



4ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS BEJA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **07 de Março de 2026**, pelas **15.00H**, no **Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja**, a 4ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

15:00 Horas	Concentração
15:15 Horas	Aquecimento Conjunto
15.30 Horas	Início da Actividade
	- Salto à Vara para a caixa de areia
	- Estafeta a saltar à Corda
	- Tocar Alto/Apanha da Fruta
	- Parede de Reação
	- Salto à Tesoura/FLOP
	- Jogo da Cancela – 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**, **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
	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>	<u>Pts.</u>
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
<u>Riki</u>	1	2	3	-	-	-	-	4

Inscrições até dia 05.03.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

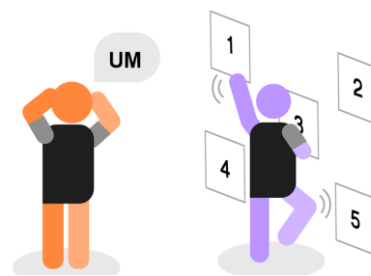
Prémios: Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

Descrição dos Jogos

Prova/Descrição	Ilustração
<p><u>Salto à Vara para a Caixa de Areia</u></p> <p>Salto para a areia apoiado numa vara, partindo de uma plataforma elevada (± 80cm). 3 tentativas. Soma os níveis de acordo com a zona de queda (ver ilustração).</p>	
<p><u>Estafeta a saltar à Corda</u></p> <p>Estafeta frontal realizando o percurso saltando à corda primeiro a 2 pés, pé direito e pé esquerdo e alternados. Percurso delimitado por duas linhas paralelas a uma distância de 15 metros uma da outra.</p>	
<p><u>Tocar Alto</u></p> <p>A partir da posição de parado ou com um balanço pré determinado (6/8m) o atleta tenta tocar no pino (salto frontal) que se encontra pendurado a determinada altura, sempre que o atleta obter sucesso passa para o pino seguinte. Cada atleta tem duas tentativas por altura dos pinos.</p>	

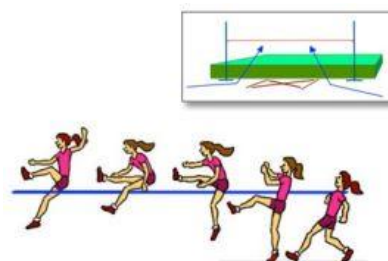
Parede de Reação

Fixar os 5 quadrados numa parede com a forma dos 5 pontos de um dado. O jogador A fica em pé de frente para a parede. O jogador B chama números de 1 a 5 (ou pelas cores) por ordem aleatória. O jogador A reage alcançando ou saltando para tocar no quadrado certo. Após 30 segundos, os jogadores trocam de papéis; joga a dupla seguinte.



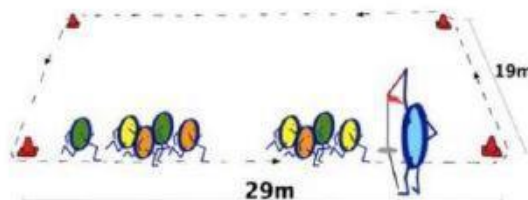
Salto à Tesoura/FLOP

Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura e depois FLOP(costas) (ver figura). A corrida é limitada a 10m e é obrigatório cair sobre os pés(tesoura) e costas(FLOP). Cada criança terá 5 tentativas (no total) para transpor. É montada uma fasquia com um colchão de queda sendo claramente definida uma zona interdita na parte central da fasquia (ver figura).



Jogo da Cancela – Jogo Final

Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos. O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta. Descanso de 20 segundos entre voltas. Tempos a cumprir por volta: $22(+10)+20(+10)+18(+10)$



A Organização