



6ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS BEJA

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Junta de Freguesia de Beringel, vai levar a efeito no dia **25 de Abril de 2025**, pelas **10.00H**, no **Parque da Vila em Beringel**, a 6ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

10:00 Horas	Concentração
10:15 Horas	Aquecimento Conjunto
10.30 Horas	Início da Actividade
	-Lançamento do Canhão
	-Estafeta ao Pé Coxinho/Velocidade Barreiras
	-Hop Cruzado
	-Tocar Alto
	-Saltar à Corda Gigante
	-Corda Tracção
	-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 actividade (só para a jornada)

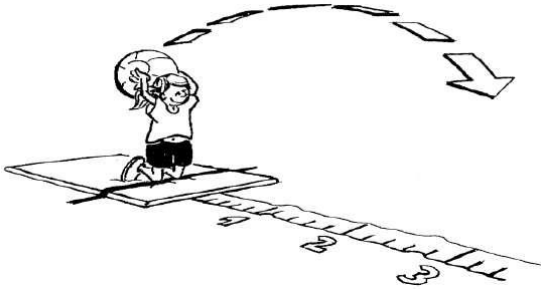
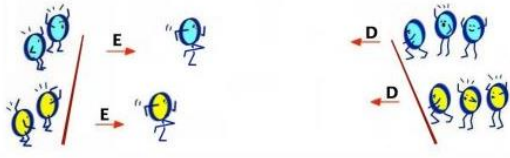
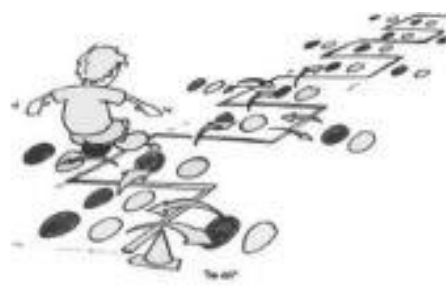
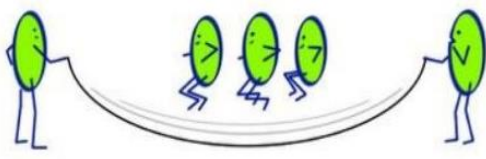
A classificação das Jornadas, será obtida através do número de atletas x o número da Jornada.

Inscrições até dia 23.04.2025, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

6ª JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2024/2025

Prova/Descrição	Ilustração
<u>Lançamento do Canhão</u> Partindo da posição de joelhos, o jovem lança a bola medicinal de 1kg. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo individual década jovem. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total no evento.	
<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>Hop Cruzado</u> Saltos a pés juntos com mudanças de direção. O participante faz saltos a pés juntos Cada elemento da equipa tem 2 tentativas para tentar fazer o máximo de saltos seguidos possíveis sem se enganar.	
<u>Tocar Alto</u> A partir da posição de parado ou com um balanço pré determinado (6/8m) o atleta tenta tocar no pino (salto frontal) que se encontra pendurado a determinada altura, sempre que o atleta obter sucesso passa para o pino seguinte. Cada atleta tem duas tentativas por altura dos pinos	
<u>Saltar à Corda Gigante</u> Cada equipa tem dois minutos para realizar o maior nº de saltos. Todos os atletas têm de passar pelas duas actividades: saltar e fazer girar a corda. Conta-se o número total de saltos da equipa.	

Corda de Tracção

Duas equipas com igual número de elementos (normalmente cinco jogadores de cada lado). No chão é marcada uma linha central.

No meio da corda põe-se uma marca.

Cada equipa pega num dos lados da corda e estica-a de modo que a marca fique sobre a linha central. Cada equipa puxa a corda para o seu lado. Vence a equipa que conseguir puxar a corda de modo que a equipa adversária ultrapasse a linha que delimita o seu terreno.



Rabo da Raposa – Jogo Final

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

