 de Maio de 2024**, pelas **10.00H**, na **Pista de Atletismo Fernando Mamede em Beja**, a 6ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

10:00 Horas	Concentração dos Benjamins
10:15 Horas	Aquecimento Conjunto
10.30 Horas	Início da Atividade
	Benjamins A:
	- Saltitares
	- Estação – Tocar Alto
	- Corrida da Pulsação
	- Vaivém – Barreiras e Slalom
	- Estação – Lançamento de Precisão
	Benjamins B:
	- Salto em Altura – Iniciação
	- Lançamento do Dardo - Iniciação

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.


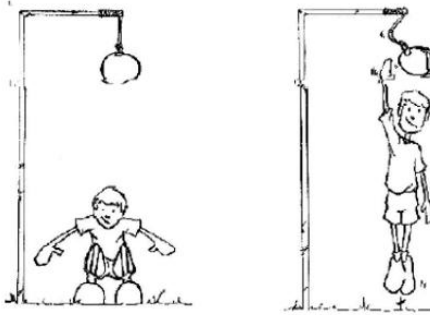
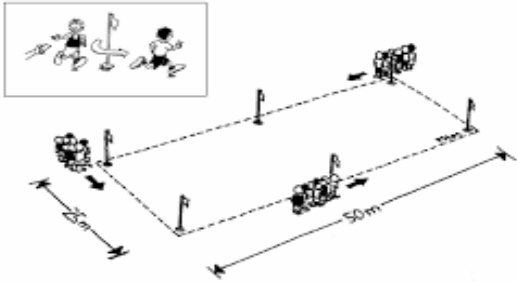
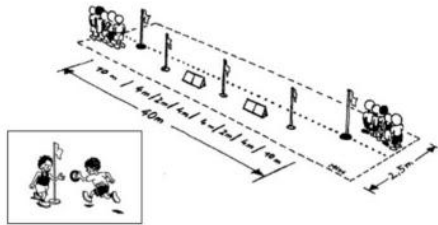
Inscrições até dia 09.05.2024, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

6ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2023/2024

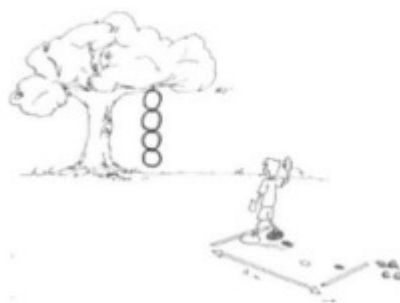
Discrição da Atividade BENJAMINS A

Prova/Descrição	Ilustração
<p><u>Saltitares</u></p> <p>Saltitares lateralmente sobre um obstáculos durante 30 segundos e contabiliza-se o número de saltos realizados.</p> <p>As equipas são classificadas pelo número de saltos realizados.</p>	
<p><u>Tocar Alto</u></p> <p>Cada elemento tenta saltar o mais alto possível, tocando nas bandeiras/argolas colocadas o longo da atividade.</p> <p>Cada atleta terá duas tentativas sucessivas para alcançar com sucesso esse nível, sendo que só tentará no nível seguinte se conseguir ter sucesso.</p>	
<p><u>Corrida da Pulsação</u></p> <p>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 durante 3 minutos.</p> <p>Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma voltar e recebe um cartão que terá de depositar numa caixa que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu.</p>	<p>Figure</p> 
<p><u>Vaivém</u></p> <p>Vence a equipa que mais rápido concluir o seu percurso de vaivém.</p> <p>Cada atleta/participante percorre o seu trajeto uma vez, num sentido fazem passagem das barreiras e Slalom e no outro sentido sprint, entregando o testemunho/arco ao seu colega de equipa até todos os elementos concluírem o seu percurso.</p>	

Lançamento de Precisão

A partir da posição parado, o atleta/participante lança uma bola de ténis, tentando acertar nos arcos que se encontram pendurados, 2 (duas) tentativas cada um.

Sempre que o atleta/participante obter sucesso, passa para a zona seguinte.

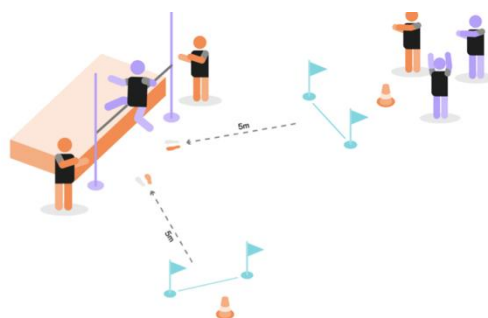


Discrição da Atividade BENJAMINS B

Salto em Altura – Iniciação

Realiza-se sobre um colchão baixo, colocado ao nível do solo, com dois postes de salto em altura e um elástico. O objetivo passa pela transposição da fasquia com a técnica de tesoura. Existe uma limitação da zona de balanço para a corrida, sendo que os atletas terão duas tentativas por cada fasquia. A eliminação dá-se após dois nulos consecutivos.

Progressão de 10 em 10cm – Início a 40cm



Lançamento do Dardo - Iniciação

Cada elemento da equipa executa um lançamento individual com 5 a 10 metros de balanço .

