

6a jornada J E E atletisme

- divendres dia 11 de maig de 18 a 19,30 hores a la pista d'atletisme de Muro
- divendres dia 18 de maig de 18 a 19,30 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
- Només hi haurà resultats per la categoria aleví.
- Per aquesta jornada incorporam una categoria superior a aleví, amb un caire recreatiu.
- 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, sobre tot per les categories iniciació i benjamí.

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 precisió amb pilota
3. Llançament de javelina
4. 50 m ll categoria bj i 40 m ll categoria iniciació
5. Salt de llargada amb l'objectiu de superar un obstacle o referència a dintre del foso
6. Triple salt des de parats
7. Circuit de velocitat
8. Cursa de 500 m ll bj / 300 m ll ini

Proves categoria superior a aleví

1. Cursa de 50 m t amb obstacles diversos
2. Llançament de precisió amb pilota
3. Llançament de javelina (tova)
4. 50 m ll
5. Salt de llargada amb trampolin
6. Triple salt des de parats
7. Circuit de velocitat
8. Cursa de 500 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 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 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).
Important per aquesta jornada ja hi haurà tabla de batuda limitada per una cinta negra i 2 conos.
5. Cursa de resistència:500 m ll

