



## 6ª Jornada da Taça de Benjamins Beja

**20.06.2021 – 10.00H**

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio da Câmara Municipal de Beja, vai levar a efeito no dia **20 de Junho de 2021, pelas 10.00H, a 6ª jornada da Taça de Benjamins, de acordo com:**

### Programa Horário

<b>10.00 Horas</b>	<b>Concentração dos Benjamins</b>
<b>10.15 Horas</b>	<b>Início da Actividade</b>
	Estafeta de Velocidade e Barreiras*
	Lançamento em Rotação em Precisão**
	Circuito FUN
	Estafeta Mega (Com Pais e Delegados de Clube)
	Cerimónia Protocolar

\*1º resultado de desempate; \*\*2º resultado de desempate

### ACTIVIDADES

Esta Jornada é disputada por equipas de 6 elementos que devem ter ambos os géneros de Benjamins A e B (**A** - nascidos em **2012, 2013 e 2014**, **B** – nascidos em **2010 e 2011**).

Os Clubes que não tenham elementos para completar uma equipa (6 elementos), podem inscrever na mesma, sendo constituídas equipas mistas de vários clubes.

### CIRCUITO FUN

Cada equipa estará numa estação durante 5 minutos onde tentará conseguir o seu melhor resultado possível (O número de estações irá depender do número de equipas presentes). O resultado das equipas dentro do circuito será independente, juntando -se apenas ao resultado final como apenas uma atividade.

### 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.

Junta-se também há classificação coletiva, os pontos finais obtidos pelas equipas presentes.

#### Pontos por actividade (só para a jornada)

A classificação da jornada será realizada segundo o método de classificação do Kids Athletic. Por actividade, será atribuído à equipa vencedora, o valor igual ao número total de equipas, sendo subtraído 1 ponto para as equipas seguintes. A classificação final será resultado da soma dos pontos obtidos em cada actividade, e adicionado à pontuação coletiva do clube. No caso de equipas mistas, os pontos serão divididos, segundo o número de atletas


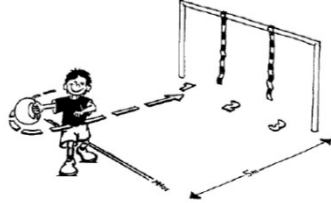
presentes de cada clube nessa mesma equipa. Em cada prova será definida 2 provas de desempate.

Inscrições até dia 17.06.2021, para [atletismo.beja@gmail.com](mailto:atletismo.beja@gmail.com)

### Prémios

Todos os participantes terão direito a prémio de participação. Serão atribuídos os prémios da classificação coletiva geral.

## ACTIVIDADES

<b>DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE</b>	<b>Figura</b>	<b>Forma de Pontuar</b>
<p><b>ESTAFETA VELOCIDADE E BARREIRAS</b></p> <p><b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa efetua uma corrida através de um percurso definido, em que parte obrigada a transposição de obstáculos, transmitindo um objeto em contacto visual Podem competir várias equipas em simultâneo.</p>		<p>Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.</p>
<p><b>LANÇAMENTO EM ROTAÇÃO EM PRECISÃO</b></p> <p><b>PROCEDIMENTO</b>—Com uma baliza dividida em 3 zonas de pontuação, cada elemento da equipa irá colocar-se de na zona central (a 5 Metros da Baliza), lateralmente para a zona de lançamento e lança, com o braço totalmente estendido, o disco com pega (de uma maneira semelhante ao lançamento frontal do disco ou à batida direita no ténis). Cada elemento irá dispor de 2 lançamentos, tentando lançar o objeto para zona que corresponde ao seu braço de lançamento (um participante que seja destro lança para a zona mais perto do poste da direita, onde acumula mais pontos.</p>		<p>Vence a equipa que realizar a maior pontuação conjunta.</p>

# CIRCUITO FUN

DESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE	Figura	Forma de Pontuar
<b>SALTO CRUZADO</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Partindo do centro da cruz, o participante faz saltos a pés juntos para frente, trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro e o primeiro salto para a frente; depois para trás (centro) e depois para a esquerda; depois para o centro e depois para trás; depois para o centro de depois para a direita; e, finalmente, para o centro. Cada elemento da equipa salta durante 15 segundos, sendo a sua pontuação o número de saltos corretos. Cada equipa dispõe de 2 tentativas.		Vence a equipa que realizar o menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.
<b>ESTAFETA</b> <b>PROCEDIMENTO</b> —A equipa participante terá de tentar levar 10 cones o rapidamente possível do ponto A ao B, percorrendo em parte momentos de barreiras. Cada equipa dispõe de 3 tentativas.		Vence a equipa que obtiver o menor tempo.
<b>QUADRUPLO SALTO</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa executa um salto individual, com a sequencia DDEE ou EEDD e com um balanço de 5 metros. São dados tantos saltos quantos elementos tenham as equipas, para que cada equipa realize o maior número de saltos possíveis. Todos os elementos participam 2 vezes		Vence a equipa que realizar a maior distancia em saltos e ordenam-se as equipas da maior para a menor número
<b>LANÇAMENTO DE JOELHOS</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da Equipa Joelha-se num colchão e com uma bola de 1kg, inclina-se para trás (híper extensão do tronco), com a bola já atrás da cabeça, realiza o lançamento para a frente e por cima da cabeça para atingir a maior distancia possível.		Vence a equipa que atingir a maior distancia na soma de lançamentos..
<b>VAI E VEM MEGA</b> <b>PROCEDIMENTO</b> – Cada elemento da equipa efetua uma corrida transportando os objetos de “A” para “B” através de uma transmissão visual. Podem competir várias equipas em simultâneo. Podem ser equipas mistas (rapazes e raparigas) ou compostas por elementos de clubes diferentes.		Vence a equipa que transportar a totalidade de cones no menor tempo, participando todos os elementos da equipa, em forma de estafeta.

