



8ª.Jornada do DECAKIDS

Beja

24.04.2022 – 10.30H

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **24 de Abril de 2022, pelas 10.30H, na pista de atletismo do Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja, a 8ª Jornada do DecaKids, de acordo com:**

10:30 Horas	Concentração dos Benjamins
10:40 Horas	Aquecimento Conjunto
10.50 Horas	Início da Atividade
	Estafeta plana **
	Lançamento da bola com corrida de balanço
	Salto em comprimento de Precisão
	Resistência com cancela*

*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 22.04.2022, até as 12H para atletismo.beja@gmail.com

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

ACTIVIDADES

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura
<p>Estafeta plana PROCEDIMENTO – Cada elemento começa sentado e realiza uma corrida de 40 metros com 2 curvas. Quando o primeiro elemento acaba a corrida, senta-se e passa o testemunho por todos os elementos até chegar ao elemento que ira realizar a corrida. A prova termina quando todos os alunos da equipa tenham efetuado 2 percursos.</p>	
<p>Forma de Pontuar</p>	<p>Cada equipa corre duas vezes, sendo considerado o melhor tempo (havendo alguma irregularidade, a equipa é penalizada com + 1 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>LANÇAMENTO DA BOLA COM CORRIDA DE BALANÇO PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa executa um lançamento individual com cerca de 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>Forma de Pontuar</p>	<p>A classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 a 10 pontos. Vence a equipa com mais pontos.</p>
<p>SALTO EM COMPRIMENTO DE PERCISÃO 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>Forma de Pontuar</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>RESISTÊNCIA COM CANCELA PROCEDIMENTO – Cada elemento da equipa têm de correr em torno do percurso cerca de 100 metros, com velocidade progressiva. Ao fim do tempo definido para pontuar todos os elementos devem ter realizado a volta antes da cancela fechar para contabilizar 1 ponto. 15 segundos de descanso entre percursos.</p>	

**TABELA DE VELOCIDADE**

Velocidade Km/h	Tempo seg/100m
8 Km/h	45''
9 Km/h	40''
10 Km/h	36''
11 Km/h	33''
12 Km/h	30''
13 Km/h	27''
14 Km/h	25''
15 Km/h	23''
16 Km/h	22''
17 Km/h	21''
18 Km/h	20''
19 Km/h	19''
20 Km/h	18''

Forma de Pontuar

Vence a equipa com mais voltas realizadas.

A Associação de Atletismo de Beja