



4ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS MOMBEJA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico DO Grupo Desportivo e Cultural de Mombeja, vai levar a efeito no dia **15 de fevereiro de 2025**, pelas 15.00H, no **Campo de Futebol de Mombeja**, a 4ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

14:15 Horas	Concentração dos Benjamins
14:30 Horas	Aquecimento Conjunto
15.00 Horas	Início da Atividade
	- Jogo do Galo
	- Saltar à corda gigante
	- Velocidade 40 metros barreiras
	- Jogo da Cancela
	- Impulsão Horizontal
	- Rabo da Raposa – 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 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)


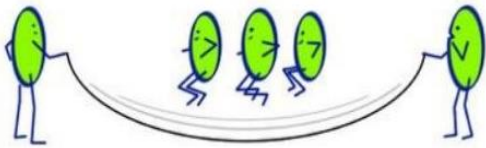
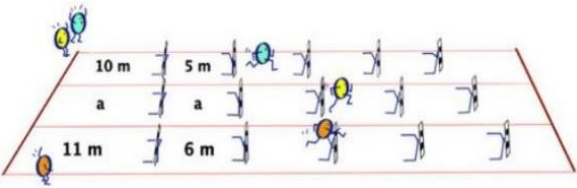
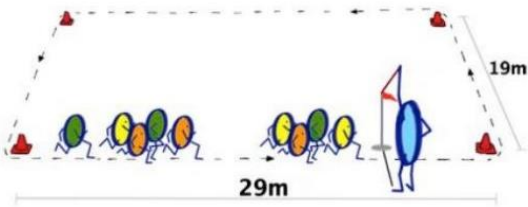

A classificação das Jornadas, será obtida através do número de atletas x o número da Jornada.

Inscrições até dia 13.02.2025, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

4ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2024/2025

<p>Jogo do Galo</p> <p>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.</p>	
<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. Conta-se o número total de saltos da equipa.</p>	
<p>Corrida velocidade 40 metros barreiras</p> <p>Corrida com 4 barreiras de 50 cm de altura e partida a dois apoios.</p> <p>Vozes: Aos seus lugares + sinal sonoro</p>	
<p>Jogo da Cancela</p> <p>Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos. O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta. Descanso de 20 segundos entre voltas.</p> <p>Tempos a cumprir por volta: 22(+10)+20(+10)+18(+10)....</p>	
<p>Impulsão Horizontal</p> <p>A impulsão dever ser feita sem corrida e com os dois pés em simultâneo.</p> <p>Cada atleta tem três tentativas.</p>	
<p>Jogo do Rabo da Raposa</p> <p>Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um lenço (rabinho) na parte de trás dos calções ou calças, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal estes tentam roubar o maior número de rabinhos aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O atleta sem rabo pode continuar em jogo, tentando retirar o rabinho aos outros. Quando todos já não tiverem rabinhos acaba o jogo ganhando quem tiver o maior número de rabinhos na sua posse.</p>	