

4a jornada J E E atletisme

* dissabte dia 24 de març de 10,30 a 12 hores a la pista d'atletisme del poliesportiu prínceps d'espanya

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.
- Es farà una pausa o descans durant la jornada per recuperació i hidratació

Proves categoria iniciació i benjamí

1. Cursa de 50 m t per la categoria bj / 5t / 0,40 / 11,00 – 6,00. Per la categoria ini 40 mts amb obstacles diversos
2. Llançament de pilota medicinal 1 kg
3. Salts laterals sobre un obstacle baix
4. Llançament de pilota de tennis
5. 40 m ll
6. Salt de llargada amb minitramp
7. Cursa de 500 m ll bj i 200 m ll ini

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 pes 2 kg (1 llançament sense mesurar, 3 llançaments mesurats cada 25 cm, esportistes ALF i ALM que llancin 5 mts o més, tendran un llançament addicional)
4. Salt d'alçada (a partir de 0,80 / 0,85 / 0,90 / + 5 cm els esportistes tendran 2 ,intents)
5. Cursa de resistència:1000 m ll