

## ORGANITZACIÓ DE LA JORNADA D'ATLETISME

L'activitat es realitzarà el **20 de novembre** al **camp de futbol de Can Vinader** (part superior).

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

1a franja Aleví: 10:00 hores

2a franja Benjamí: 11:30 hores.

La jornada constarà de 5 proves adaptades a l'atletisme, tots els 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'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 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 a la corresponent fossa. 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. 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 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.

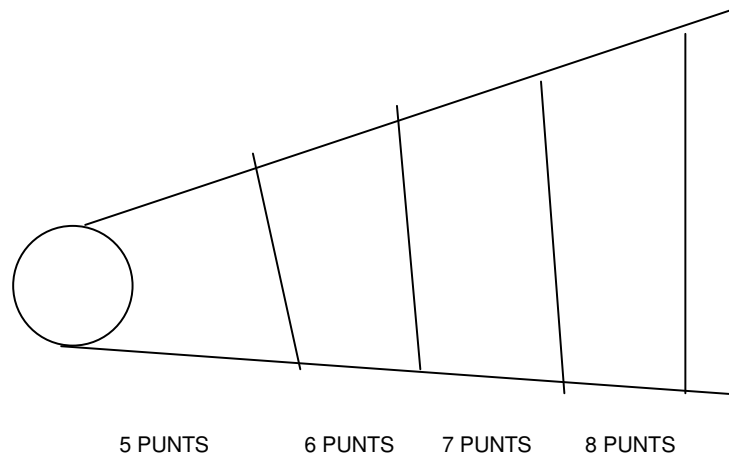
**Puntuació:** El sistema de puntuació serà similar al del salt de longitud. Es marcaran a terra uns sectors, i segons en quin d'ells caigui la Javelina s'obtindran uns punts. A més distància més puntuació.

## 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:



# JORNADA BENJAMÍ I ALEVÍ ATLETISME (2021-2022) 20 DE NOVEMBRE (CAN VINADER)

**DOS TORNOS:**

1ª Franja categoria Aleví → de 10:00 h a 11:15 h

2ª Franja categoria Benjamí → de 11:30 h a 12:45 h

**DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ: Dimecres 17 de novembre**

