



8ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS Castro Verde

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **14 de Junho de 2026, pelas 17.30H, no Estádio Municipal 25 de Abril, em Castro Verde, a 8ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:**

Programa Horário

17:00 Horas	Concentração dos Benjamins
17:30 Horas	Aquecimento Conjunto
17:45 Horas	Início da Atividade
	- Saltar à Corda Gigante
	- Corrida das Sacas
	- Catapulta Splash
	- Passa a Bomba
	- Estafeta Molhada
	- Água Vai!
	- Pulsação Aquática
	- 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)

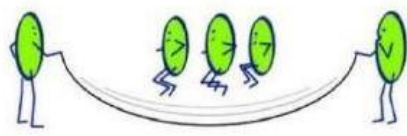


Para a classificação coletiva, premeia-se a regularidade da presença, não havendo quantificação por marcas dos participantes.


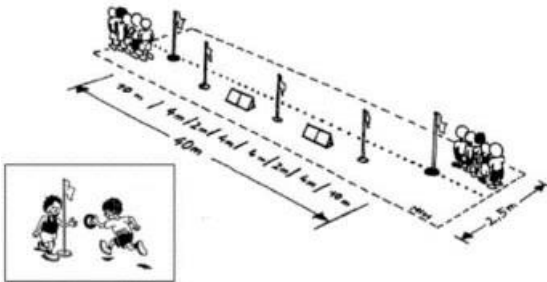

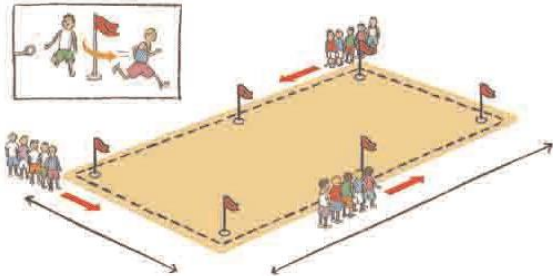
- A classificação das Jornadas será obtida através deste processo:

Atleta	1ªJorn 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 11.06.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

8ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2025/2026

<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.</p> <p>Conta-se o número total de saltos da equipa.</p>	
<p>Catapulta splash</p> <p>Cada equipa de dois ou mais jogadores usa o saco do lixo para tentar passar um balão de água à outra equipa.</p> <p>O saco serve para atirar e para apanhar o balão.</p> <p>Perde a equipa que deixar o balão cair ao chão primeiro.</p> <p>O saco deve estar bem esticado para o balão voar mais alto.</p>	
<p>Corrida das Sacas</p> <p>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.</p> <p>Ganha que terminar primeiro.</p>	

<p>Passa a Bomba</p> <p>Consiste em por equipa e durante 45 segundos fazer o maior número de passes entre os elementos sem rebentar o balão de água.</p>	
<p>Estafeta da Molhada</p> <p>Consiste numa estafeta de 80m (40m+40m) com um percurso de velocidade (ida) e outro de slalom (volta), para cada um deles, e após receber o balão com água enquanto estão junto ao bastão de início. O mesmo procedimento será feito em todas as voltas. Depois de concluída a prova de resistência, contam-se os balões cheios conseguidos por cada equipa. Ganha a equipa com mais balões intactos.</p>	
<p>Até à Última Gota</p> <p>Formam-se duas filas de crianças, com um balde cheio de água numa extremidade e outro vazio na outra. As crianças devem passar um pequeno balde com água por cima das cabeças, de elemento para elemento, até chegar ao balde vazio. Vence a equipa que conseguir enchê-lo primeiro. A rapidez e o cuidado para evitar derramar água serão decisivos para o resultado do jogo.</p>	
<p>Pulsção Aquática</p> <p>Corrida de 3 minutos com o intuito de se dar o maior número de voltas a um percurso definido com cerca de 200 metros. Conforme o número de equipas presentes, poderão ser realizadas duas séries. Após cada volta, os atletas apanham uma esponja/copos que deverão encharcar/encher e depositar no balde da sua equipa. A pontuação é atribuída com base na maior quantidade de água transportada.</p>	
<p>Fórmula 1</p> <p>Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em 4 partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada), uma para barreiras (3 grupos de barreiras) e uma de escorregas de água.</p> <p>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.</p>	