



1ª. 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 **13 de Dezembro de 2025, pelas 15.00H, no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal João Serra Magalhães em Beja**, a 1ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

15:00 Horas	Concentração dos Benjamins
15:15 Horas	Aquecimento Conjunto
15.30 Horas	Início da Atividade
	- Lançamento do Canhão (sentado e joelhos)
	- Estafeta Macaca/Polichinelo
	- Estafeta das Rãs
	- Jogo do Galo
	- Jogo do Lixo

ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2016, 2017 e 2018**, **B** – nascidos em **2014 e 2015**).

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.

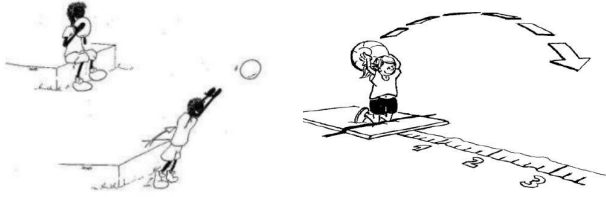
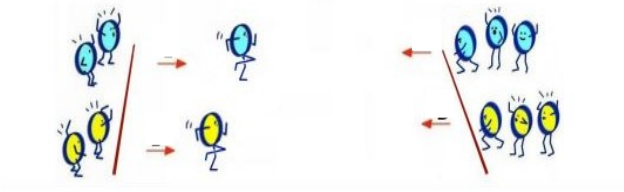
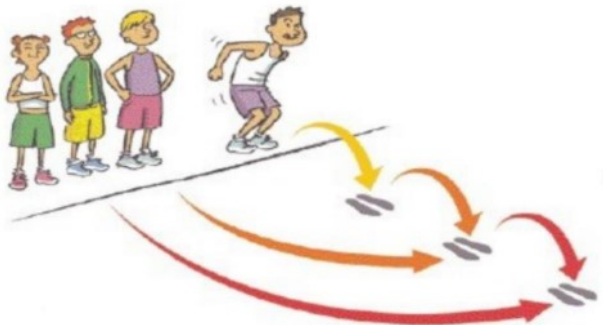
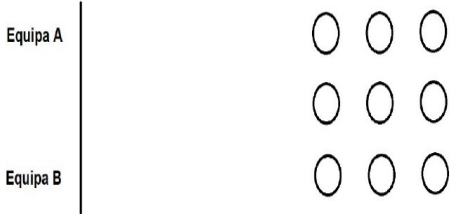
- A classificação das Jornadas será obtida através deste processo:

Atleta	1ªJorn <u>Pts.</u>	2ªJorn <u>Pts.</u>	3ªJorn <u>Pts.</u>	4ªJorn <u>Pts.</u>	5ªJorn <u>Pts.</u>	6ªJorn <u>Pts.</u>	7ªJorn <u>Pts.</u>	8ªJorn <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 11.12.2025, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

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

1ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2025/2026

Prova/Descrição	Ilustração
<u>Lançamento do Canhão (sentado e joelhos)</u> Primeiro a partir da posição sentado e depois partindo da posição de joelhos, o jovem lança a bola medicinal de 1kg. Definir 5 zonas de pontuação onde a bola irá cair – marcado de frente para a zona lançada. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Cada jovem lança três vezes de cada modo.	
<u>Estafeta Macaca/Polichinelo</u> Estafeta frontal realizando o percurso executando a “macaca” e polichinelo, nos dois sentidos. Percurso delimitado por duas linhas paralelas a uma distância de 15 metros uma da outra.	
<u>Estafeta das Rãs</u> A impulsão dever ser feita sem corrida e com os dois pés em simultâneo. A prova consiste na execução de saltos por todos os participantes de uma equipa, uns a seguir aos outros (salto de rã: salto para a frente a dois pés com agachamento). O assistente marca o ponto de “aterragem” mais perto da linha de partida (calcanhares). Se um participante cair para trás é o ponto de contacto com o solo mais próximo da linha de partida que é marcado. O local da receção do primeiro participante, torna-se a linha de partida para o segundo elemento da equipa, que faz a partir daí o seu “salto de rã”. O terceiro participante salta do ponto de queda do segundo, e assim sucessivamente. Cada equipa tem duas tentativas.	
<u>Jogo do Galo</u> São constituídas duas equipas, cada uma com cones de uma cor cada e são dispostos 9 arcos no chão de acordo com a imagem. Ao sinal de partida, os primeiros atletas de cada equipa correm para os arcos e colocam apenas um cone num deles, regressando à partida e tocam na mão do colega seguinte que deve correr de novo e colocar a segunda peça em outro arco vazio. Ganha a equipa que fizer primeiro três em linha.	
<u>Jogo do Lixo</u> As equipas juntam o lixo dos respetivos pátios e lançam-no para o pátio da equipa adversária, apanhando e lançando apenas um objeto de cada vez. Jogar durante 1 minuto	