

5ª JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PART FORANA

DIA: divendres 19 d'abril de 2013 · **HORA:** 18h. – 19:30h
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme Torre dels Enagistes (Manacor)

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. Llançament d'anelles de plàstic
4. Curses llises. Benjamí 50mt. Iniciació 40mt.
5. Salt de llargada amb l'objectiu de superar un obstacle o referència dins del foso.
6. Gran Prix
7. Cursa 400mt. marxa

5ª JORNADA
Jocs Esportius Escolars d'Atletisme
COMARCA DE PART FORANA



DIA: divendres 19 d'abril de 2013 · **HORA:** 18h. – 19:30h
INSTAL·LACIÓ: Pista d'Atletisme Torre dels Enagistes (Manacor)

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. 1ª sèrie classificatòria. 2ª sèrie finals en funció de la classificació de la 1ª 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. **1ª sèrie classificatòria. 2ª sèrie finals en funció de la classificació de la 1ª 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. Marxa. **ALEVINS** 2 qm. **INFANTILS** 3 qm. En cas d'una tècnica incorrecta exagerada, els responsables de la jornada o els responsables tècnics de la FAIB podran aturar a l'atleta, rectificar, i que posteriorment segueixi amb la cursa.