

4^a JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PALMA



DIA: dissabte 23 de març de 2013 · **HORA:** 18h. – 19:30h
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme Poliesportiu Príncipes de España (Palma)

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 i infantil.
- 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. Els atletes que no tinguin dorsal s'hauran de presentar a la pista 15' ABANS per que si els hi pugui assignar.
- Es passarà llista a l'inici on es faran els grups, l'escalfament general, i a continuació, començaran les proves.
- 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 amb tanques. Benjamí 50mt: 5t/0,40/11,00-6,00. Iniciació 40mt amb obstacles diversos.
2. Llançament de pilota medicinal 1kg.
3. Salts laterals sobre un obstacle baix.
4. Llançament de pilota de tennis.
5. 40 metres llisos.
6. Salt de llargada arena amb minitramp.
7. Cursa de 500 metres llisos (benjamí) i 200 metres llisos (iniciació).

4^a JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PALMA



DIA: dissabte 23 de març de 2013 · **HORA:** 18h. – 19:30h
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme Poliesportiu Prínceps de España (Palma)

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 pes. **ALEVINS: 2 kg. 1 llançament sense mesurar + 3 llançaments mesurats cada 25 cm. Esportistes ALF i ALM que llancin 5 metres o més, tindran un llançament addicional. INFANTILS: 3 kg. Esportistes IFF i IFM que llancin 5 metres o més, tindran un llançament addicional.**
4. Salt d'alçada: 0,80 / 0,85 / 0,90 / + 5 cm els esportistes tindran 2 intents.
5. Cursa de resistència: 1000 metres llisos.