

3a jornada J E E atletisme

* dissabte dia 10 de març de 10,30 a 12 hores a la pista d'atletisme de Son Moix.

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, tots aquells que no en tinguin. Es mantindrà el mateix dorsal fins a final de temporada.
- Es passarà llista a l'inici on es faran els grups, escalfament general, i a continuació començaran les proves.

Proves categoria iniciació i benjamí

1. Curses de 3 x 10 mts amb elements amb la ma
2. Llançament de pes
3. Curses de 20 mts amb sortides variades
4. Llançament de pilota amb diana
5. Cursa amb tanques amb diferents alçades i distàncies
6. Salt de llargada amb minitramp, carrera prèvia de 8 passes
7. Relleus 4 x 30 mll
8. Cursa de 400 m ll

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 sèrie classificatòria per llocs d'arribada i 2a sèrie finals en funció de la classificació de la 1a sèrie. A la 2a sèrie s'agafaran temps de referència.
2. cursa 60 m ll (sortida dempeus, llest + xiulada) 1a sèrie classificatòria per llocs d'arribada i 2a sèrie finals en funció de la classificació de la 1a sèrie. A la 2a sèrie 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 taula, 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: 600 m ll