

2a jornada J E E atletisme

* divendres 10 de febrer 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
- 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. 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

Circuit d'habilitats amb 2 estacions de llançaments, 2 de salts, 3 de curses

1. Llançament de pilota de tennis, precisió
2. Cursa de 3 x 20 metres
3. Salt de llargada amb cursa de 10 metres
4. Llançament de javelina
5. Cursa de relleus amb tanques
6. 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)
5. Cursa de resistència 1000 m.ll.