



2ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS MESSEJANA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Junta de Freguesia de Messejana e do Núcleo de Atletismo e Recreio de Messejana, vai levar a efeito no dia **24 de Janeiro de 2026**, pelas **15.00H**, no **Campo de Futebol em Messejana**, a 2ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

14:30 Horas	Concentração dos Benjamins
14:55 Horas	Aquecimento Conjunto
15.00 Horas	Início da Atividade
	- Lançamento do Vortex
	- Saltar à Corda Gigante
	- Jogo da Bola Voadora
	- Corrida das Sacas
	- Saltos Cruzados
16.00 Horas	- Estafeta ao Pé Coxinho
	- Corta Mato

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**, **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:

Atleta	1ªJorn	2ªJorn	3ªJorn	4ªJorn	5ªJorn	6ªJorn	7ªJorn	8ªJorn
	Pts.	Pts.	Pts.	Pts.	Pts.	Pts.	Pts.	Pts.
Maria	1	2	3	4	5	6	7	8
Jorge	-	1	2	-	3	-	4	5
Daniel	1	-	2	3	4	5	-	6
Ana	-	-	-	1	2	3	4	5
Riki	1	2	3	-	-	-	-	4

Inscrições até dia 22.01.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

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

Descrição dos Jogos

Prova/Descrição	Ilustração
<p><u>Lançamento do Vortex</u></p> <p>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex sobre o ombro. Medição por níveis (intervalos de 3m) - cada nível corresponde ao nº de metros do início do nível. 3 ensaios. Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 3m.</p>	
<p><u>Saltar à Corda Gigante</u></p> <p>Cada equipa tem dois minutos para realizar o maior nº de saltos. Todos os atletas têm de passar pelas duas atividades: saltar e fazer girar a corda. Conta-se o número total de saltos da equipa.</p>	
<p><u>Jogo da Bola Voadora</u></p> <p>Os atletas dispõem-se em círculo e o dinamizador gira uma bola primeiro junto ao chão onde os atletas tem de saltar sem ser atingidos pela mesma. Depois com a mesma disposição dos atletas o dinamizador colocará sinalizadores em seu redor e os atletas, sem ser atingidos pela bola, terão de roubar o máximo de cones possíveis do centro.</p>	

Corrida dos Sacos de Batatas

As corridas são disputadas com equipas de 4 a 6 crianças de cada vez.

Cada criança coloca-se num saco de batatas e, à voz de partida, desloca-se o mais rapidamente possível até à linha da meta.

A distância da corrida deverá ter entre 15 e 25 metros.

Ganha que terminar primeiro.

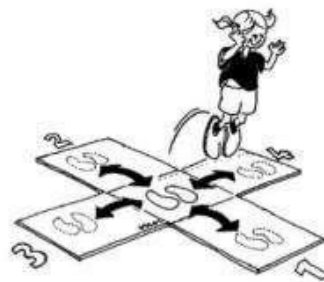


Saltos Cruzados

Saltos a pés juntos com mudanças de direção.

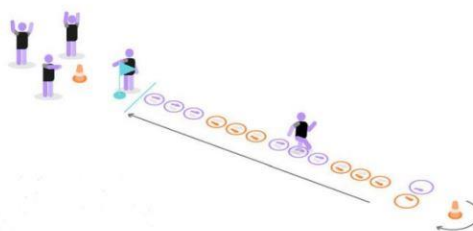
O participante partindo do centro da cruz faz saltos a pés juntos, e segue os números por ordem (1,2,3,4) sempre voltando ao centro cada vez que salta para o próximo.

Cada elemento da equipa tem 2 tentativas de 15 segundos para tentar fazer o máximo de saltos possíveis.



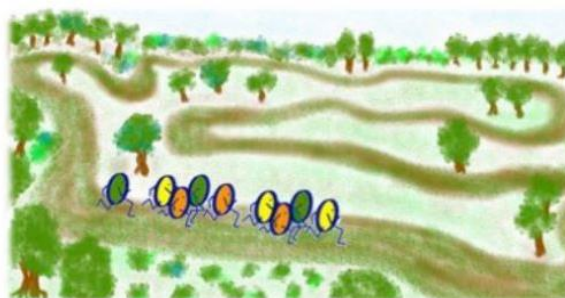
Estafeta ao Pé Coxinho

Nesta estação, os atletas irão realizar uma estafeta de, realizando saltos ao pé-coxinho, sobre os arcos, numa direção e correndo para trás na direção oposta após chegar ao final do percurso. Os atletas devem apoiar o pé direito e esquerdo consoante as cores dos arcos, apoiando o pé direito nos arcos vermelhos e o pé esquerdo nos arcos de outra cor, quando chegarem ao final do percurso contornam o cone e voltam a correr para tocar na mão do colega seguinte. Vence a equipa mais rápida.



Corta Mato

Corrida num percurso na natureza com a distância de 500 metros.



A Organização