

1a jornada J E E atletisme

- * divendres 9 de desembre de 18 a 19,30 hores al velòdrom de son Moix
- * dissabte dia 10 de desembre de 11 a 12,30 hores a la pista d'atletisme de Manacor

Reglament general

- No hi ha inscripcions prèvies. Si una entitat no assistirà es important que ho notifiqui
- No hi haurà resultats ni classificacions per les categories iniciació i benjamí, en canvi si per la categoria aleví.
- Per la categoria aleví si que hi hauran dorsals que es recolliran al mateix moment de passar llista a l'arribada.
- Es passarà llista a l'inici on es faran els grups, escalfament general, i a continuació començaran les proves.

Proves categoria iniciació i benjamí

Circuit d'habilitats amb 3 estacions de llançaments, 2 de salts, 3 de curses i 1 circuit d'habilitats motrius bàsiques.

1. Cursa de 3 x 10 m ll
2. Llançament de javelina
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

Proves categoria aleví

1. cursa 60 m t (sortida dempeus, llest + xiulada. 6 tanques a 0,50 m alçada i separades per 7 metres. Distància a 1a tanca 11,50 m) 1a serie classificatòria per llocs d'arribada i 2a serie finals en funció de la

classificació de la 1a serie. A la 2a serie s'agafaran temps de referència.

2. cursa 60 m ll (sortida dempeus, llest + xiulada) 1a serie classificatòria per llocs d'arribada i 2a serie finals en funció de la classificació de la 1a serie. A la 2a serie s'agafaran temps de referència.
3. Llançament de pilota 300 gr (1 llançament sense mesurar, 3 llançaments mesurats cada 1 m, esportistes ALF que llancin 15 mts o més, tendran un llançament addicional. El mateix cas pel ALM que llancin 20 mts o més)
4. Salt de llargada (1 salt sense mesurar, 3 salts sense tabla, mesurats cada 10 cm, esportistes ALF que saltin 2,80 mts o més, tendran un salt addicional. El mateix cas pel ALM que saltin 3 mts o més)
5. Cursa de resistència: (3 voltes a la pista de son moix i 500 m ll a Manacor)