



6ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS MOMBEJA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico do Grupo Desportivo e Cultural de Mombeja, vai levar a efeito no dia **25 de Abril de 2026, pelas 15.30H, no Campo de Futebol, em Mombeja**, a 6ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

15:30 Horas	Concentração dos Benjamins
15:45 Horas	Aquecimento Conjunto
16:00 Horas	Início da Atividade
	- Saltar à Corda Gigante
	- Lançamento do Vortex
	- Lançamento do Martelo
	- Jogo da Cancela
	- Fórmula 1

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.

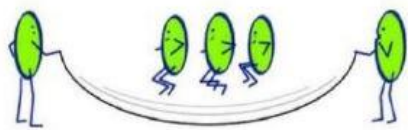
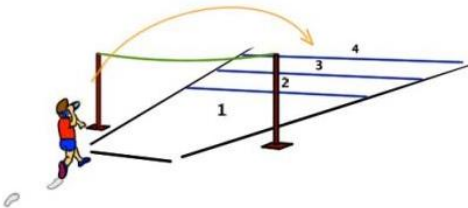

- A classificação das Jornadas será obtida através deste processo:

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 26.03.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

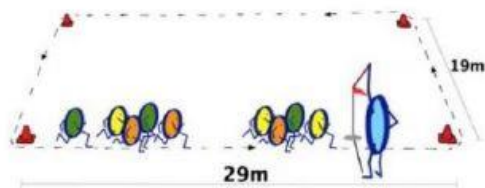
Prémios: Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

Descrição dos Jogos

Prova/Descrição	Ilustração
<p>Saltar à corda gigante</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>Lançamento do Vortex</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>Lançamento do Martelo</p> <p>Lançamento de um martelo. Medição por níveis (intervalos de 10m) - cada nível corresponde ao nº de metros do início do nível. 3 ensaios. Preferencialmente, realizar o lançamento com a introdução ao molinete de costas para o local de lançamento. Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 10m.</p>	

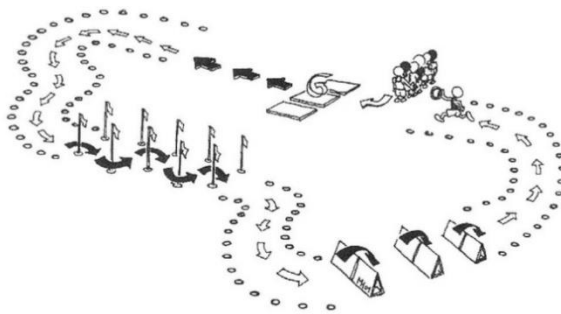
Jogo da Cancela

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)....



Formula 1

Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras). A “Fórmula 1” é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão.



A Organização