



7ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS ENTRADAS

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **01 de Junho de 2024**, pelas 17.30H, em Entradas , a 7ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

17:00 Horas	Concentração
17:15 Horas	Aquecimento Conjunto
17.30 Horas	Início da Atividade
	- MILHA para todos – 1.609 Metros
	ESTAÇÕES
	- Saltar à Corda
	- Derrubar Latas
	- Lançamento de Canhão

ACTIVIDADES

Esta Jornada é um pouco diferente das jornadas já realizadas. Será aberta à população em geral, dos pequenos aos mais crescidos, sem idade limite.

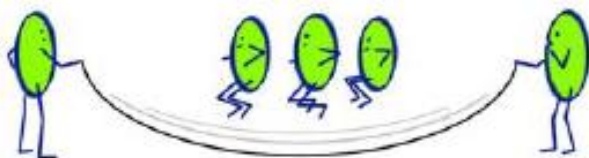
Esta Jornada faz parte da Taça de Benjamins 2024.

Inscrições até dia 30.05.2024, até às 23H59 na plataforma
www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

7ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2023/2024

Descrição da Atividade	
Prova/Descrição	Ilustração
Milha PROCEDIMENTO: Cada atleta percorre a distância de 1.609 metros, a correr ou a caminhar e ao longo deste percurso, têm as diversas estações.	
SALTAR A CORDA GIGANTE PROCEDIMENTO: Cada atleta tem 4 minutos para realizar o maior número de saltos.	
DERRUBA LATAS Procedimento: As latas são colocadas em castelo em cima de uma mesa. É marcada uma linha de arremessa a 5 metros. O primeiro atleta arremessa as 3 bolas, sucessivamente, para tentar derrubar o máximo de latas.	
LANÇAMENTO DE CANHÃO PROCEDIMENTO: Cada elemento executa um lançamento individual (máximo 2 Kg) a partir da posição de pé. Cada atleta lança duas vezes.	