

## JORNADAS DE PROMOCIÓN EN PABELLÓN 2018/2019

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 **10 de noviembre por la tarde** de 2018 en el Polideportivo Municipal de Nalda.
- La 2ª jornada se celebrará el domingo **11 de noviembre por la mañana** de 2018 en el Polideportivo Municipal de Arnedo.
- La 3ª jornada se celebrará el sábado **17 de noviembre por la tarde** de 2018 en el Polideportivo Municipal de Santo Domingo de la Calzada.

### **2. INSCRIPCIONES.**

Estas jornadas están destinadas a participantes de las siguientes categorías:

- SUB-14. **Infantil:** nacidos en 2006 y 2007.
- SUB-12. **Alevín:** nacidos en 2008 y 2009.
- SUB-10. **Benjamín:** nacidos en 2010 y 2011.
- Prebenjamín:** nacidos en 2012 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.

2.3. Si se desea hacer uso del servicio de autobús para éstas jornadas deberá solicitarse el jueves de la semana anterior a la competición hasta las 12:00.

### **3. PRUEBAS.**

Estas jornadas se realizan a modo de **pruebas combinadas**. Las pruebas a disputar serán:

#### 3.1. CARRERA DE VELOCIDAD:

Carrera sobre un 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 se gira en un cono y se regresa.

Se cronometra el tiempo empleado por cada participante.

#### 3.2. TRIPLE SALTO A PIESJUNTOS

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:

- SUB-14(Infantil): 3 kg.
- SUB-12(Alevín): 2 kg.
- SUB-10(Benjamín) y Prebenjamines: 1 Kg.

#### 3.4. SALTO DE ALTURA

Cada participante se colocara con el brazo extendido frente a una pared y se realiza una marca (tiza). A continuación, se salta y se toma la medida de la marca del salto en relación a la primera marca establecida en la pared (brazo extendido). En ningún momento se tomara impulso previo.

#### **4. SISTEMA DE PUNTUACIÓN, CLASIFICACIONES Y PREMIOS.**

Las puntuaciones de cada prueba las establecerán los jueces. En cada prueba habrá dos jueces que contarán con el material necesario para establecer la puntuación de cada prueba.

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

Al final de la jornada se entregara un diploma a modo de trofeo a todos los participantes, en este constaran todos sus tiempos.

## 5. HORARIO

### 11 De Noviembre (Mañana)

Hora	Categoría	Prueba
10:30	Prebenjamín	Peso
	Sub 10 (Benjamín)	Altura
	Sub 12 (Alevín)	Longitud
	Sub 14 (Infantil)	60ml
11:00	Cambio de prueba	
11:10	Prebenjamín	60ml
	Sub 10 (Benjamín)	Peso
	Sub 12 (Alevín)	Altura
	Sub 14 (Infantil)	Longitud
11:40	Cambio de prueba	
11:50	Prebenjamín	Longitud
	Sub 10 (Benjamín)	60ml
	Sub 12 (Alevín)	Peso
	Sub 14 (Infantil)	Altura
12:20	Cambio de prueba	
12:30	Prebenjamín	-
	Sub 10 (Benjamín)	Longitud
	Sub 12 (Alevín)	60ml
	Sub 14 (Infantil)	Peso
13:00	Entrega de diplomas	

**10 y 17 De Noviembre (Tarde)****1  
0**

<b>Hora</b>	<b>Categoría</b>	<b>Prueba</b>
16:30	Prebenjamín	Peso
	Sub 10 (Benjamín)	Altura
	Sub 12 (Alevín)	Longitud
	Sub 14 (Infantil)	60ml
17:00	Cambio de prueba	
17:10	Prebenjamín	60ml
	Sub 10 (Benjamín)	Peso
	Sub 12 (Alevín)	Altura
	Sub 14 (Infantil)	Longitud
17:40	Cambio de prueba	
17:50	Prebenjamín	Longitud
	Sub 10 (Benjamín)	60ml
	Sub 12 (Alevín)	Peso
	Sub 14 (Infantil)	Altura
18:20	Cambio de prueba	
18:30	Prebenjamín	-
	Sub 10 (Benjamín)	Longitud
	Sub 12 (Alevín)	60ml
	Sub 14 (Infantil)	Peso
19:00	Entrega de diplomas	

## 6. HOJA DE INSCRIPCIÓN.

 <b>FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO</b> Edificio de las Federaciones Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92 <a href="http://www.atletismoenlarioja.com">www.atletismoenlarioja.com</a> <a href="mailto:fra@atletismoenlarioja.com">Correo-e: fra@atletismoenlarioja.com</a>			
<b>JORNADAS DE PROMOCIÓN DE ATLETISMO</b>			
NOMBRE			
APELLIDOS			
FECHA DE NACIMIENTO	...../...../.....	DORSAL*	
COLEGIO / CLUB			

**\*NO rellenar la celda "Dorsal"**