



2ª. 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 **7 de Fevereiro de 2026**, pelas 14.30H, em CASTRO VERDE, no Pavilhão da Escola EB2,3 Dr Francisco Colaço em Castro Verde, a 2ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

14:30 Horas	Concentração
14:45 Horas	Aquecimento Conjunto
15.00 Horas	Início da Atividade
	- Jogo da Bola Voadora
	- Saltos Cruzados
	- Estafeta ao Pé Coxinho
	- Lançamento Dorsal
	- Pulsação – 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.

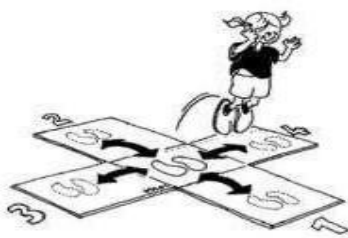
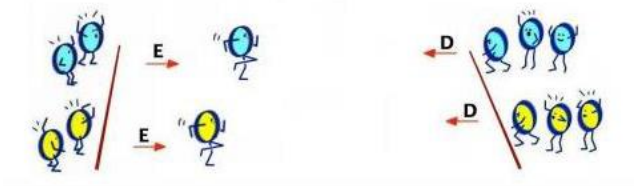
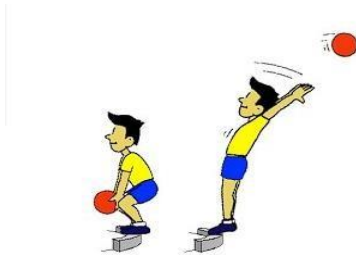
- A classificação das Jornadas será obtida através deste processo:

Atleta	1ªJorn <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 05.02.2026, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

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

Descrição dos Jogos

Prova/Descrição	Ilustração
<u>Jogo da Bola Voadora</u> 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.	
<u>Salto Cruzado</u> Salto a pés juntos com mudanças de direção. O participante partindo do centro da cruz faz saltos a pés juntos, e segue os números por ordem (1,2,3,4) sempre voltando ao centro, cada vez que salta para o próximo. Cada elemento da equipa tem 2 tentativas de 15 segundos para tentar fazer o máximo de saltos possíveis.	
<u>Estafeta ao Pé Coxinho</u> Estafeta frontal realizando o percurso apoiando sempre o mesmo pé (pé coxinho). Num sentido realizam o percurso com o pé esquerdo e no outro sentido com o pé direito. Percurso delimitado por duas linhas paralelas a uma distância de 15 metros uma da outra.	
<u>Lançamento Dorsal</u> Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1 Kg sobre a cabeça e para trás. Medição por níveis de 1m. 3 lançamentos cada atleta.	
<u>Pulsção</u> 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 cartão que terá de depositar num balde que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu.	