



5ª. Jornada

TAÇA DE BENJAMINS

SÃO MARCOS DA ATABOEIRA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **22 de Março de 2025**, pelas 14.30H, em São Marcos da Ataboeira, a 5ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

14:30 Horas	Concentração dos Benjamins
14:45 Horas	Aquecimento Conjunto
15.00 Horas	Início da Atividade
	- Jogo da Bola Voadora
	- Saltos Cruzados
	- Estafeta Slalom
	- Lançamento Dorsal
	- Vai e Vem Mega-JogoFinal

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.

Pontosporatividade(sóparaajornada)

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

Inscrições até dia 12.02.2025, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

5ª JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2024/2025

Jogo da Bola Voadora

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.

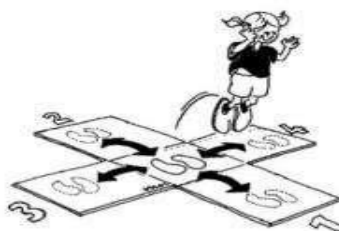


Saltos Cruzados

Saltos a pés juntos com mudanças de direção.

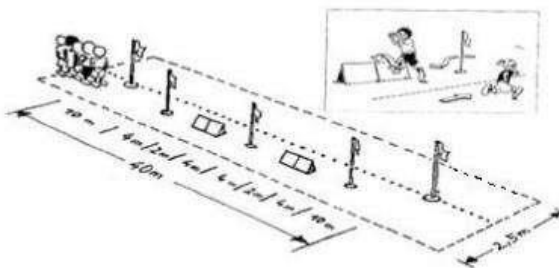
O participante partindo do centro da cruz faz saltos a pés juntos, e segue os números por ordem (1,2,3,4) sempre voltando ao centro, cada vez que salta para o próximo.

Cada elemento da equipa tem 2 tentativas de 15 segundos para tentar fazer o máximo de saltos possíveis.



Estafeta Slalom

Consiste numa estafeta de 80m (40m+40m) com um percurso de velocidade (ida) e outro de slalom com barreiras (volta), para cada um deles, e após receber o testemunho (anel) sempre com a mão esquerda enquanto estão junto ao bastão de início.



Lançamento Dorsal

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.



Vai e Vem Mega

Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 testemunhos do início ao fim do percurso. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 8 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 4 testemunhos para levar até ao colega (até ao arco no caso último atleta). Ganha a equipa mais rápida.

