

JORNADA BENJAMÍ I ALEVÍ D'ATLETISME 2023

El proper dissabte dia **11 de novembre**, i com activitat dels Jocs Esportius Escolars de Castelldefels curs 2023-2024, tindrà lloc la jornada d'atletisme de categoria benjamí i aleví. Les inscripcions es faran a la vostra escola abans del dimecres dia **8 de novembre**.

La jornada constarà de 5 proves adaptades a l'atletisme, tots els/les participants passaran per totes les proves i a cada grup 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 grans 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 el 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'anotarà la puntuació assolida a cada prova, però no es farà cap classificació general.

Lloc i horari

L'activitat es realitzarà el **11 de novembre** al **camp de futbol 7 de Can Vinader**.

Per portar a terme la jornada farem dos torns, separant per categories.

- **1ª Franja categoria Aleví (nascuts 2012/2013) → 10:00h a 11:15h**
- **2ª Franja categoria Benjamí (nascuts 2014/2015) → 11:30h a 12:45h**

Les inscripcions es faran a la vostra escola abans de **dimecres 8 de novembre**.

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 a 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: Tanques

Descripció: cursa de tanques 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 al matalàs de salt. Per tal d'adaptar-ho, la zona de batuda serà prou ample com perquè no es produeixin salts nuls o aquests siguin els menys possibles. Tots els participants realitzaran un salt de prova, més dos salts amb puntuació.

Puntuació: El matalàs de salt es dividirà en zones, cada una d'aquestes zones tindrà un valor numèric, que serà més elevat a mesura 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 a terra uns sectors, i segons en quin d'ells caigui la Javelina 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:

