



5ª. 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 **29 de Março de 2026**, pelas **16.00H**, no **Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja**, a **5ª Jornada da Taça de Benjamins**, de acordo com:

Programa Horário

16:00 Horas	Concentração
16:15 Horas	Aquecimento Conjunto
16.30 Horas	Início da Actividade
	- Estafeta de 30 metros c/ obstáculos
	- Lançamento do Arco
	- Estafeta vaivém c/ zona de transmissão
	- Salto Canguru
	- Corda de Tração
	-Pulsção – 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 Pts.	2ªJorn Pts.	3ªJorn Pts.	4ªJorn Pts.	5ªJorn Pts.	6ªJorn Pts.	7ªJorn Pts.	8ªJorn 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 26.03.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

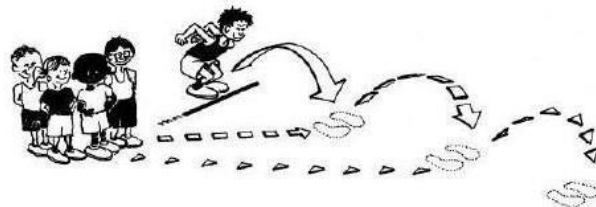
Prémios: Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

Descrição dos Jogos

Prova/Descrição	Ilustração
<p><u>Estafeta de 30 metros com obstáculos</u></p> <p>Marcam-se duas linhas a uma dada distância entre si. Percursos com 6 m de espaçamento entre barreiras (ou até 5,50 m) podem ser experimentados, a linha de partida fica situada a 10 m da primeira barreira. Usar sinais de partida visuais ou sonoros.</p>	
<p><u>Lançamento do Arco</u></p> <p>Criar zona de lançamentos simulada. Deve ser efetuado lançamento a uma mão sem e com rotação. Ganha a equipa que lançar no conjunto mais longe.</p>	
<p><u>Estafeta vaivem c/ zona de transmissão</u></p> <p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cada percurso terá cerca de 50 mt e a zona de transmissão cerca de 15mt. Serão montados dois percursos idênticos.</p>	

Salto canguru

Cada elemento da equipa executa um salto individual. 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.



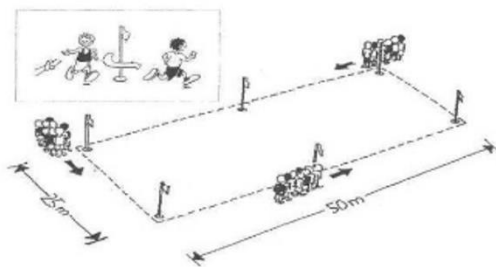
Corda Tração

Duas equipas com igual número de elementos (normalmente cinco jogadores de cada lado). No chão é marcada uma linha central. No meio da corda põe-se uma marca. Cada equipa pega num dos lados da corda e estica-a de modo que a marca fique sobre a linha central. Cada equipa puxa a corda para o seu lado. Vence a equipa que conseguir puxar a corda de modo que a equipa adversária ultrapasse a linha que delimita o seu terreno.



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 carão que terá de depositar num balde que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu.



A Organização