



Federació d'Atletisme de les Illes Balears
Delegación de Mallorca
JOCES ESPORTIUS ESCOLARS D'ATLETISME · PISTA
1ª JORNADA · COMARCA DE PART FORANA



DÍA: sábado 20 de diciembre de 2014 · **HORA:** 10:30h. – 12h.
INSTALACIÓN: Polideportivo “Torre dels Enagistes” (Manacor)

REGLAMENTO GENERAL

- No hay inscripciones previas. Si una entidad no asistirá es importante que lo notifique al Responsable Comarcal.
- Sólo habrá resultados para la categoría alevín. Los infantiles que participen lo harán como alevines, con el reglamento de pruebas de dicha categoría y sin resultados.
- Para la categoría alevín habrá dorsales, que serán los asignados a principio de temporada, y se mantendrán hasta final de la misma. El resto de categorías (iniciación, benjamín e infantil) participarán sin dorsal. A los atletas que no dispongan de dorsal (olvidos/pérdidas o nuevas asignaciones) se les asignará uno el mismo día.
- Se realizará un calentamiento general conjunto, se crearán los grupos de trabajo y a continuación empezarán las pruebas.
- Se hará una pequeña pausa de 5' a media jornada para descanso-hidratación.
- Las jornadas tendrán una duración de 1 hora y 30 minutos desde el comienzo de las pruebas. Todas las pruebas se tendrán que llevar a cabo dentro del plazo de tiempo señalado. De no ser así (por cualquier tipo de circunstancia), las pruebas restantes no se realizarán. Se podrá reducir el tiempo de realización de alguna prueba para poder realizar las restantes. Esta decisión la tomarán los organizadores, si lo encuentran conveniente.

PRUEBAS CATEGORÍA INICIACIÓN-BENJAMÍN

- Carrera de 3 x 10 metros lisos.
- Lanzamiento de jabalina blanda.
- Carrera de 30 metros vallas.
- Salto de longitud.
- Carrera de 20 metros con salidas variadas.
- Saltos laterales sobre obstáculo bajo.
- Lanzamiento de pelota
- Circuito psicomotricidad



Federació d'Atletisme de les Illes Balears
Delegación de Mallorca
JOCES ESPORTIUS ESCOLARS D'ATLETISME · PISTA
1ª JORNADA · COMARCA DE PART FORANA



DÍA: sábado 20 de diciembre de 2014 · **HORA:** 10:30h. – 12h.
INSTALACIÓN: Polideportivo “Torre dels Enagistes” (Manacor)

PRUEBAS CATEGORÍA ALEVÍN-INFANTIL

- 60m. vallas. Salida de de pie (a sus puestos – listos – silbato). **6 vallas – altura 0,50 m. – primera valla a 11,50 m. – resto de vallas a 7,00 m.** 1ª serie clasificatoria. 2ª serie finales en función de la clasificación de la 1ª serie. Se tomarán tiempos de referencia tanto en la primera serie (para hacer la clasificación de las finales) como en la segunda serie (para hacer la clasificación final).
- 60m. lisos. Salida de de pie (a sus puestos – listos – silbato). 1ª serie clasificatoria. 2ª serie finales en función de la clasificación de la 1ª serie. Se tomarán tiempos de referencia tanto en la primera serie (para hacer la clasificación de las finales) como en la segunda serie (para hacer la clasificación final).
- Lanzamiento de pelota. **300 gr.** 1 lanzamiento sin medir + 3 lanzamientos medidos cada 1 m. Deportistas femeninas que lancen 15 metros o más, o deportistas masculinos que lancen 20 metros o más, tendrán un lanzamiento adicional.
- Salto de longitud. **Tabla a 1 m.** 1 salto sin medir + 3 saltos medidos cada 10 cm. Deportistas femeninos que salten 2,80 metros o más, o deportistas masculinos que salten 3 metros o más, tendrán un lanzamiento adicional.
- Carrera de resistencia: 600 m. lisos