



# 3ª. 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 **11 de janeiro de 2025**, pelas 15.00H, no **Pavilhão da EB 2.3 Mário Beirão em Beja**, a 3ª 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
	- Estafeta com Escada de Agilidade
	- Saltitares Laterais
	- Salta Pocinhas - Corre e salta
	- Lançamento do Vortex
	- 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 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 1 ponto para a equipa.

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)

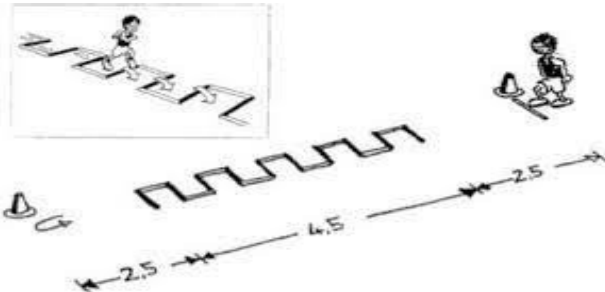

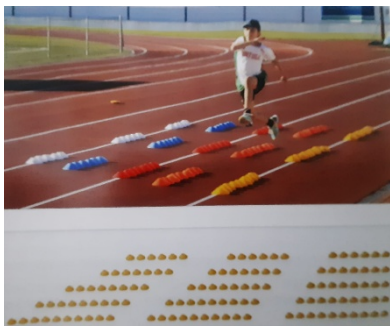

A classificação das Jornadas, será obtida através do número de atletas x o número da Jornada.

**Inscrições** até dia 09.01.2025, até às 23H59 na plataforma [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt)

### Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

# 3ª JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2024/2025

Prova / Descrição	ILUSTRAÇÃO
<p><b>Estafeta com Escada de Agilidade</b></p> <p>Cada equipa realiza um percurso de composto por uma habilidade de agilidade na escada e corrida de velocidade, em regime de vai-vém. É registado o tempo total da equipa. Cada equipa realiza duas vezes o evento. Sempre que um dos jovens se engana na sequência volta ao início da escada. Habilidade: dentro-fora com duplo apoio.</p>	
<p><b>Saltos Laterais</b></p> <p>Neste desafio, o objetivo é fazer o maior número de saltos laterais por cima de um pequeno obstáculo. O desafio tem a duração de 15 segundos e são contabilizados todos os saltos. Um salto é válido quando os dois pés tocam no solo.</p>	
<p><b>Salta Pocinhas - Corre e salta</b></p> <p>Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga, com apenas 2 apoios entre cada cone, completar o nível máximo. Em cada nível são colocados a uma distância de 1 m a 1,5 m, conforme se avança para o nível seguinte, esta distância aumenta. Cada elemento da equipa tem direito a 3 tentativas em cada nível.</p>	
<p><b>Lançamento do Vortex</b></p> <p>Os atletas realizarão o lançamento do vortex sem balanço, para uma zona delimitada e devidamente marcada, tendo o atleta de alcançar a maior zona que consiga.</p>	
<p><b>Fórmula 1</b></p> <p>O percurso tem entre 60 a 80m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, obstáculos, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e rolamento à frente. Todos os participantes têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um anel/ringue macia de borracha. O primeiro de cada equipa começa ao sinal de um apito ou outro. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.</p>	