



7ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS Nossa Senhora das Neves

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Junta de Freguesia Nossa Senhora das Neves, vai levar a efeito no dia **09 de Maio de 2026, pelas 15.30H, no Parque da Aldeia em Nossa Sra. das Neves**, a 7ª 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
	- Jogo da Bola Voadora
	- Saltitares em Escada de Agilidade
	- Parede Invisível
	- Pulsação em Marcha
	- Vai e Vem Mega

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)

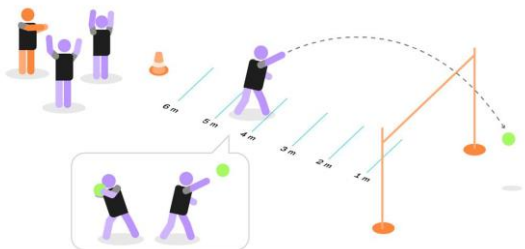
Para a classificação coletiva, premeia-se a regularidade da presença, não havendo quantificação por marcas dos participantes.

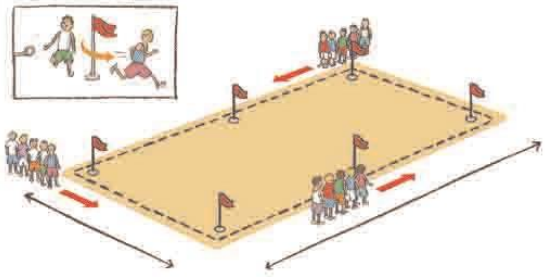
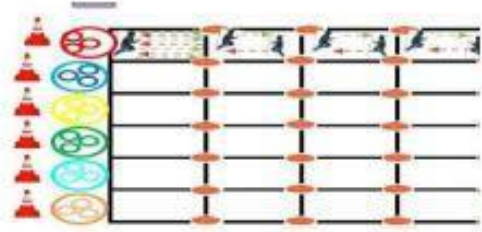
- A classificação das Jornadas será obtida através deste processo:

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 07.05.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Descrição dos Jogos

Jogo da Bola Voadora Os atletas dispõem-se em círculo e o dinamizador gira uma bola, primeiro junto ao chão onde os atletas têm 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.	
Saltitares em Escada de Agilidade 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.	
Parede Invisível De pé, de costas e de lado para a área de lançamento, os participantes completam um lançamento com os dois e depois com um só braço de uma bola medicinal (2 kg) sobre uma fasquia. Cada lançador faz três ensaios consecutivos por ronda e escolhe a distância a que lança.	

Pulsção em Marcha Marcha de 4 minutos com o intuito de se dar o maior número de voltas a um percurso definido com cerca de 200 metros. Conforme o n.º de equipas presentes, poderão ser realizadas duas séries. Após cada volta, os atletas apanham um cartão que devem depositar no balde da sua equipa. A pontuação é atribuída com base no número de cartões recolhidos.	
Vai e Vem Mega Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 testemunhos do início ao fim do percurso. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 8 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 4 testemunhos para levar até ao colega (até ao arco no caso último atleta). Ganha a equipa mais rápida.	

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

A Organização