

## JORNADAS DE PROMOCIÓN EN PABELLÓN 2013/14

Con objeto de difundir y promocionar el atletismo desde la F.R.A. se pretende ofrecer la posibilidad de que los niños se encuentren ante propuestas alternativas que den a conocer e impulsen el interés por el atletismo en edades escolares. De ahí, la justificación de estas jornadas de promoción en pabellón.

Este modelo se basa en un método que a la vez sea atractivo y se encuentre abierto a la participación de cualquier niño practique ya atletismo o no. Esperando que a partir del interés generado en estas jornadas se repercuta positivamente en la labor de Escuelas y Clubes.

### **1. Fechas.**

- La 1ª jornada se celebrará el **sábado 9 de noviembre** de 2013 en el Polideportivo Sancho III de Nájera.
- La 2ª jornada se celebrará el **domingo 17 de noviembre** de 2013 en el Polideportivo Municipal de Cenicero.
- La 3ª jornada se celebrará el **sábado 23 de noviembre** de 2013 en el Polideportivo del Colegio Teresianas de Calahorra.

### **2. Inscripciones.**

Estas jornadas están destinadas a participantes de las siguientes categorías:

- **Infantil:** nacidos en 2001 y 2002.
- **Alevín:** nacidos en 2003 y 2004.
- **Benjamín:** nacidos en 2005 y 2006.
- **Prebenjamín:** nacidos en 2007 y posteriores.

**2.1. NO es necesario tener licencia escolar** para tomar parte en estas jornadas, están abiertas a todo aquel que quiera participar.

**2.2. Las inscripciones se realizarán el mismo día de la prueba** hasta 20 minutos antes del comienzo.

### **3. Pruebas.**

Estas jornadas se realizan a modo de **pruebas combinadas**.

#### 3.1. CARRERA DE VELOCIDAD:

Carrera sobre una distancia de 60 metros que hay que recorrer 2 veces, ida y vuelta.

La salida se realiza de pie desde la calle asignada.

Para cambiar de sentido (dar la vuelta) el participante se ayuda de un peralte situado al final de la recta.

Se cronometra el tiempo empleado por cada participante.

#### 3.2. TRIPLE SALTO A PIES JUNTOS:

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza tres saltos seguidos a pies juntos.

Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

#### 3.3. LANZAMIENTO DE PESO

El participante situado dentro del círculo de lanzamiento realiza un lanzamiento según la técnica de peso.

Serán nulos aquellos lanzamientos en los que el participante separe la bola de peso del cuello, la pelota salga fuera del sector establecido para su caída o el participante salga del círculo en la realización del lanzamiento.

La medición se realiza desde donde la bola toma contacto con el suelo hasta el círculo de lanzamiento.

Los pesos de las bolas establecidas para cada categoría serán:

- Infantiles: 3 kg.
- Alevines: 2 kg.
- Benjamines y Prebenjamines: 1 Kg.

### 3.4. SALTO DE ALTURA

El participante situado frente al saltómetro debe saltar para tocar el listón con la mano. Podrá tomar impulso previo al salto.

La marca conseguida es la diferencia entre la altura del participante y la altura a la que se encuentre el listón.

La referencia de la altura del participante se toma midiendo el extremo de la mano con el brazo elevado y extendido. La altura irá aumentando progresivamente.

## **4. Sistema de puntuación, clasificaciones y premios.**

Las puntuaciones de cada prueba se establecerán en relación a la marca conseguida. A cada marca obtenida le corresponde una puntuación en función de unas tablas de referencia.

La **puntuación total** se obtiene al sumar las 4 puntuaciones obtenidas en las diferentes pruebas.

**No es obligatorio participar en las 4 pruebas, pero en aquellas en las que no se tome parte la puntuación será cero.**


Se hará una clasificación por cada categoría diferenciando entre chicos y chicas premiando con un trofeo a los tres primeros de cada categoría.

## **5. Horario.**

## HORARIO

CHICOS	HORA	CHICAS
60M. INFANTIL	10.30	
	10.30	LONGITUD ALEVÍN
ALTURA ALEVÍN	10.30	
LONGITUD BENJAMÍN	10.30	PESO BENJAMÍN
	10.50	60 M. INFANTIL
LONGITUD INFANTIL	11.00	
60M. PREBENJAMÍN	11.15	60M. PREBENJAMÍN
	11.15	LONGITUD INFANTIL
	11.15	PESO ALEVÍN
PESO ALEVÍN	11.15	LONGITUD BENJAMÍN
PESO BENJAMÍN	11.15	
60 M. ALEVÍN	11.45	ALTURA BENJAMÍN
PESO INFANTIL	11.45	
LONGITUD PREBENJAMÍN	12.00	LONGITUD PREBENJAMÍN
ALTURA BENJAMÍN	12.00	PESO INFANTIL
	12.00	ALTURA ALEVÍN
	12.15	60 M. BENJAMÍN
LONGITUD ALEVÍN	12.30	
ALTURA INFANTIL	12.30	ALTURA INFANTIL
PESO PREBENJAMÍN	12.45	PESO PREBENJAMÍN
60M. BENJAMÍN	12.45	
	13.15	60 M. ALEVÍN

### 6. Hoja de inscripción

 <b>FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO</b>			
JORNADAS DE PROMOCIÓN DE ATLETISMO			
NOMBRE			
APELLIDOS			
FECHA DE NACIMIENTO	...../...../.....	DORSAL*	
COLEGIO / CLUB			

\*No rellenar la celda dorsal