

## **2a jornada J E E atletisme**

\* dissabte 28 de gener de 10,30 a 12 hores al poliesportiu Prínceps d'Espanya

\* dissabte dia 11 de febrer de 16 a 17,30 hores a la pista d'atletisme de Manacor

### **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, precissió
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. Salt d'alçada amb tissores
7. 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 serie classificatòria per llocs d'arribada i 2a serie finals en funció de la classificació de la 1a serie. A la 2a serie s'agafaran temps de referència.
2. cursa 60 m ll (sortida dempeus, llest + xiulada) 1a serie classificatòria per llocs d'arribada i 2a serie finals en funció de la classificació de la 1a serie. A la 2a serie 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 , 3 ó 4 intents en funció del número de participants)
5. Cursa de resistència 2 q marxa (durant la prova es podrà parar per part dels responsables a algun esportista, es corregirà in situ i podrà tornar continuar amb la seva cursa) A la comarca de Palma aquesta tasca anirà a càrrec de Sigrid, a part forana pendent de determinar)