



1ª JORNADA

Jocs Esportius Escolars d'Atletisme

COMARCA DE PONENT



DIA: divendres 13 de desembre de 2013 · **HORA:** 17h. – 18:30h.
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme de Magaluf (Calvià)



REGLAMENT GENERAL

- No hi ha inscripcions prèvies. Si una entitat no assistirà es important que ho notifiqui.
- Només hi haurà resultats per la categoria aleví. Els infants que hi participin ho faran com a alevins, amb el reglament de proves d'aquesta categoria.
- Per la categoria aleví i infantil hi haurà dorsals, que seran els assignats a principi de temporada. Tots aquells que no en tinguin el recolliran en arribar. Es mantindrà el mateix dorsal fins al final de la temporada.
- Es passarà llista a l'inici on es faran els grups, l'escalfament general, i a continuació, començaran les proves.
- Les jornades tindran una durada de 1 hora i 30 minuts desde el començ de les proves i/o activitats. Totes les proves i/o activitats s'hauran de dur a terme dins del plaç de temps senyalat. De no ser així, les proves i/o activitats restants no es realitzaran. Es podrà reduir el temps de realització d'alguna prova per poder realitzar les restants. Aquesta decisió la prendran els organitzadors, si ho creuen convenient.

PROVES CATEGORÍA INICIACIÓ-BENJAMÍ

1. Cursa de 3 x 10 metres llisos
2. Llançament de javelina tova
3. Cursa de 30 metres tanques
4. Salt de llargada
5. Cursa de 20 metres amb sortides variades
6. Salts laterals sobre obstacle baix
7. Llançament de pilota
8. Circuit



1ª JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PONENT

DIA: divendres 13 de desembre de 2013 · **HORA:** 17h. – 18:30h.
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme de Magaluf (Calvià)



PROVES CATEGORÍA ALEVÍ-INFANTIL

1. Cursa 60 metres tanques. Sortida dempeus - llest – xiulada. **6 tanques – alçada 0,50m.** – **primera tanca a 11'50m.** – **resta de tanques a 7m.** 1ª sèrie classificatòria. 2ª sèrie finals en funció de la classificació de la 1ª sèrie. S'agafaran temps de referència tant a la primera sèrie (per fer la classificació de les finals) com a la segona sèrie (per fer la classificació final).
2. Cursa 60 metres llisos. Sortida dempeus - llest - xiulada. **1ª sèrie classificatòria. 2ª sèrie finals en funció de la classificació de la 1ª sèrie.** S'agafaran temps de referència tant a la primera sèrie (per fer la classificació de les finals) com a la segona sèrie (per fer la classificació final).
3. Llançament de pilota. 300 gr. 1 llançament sense mesurar + 3 llançaments mesurats cada 1 m. Esportistes femenines que llancin 15 metres o més, tindran un llançament addicional. El mateix cas per masculins que llancin 20 metres o més.
4. Salt de llargada. 1 salt sense mesurar + 3 salts amb tabla a 1 m., mesurats cada 10 cm. Esportistes femenines que saltin 2,80 metres o més, tindran un salt addicional. El mateix cas per masculins que saltin 3 metres o més.
5. Cursa de resistència: 600m.