

JORNADAS DE PROMOCIÓN EN PABELLÓN 2019/2020

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.

FECHAS.

- La 1ª jornada se celebrará el domingo **03 de Noviembre** de 2019 por la mañana, en el Polideportivo Municipal de Santo Domingo de la Calzada.
- La 2ª jornada se celebrará el sábado **09 de Noviembre** de 2019 por la tarde, en el Polideportivo Municipal de Arnedo (Frontón).
- La 3ª jornada se celebrará el sábado **16 de Noviembre** de 2019 por la tarde, en el Polideportivo Municipal de Nalda.

INSCRIPCIONES.

Estas jornadas están destinadas a **ESCOLARES** 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.
- **SUB-8. Prebenjamín:** nacidos en 2012 y posteriores.

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

Las inscripciones se realizarán el **jueves anterior al día de la prueba** enviando un correo con los datos del atleta a categoriasmenores@fratletismo.com hasta las **20:00 h.**

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

PRUEBAS.

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

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 se gira en un cono y se regresa. Se cronometra el tiempo empleado por cada participante.

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.

LANZAMIENTO DE PESO

El participante situado dentro del círculo de lanzamiento, realizará 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 se salga del círculo de lanzamiento.

La medición se realiza desde donde la bola tome 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.

SALTO DE ALTURA

Cada participante se colocará con el brazo extendido frente a una pared se realizará una marca (tiza). A continuación, se saltará desde el sitio y se tomará de nuevo la medida. La diferencia entre ambas alturas será la distancia de salto del atleta. En ningún caso se tomará impulso previo.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN, CLASIFICACIONES Y PREMIOS.

Las puntuaciones de cada prueba las establecerán los jueces. En cada prueba habrá dos responsables que contarán con el material necesario para llevarla a cabo y asignar la puntuación.

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 entregará un diploma a modo de trofeo a todos los participantes, en este constarán todas sus marcas.

HORARIO

• 3 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 | |

09 y 16 de Noviembre (Tarde)

| Hora | Categoría | Prueba |
|-------|---------------------|----------|
| 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 | |

HOJA DE INSCRIPCIÓN.

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

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