



# 6ª.Jornada do DECAKIDS

## Castro Verde

### 19.03.2022 – 15.00H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **19 de MARÇO de 2022, pelas 14.30H, na pista de atletismo do Complexo Desportivo 25 de Abril, a 6ª Jornada do DecaKids, de acordo com:**

<b>14:30 Horas</b>	<b>Concentração dos Benjamins</b>
<b>14:40 Horas</b>	<b>Aquecimento Conjunto</b>
<b>14.50 Horas</b>	<b>Início da Atividade</b>
	Estafeta Barreiras com transmissão frontal **
	Lançamento do Vortex com corrida de balanço
	Saltitares laterais
	Lançamento canhão sentado
	Hop Cruzado
	Vai e Vem Mega *
	Grande Pulmão

\*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.**

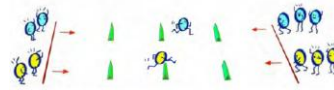
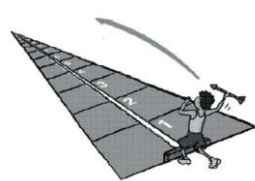

**Cada clube pode apresentar as equipas que pretender, pontuando todas.**

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

#### Prémios

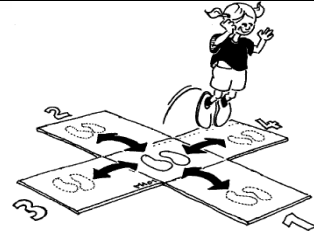
Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

# ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE		Figura
<p><b>BARREIRAS COM TRANSMISSÃO FROTAL</b>  <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento realiza um corrida de 30 metros com 3 barreiras com 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>LANÇAMENTO DO VORTEX COM CORRIDA DE BALANÇO</b>  <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa executa um lançamento individual com 5 a 10 metros de balanço . Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total da equipa no evento. Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		
<p><b>Forma de Pontuar</b></p>	<p>A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 a 5 pontos.  Vence a equipa com mais pontos</p>	
<p><b>SALTITARES LATERAIS</b>  <b>PROCEDIMENTO</b> – O aluno coloca-se ao lado de uma linha. Ao sinal do professor, os alunos começam a saltar lateralmente, transpondo a linha para um lado e para o outro o mais rapidamente possível durante 10 segundos. Conta-se o número de saltos que o aluno consegue fazer no tempo estipulado.</p>		
<p><b>Forma de Pontuar</b></p>	<p>Cada aluno deve ter pelo menos duas tentativas. Para a pontuação da equipa, conta o numero de transposições realizado por cada aluno na sua melhor tentativa,  Vence a equipa que somar o maior número de saltos no conjunto de todos os seus elementos.</p>	

### HOP CRUZADO

**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.



### Forma de Pontuar

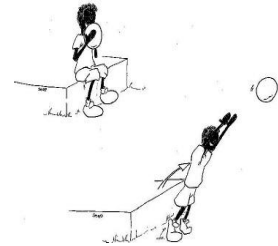
A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância Alcançada – 1 ponto a cada 25cm + pontos por chamada na zona. Vence a equipa com mais pontos.

### LANÇAMENTO CANHÃO SENTADO

**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 de sentados, os participantes têm de mover os seus joelhos para a frente, e realizar um lançamento com a Ação dos membros inferiores (engenho com o peso máximo de 2kg).

Podem competir várias equipas em simultâneo.

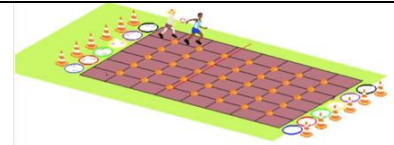


### Forma de Pontuar

Cada equipa tem duas tentativas, contando para a classificação o melhor resultado das duas tentativas.

### Vai e vem Mega

**PROCEDIMENTO** – Cada elemento da equipa efetua uma corrida transportando 4 objetos de “A” para “B” através de uma transmissão visual. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 8 vezes o seu trajeto  
Podem competir várias equipas em simultâneo.



### Forma de Pontuar

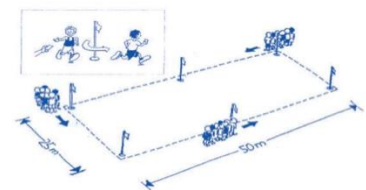
Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.

### Grande Pulmão

**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 durante 5 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.



### Forma de Pontuar

Vence a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.