



# 1ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS BEJA



A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja e o patrocínio da ExpressGlass/BotelhosFilhos, Lda, vai levar a efeito no dia **14 de Novembro de 2026**, pelas **15.00H**, no **Pavilhão Gimnodesportivo Municipal João Serra Magalhães em Beja**, a 1ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

## Programa Horário

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>15:30 Horas</b> | <b>Concentração dos Benjamins</b> |
| <b>15:45 Horas</b> | <b>Aquecimento Conjunto</b>       |
| <b>16:00 Horas</b> | <b>Início da Atividade</b>        |
|                    | - Hop Cruzado                     |
|                    | - Lançamento de Precisão          |
|                    | - Biatlo                          |
|                    | - Pulsação                        |
|                    | - Rabo da Raposa (Jogo Final)     |

## ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2017, 2018, 2019 e 2020**, e os **B** – nascidos em **2015 e 2016**).

### Classificação por equipa

#### Pontuação total da Jornada (para classificação na Taça de Benjamins)

Cada Criança/Atleta vale pontos para a equipa, conforme quadro indicativo.

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)

Para a classificação coletiva, premeia-se a regularidade da presença, não havendo quantificação por marcas dos participantes.

- A classificação das Jornadas será obtida através deste processo:

| <b>Atleta</b>      | <b>1ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>2ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>3ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>4ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>5ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>6ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>7ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> | <b>8ªJorn</b><br><b><u>Pts.</u></b> |
|--------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Maria</b>       | 1                                   | 2                                   | 3                                   | 4                                   | 5                                   | 6                                   | 7                                   | 8                                   |
| <b>Jorge</b>       | -                                   | 1                                   | 2                                   | -                                   | 3                                   | -                                   | 4                                   | 5                                   |
| <b>Daniel</b>      | 1                                   | -                                   | 2                                   | 3                                   | 4                                   | 5                                   | -                                   | 6                                   |
| <b>Ana</b>         | -                                   | -                                   | -                                   | 1                                   | 2                                   | 3                                   | 4                                   | 5                                   |
| <b><u>Riki</u></b> | 1                                   | 2                                   | 3                                   | -                                   | -                                   | -                                   | -                                   | 4                                   |

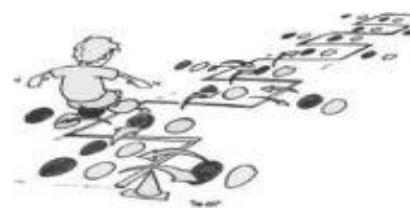
**Inscrições** até dia 12.11.2026, até às 23H59 na plataforma [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt)

Prémios: Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

# 1ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2026/2027

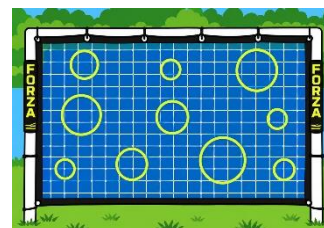
## HOP CRUZADO

Saltos a pés juntos com mudanças de direção.  
O participante faz saltos a pés juntos.  
Cada elemento da equipa tem 2 tentativas para tentar fazer o máximo de saltos seguidos possíveis sem se enganar.



## LANÇAMENTO DE PRECISÃO

A partir da posição parado, o atleta/participante lança uma bola, tentando acertar nos alvos que se encontram pendurados  
2 (duas) tentativas cada um.  
Sempre que o atleta/participante obter sucesso, passa para o nível seguinte.



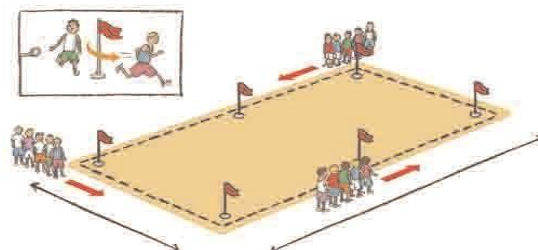
## BIATLO

Este desafio alia a corrida de resistência com os lançamentos. O desafio tem a duração de 5 minutos.  
Define-se um percurso com 80 metros que tem uma zona de lançamentos leves de precisão. Corre uma equipa de cada vez e ao chegar à zona de lançamentos têm três tentativas para acertar no alvo.



## PULSAÇÃO

Esta prova é constituída por um percurso de 150 metros, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 3 minutos. Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma volta recebe um cartão que terá de depositar num balde que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu.



## RABO DA RAPOSA (Jogo Final)

Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um lenço (rabinho) na parte de trás dos calções ou calças, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal estes tentam roubar o maior número de rabinhos aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O atleta sem rabo pode continuar em jogo, tentando retirar o rabinho aos outros. Quando todos já não tiverem rabinhos acaba o jogo, ganhando quem tiver o maior número de rabinhos na sua posse.

