

3ª JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PONENT



DIA: divendres 22 de febrer de 2013 · **HORA:** 17h. – 19h.
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme de terra Magaluf (Calvià)

REGLAMENT GENERAL

- No hi ha inscripcions prèvies. Si una entitat no assistirà es important que ho notifiqui.
- Es passarà llista a l'inici on es faran els grups, l'escalfament general, i a continuació, començaran les proves.
- Segons consens entre responsables i entrenadors, a les Jornades dels JEE d'Atletisme de la Comarca de Ponent no hi haurà resultats oficials per les categories Aleví i Infantil (tampoc per Iniciació ni Benjamí). Es registraran resultats per poder organitzar i classificar el atletes perquè la jornada sigui més fluida, però no es publicaran de manera oficial. No hi haurà dorsals a cap categoria.
- Es farà una pausa o descans a mitjan de la jornada per recuperació i hidratació, sobre tot per les categories iniciació i benjamí.
- 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 el plaç de temps senyalat. De no ser així, les proves i/o activitats restants no es realitzaran. Aquesta decisió la tomaren els organitzadors, si ho creuen convenient.

PROVES CATEGORÍA INICIACIÓ-BENJAMÍ

1. Curses de 3 x 10 metres amb elements amb la ma
2. Llançament de pes
3. Curses de 20 metres amb sortides variades
4. Llançament de pilota amb diana
5. Cursa amb tanques amb diferents alçades i distàncies
6. Salt de llargada a colchoneta amb minitramp, carrera prèvia de 8 passes
7. Relleus 4 x 30 metres llisos
8. Cursa de 500 metres llisos

3^a JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PONENT

DIA: divendres 22 de febrer de 2013 · **HORA:** 17h. – 19h.
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme de terra Magaluf (Calvià)

PROVES CATEGORÍA ALEVÍ-INFANTIL

1. Cursa 60 metres tanques. Sortida dempeus - llest - xiulada. **ALEVINS: 6 tanques – alçada 0,50m. – primera tanca a 11'50m. – resta de tanques a 7m. INFANTILS: 6 tanques – alçada 0,60m. – primera tanca a 12'30m. – resta de tanques a 7,50m. 1^a sèrie classificatòria. 2^a sèrie finals en funció de la classificació de la 1^a 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. **1^a sèrie classificatòria. 2^a sèrie finals en funció de la classificació de la 1^a 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. **ALEVINS:** 300 gr. 1 llançament sense mesurar + 3 llançaments mesurats cada 1 m. Esportistes ALF que llancin 15 metres o més, tindran un llançament addicional. El mateix cas per ALM que llancin 20 metres o més. **INFANTILS:** 400gr. 1 llançament sense mesurar + 3 llançaments mesurats cada 1 m. Esportistes IFF que llancin 10 metres o més, tindran un llançament addicional. El mateix cas per IFM que llancin 15 metres o més.
4. Salt de llargada. **ALEVINS:** 1 salt sense mesurar + 3 salts amb tabla a 1 m., mesurats cada 10 cm. Esportistes ALF que saltin 2,80 metres o més, tindran un salt addicional. El mateix cas per ALM que saltin 3 metres o més. **INFANTILS:** 1 salt sense mesurar + 3 salts amb tabla a 2 m., mesurats cada 10 cm. Esportistes IFF i IFM que saltin 3 metres o més, tindran un salt addicional.
5. Cursa de resistència: 600 metres llisos.