

ORGANITZACIÓ DE LA JORNADA DE MINIATLETISME

Tot i ser una activitat la qual estem acostumats a realitzar de manera individual, els participants s'inscriuran per equips. L'activitat es realitzarà al camp de futbol de **Can Vinader** (part superior)

Per portar a terme la jornada farem un torn o més segons la participació.

1º torn: 10:00 hores, 2º torn: 11:00 hores.

La jornada constarà de 5 proves adaptades al mini-atletisme, tots els participants passaran per totes les proves i a cada una hi haurà 1 monitor responsable per fer-les funcionar.

En cap prova tindrem en compte el temps i la distància, sinó que s'ha optat per un sistema de classificació numèric. Amb aquest sistema volem assolir dues finalitats:

- Eliminar les gran diferències entre els participants i d'aquesta manera fer més igualada la jornada.
- Que la jornada sigui molt més comprensible pels participants.

A més, aquest sistema té la gran avantatge de fer que la mesura i classificació sigui molt ràpida de fer, la qual cosa li donarà a la prova un gran dinamisme i agilitat.

Els participants portaran un dorsal on s'anotará la puntuació assolida a cada prova, però no es farà cap classificació general.

PROVA 1: VELOCITAT

Descripció: cursa de velocitat de 40 metres en línia recta. Per fer-la més atractiva, la sortida es farà de diferents maneres, és a dir, els atletes han d'estar asseguts al terra, amb les cames estirades, les mans sobre els genolls, i des d'aquesta posició iniciaran la cursa. (variants-sortida).

Puntuació: 1r class (8 punts); 2n class (7 punts); 3r class (6 punts); 4t class (5 punts).

PROVA 2: STEPS

Descripció: cursa de tanques (steps) de 40 metres en línia recta amb petits obstacles que els hauran de superar. La sortida es farà també de diferents posicions, igual que la prova de velocitat.

Puntuació: 1r class (8 punts); 2n class (7 punts); 3r class (6 punts); 4t class (5 punts).

PROVA 3: LLARGADA

Descripció: salt de longitud que es realitzarà a la corresponent fossa. Per tal d'adaptar – ho, la zona de batuda serà prou ample com per què no es produeixin salts nuls o aquests siguin els menys possibles. Així mateix, la zona de batuda estarà molt a prop de la fossa per tal de facilitar l'accés al mateix. Tots els participants realitzaran un salt de prova, més dos salts amb puntuació.

Puntuació: La fossa de salt es dividirà en zones, cada una d'aquestes zones tindrà un valor numèric, que serà més elevat a mida que s'allunyi de la zona de batuda.

	5 punts	6 punts	7 punts	8 punts
--	---------	---------	---------	---------

PROVA 4: LLANÇAMENT DE JAVELINA

Descripció: Els participants hauran de llançar el més allunyat possible una javelina d'iniciació, imitant el moviment que es fa durant el llançament de javelina.

Lògicament la javelina estarà condicionada a la seva edat i serà fàcil d'agafar, fàcil de llançar i gens perillós.

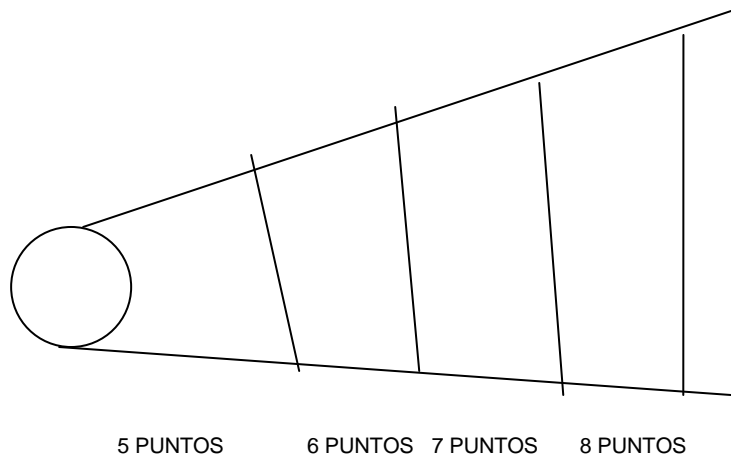
Puntuació: El sistema de puntuació serà similar al del salt de longitud. Es marcaran al terra uns sectors, i segons en quin d'ells caigui la pilota s'obtindran uns punts. A més distància més puntuació.

PROVA 5: LLANÇAMENT DE MARTELL

Descripció: fent una o més voltes sobre ells mateixos, els participants llançaran una pilota introduïda dintre d'una xarxa. Tots els participants faran dos intents de prova i dos intents mesurats.

Puntuació: Igual que la prova de llançament de javelina.

GRÀFIC PROVA 4 I 5 :



JORNADA PREBENJAMINS ATLETISME

5 DE MARÇ (CAN VINADER)

DOS TORNOS:

1r TORN →de 10:00 a 11:00 h

2n TORN →de 11:00 a 12:00 h.

DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ: Dimarts 1 de març

Podreu escollir torn en ordre d'inscripció.