



8ª. Jornada TAÇA DE BENJAMINS Castro Verde

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai levar a efeito no dia **07 de Junho de 2025**, pelas **18.00H**, no **Estádio Municipal 25 de Abril. em Castro Verde**, a 8ª Jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:

Programa Horário

17:30 Horas	Concentração dos Benjamins
18:00 Horas	Aquecimento Conjunto
18:15 Horas	Início da Atividade
	- Saltar à Corda Gigante
	- Passa a Bomba
	- Estafeta Velocidade/Slalom
	- Jogo da Cancela
	- 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)

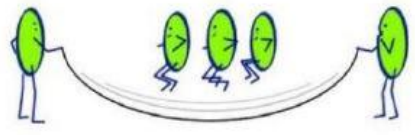

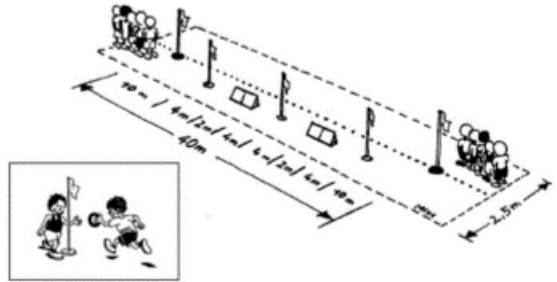
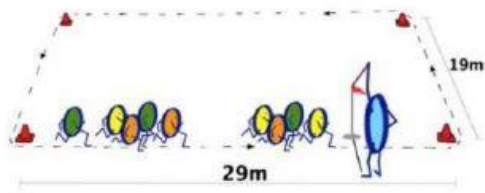
A classificação das Jornadas, será obtida através do número de atletas x o número da Jornada.

Inscrições até dia 05.06.2025, até às 23H59 na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação.

8ª. JORNADA DA TAÇA DE BENJAMINS 2024/2025

<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.</p> <p>Conta-se o número total de saltos da equipa.</p>	
<p>Passa a Bomba</p> <p>Consiste em por equipa e durante 45 segundos fazer o maior número de passes entre os elementos sem rebentar o balão de água.</p>	
<p>Estafeta velocidade /slalom</p> <p>Consiste numa estafeta de 80m (40m+40m) com um percurso de velocidade (ida) e outro de slalom (volta), para cada um deles, e após receber o balão com água enquanto estão junto ao bastão de início. O mesmo procedimento será feito em todas as voltas. Depois de concluída a prova de resistência, contam-se os balões cheios conseguidos por cada equipa. Ganha a equipa com mais balões intactos.</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. Tempos a cumprir por volta: 22(+10)+20(+10)+18(+10)....</p>	
<p>Formula 1</p> <p>Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras).</p> <p>A "Fórmula 1" é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão.</p>	