

VI Mini Olimpiada de Atletismo San Juan 2017, La Zubia.

FECHA: 13 mayo 2017

HORA COMIENZO: 10:00 h.

LUGAR CELEBRACION: Polideportivo Municipal Santa Maria (césped artificial)

CATEGORIAS: pre-benjamin, benjamín, alevín, infantil y cadete masculino y femenino.

MODALIDAD: Equipos (3 o 4 participantes)

INSCRIPCIONES: de 9:00 a 9:45 h el día de la competición.

PRUEBAS QUE TIENEN QUE REALIZAR TODOS/AS LOS/AS PARTICIPANTES

1. CARRERA 10 x 10 METROS

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 10 veces, 5 idas y 5 vueltas, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, es decir de dar la vuelta, debe coger una anilla u objeto similar que está detrás de la línea de los diez metros. Debe dejarla en el otro lado, detrás de la línea desde donde realizó la salida, posándola en el suelo dentro de una zona delimitada o introduciéndola dentro de un aro, pero no se deberán arrojar.

Se anota el tiempo invertido por cada participante.

Sólo se realiza un intento.

2. LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA:

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. La jabalina no se puede lanzar agarrándola de la zona de la cola.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

La jabalina que se utilizará es de espuma ligera, con un peso aproximado de 50 gramos y una longitud aproximada de 90 cm

3. DOS SALTOS SEGUIDOS A PIES JUNTOS DESDE PARADO:

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza dos saltos seguidos a pies juntos sin interrupción. Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes en esta prueba realizan los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.

4. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO:

Estando sentado en un banco realizar el lanzamiento de una pelota de mini basket con los dos brazos hacia adelante por encima de la cabeza, sin levantarse del asiento.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el lanzamiento de mayor distancia.

5. SALTO LATERAL DE UN OBSTÁCULO BAJO

Al darse la señal de comienzo el participante realiza saltos continuos a pies juntos a un lado y otro de un obstáculo de 20 cm de altura aproximadamente realizados en 20 segundos. Se anota el número de saltos realizados.

Cada participante realiza dos intentos, en los que participarán de dos en dos.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el de mayor número de salto.

Cuando un participante desplace o derribe el obstáculo, debe colocarlo en el sitio correcto para continuar saltando.

REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE RELEVOS

La distancia a recorrer por cada relevista en esta prueba de relevos será aproximadamente de 100 metros

La salida de cada participante se hace desde sentado.

Cada participante realiza una vuelta antes de entregar el testigo.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. Los siguientes esperan sentados y salen cuando el anterior le entrega el testigo.