

INFORMACIÓN SOBRE LAS JORNADAS DE PROMOCIÓN EN PABELLÓN

TEMPORADA 2011 – 2012

La Federación Riojana quiere fomentar la práctica del atletismo entre los niños y jóvenes, especialmente en el medio escolar. Por ello, esta temporada seguimos realizando las jornadas de promoción en pabellón, introduciendo un cambio en el concepto de competición tradicional. De esta forma, ofrecemos formatos abiertos y adaptables a todo tipo de situaciones, lugares de realización y al material disponible, para conseguir competiciones atractivas con una duración corta. Este nuevo modelo asocia práctica atlética con educación y diversión. La incorporación de este sistema alternativo de hacer atletismo favorece la creación y el refuerzo de hábitos deportivos saludables, contribuyendo además a que el interés de los niños por el atletismo se pueda recoger en las escuelas y clubes, donde los monitores y entrenadores continúen la labor comenzada en estas jornadas.

1.- Fechas.

La primera jornada se celebrará el sábado 12 de noviembre de 2011 en el Polideportivo Teresianas de Calahorra a partir de las 5 de la tarde.

La segunda jornada se celebrará el sábado 19 de noviembre de 2011 en el Frontón del Ferial de Haro a partir de las 5 de la tarde.

La tercera jornada se celebrará el sábado 3 de diciembre de 2011 en el Polideportivo Municipal de Cenicero a partir de las 5 de la tarde.

2.- Pruebas.

En cada jornada se realizarán 4 pruebas:

- Carrera de velocidad 6 x 10 mts.
- Circuito de agilidad 4 x 10 mts.
- Triple salto de longitud a pies juntos.
- Lanzamiento dorsal de balón medicinal.

Cada participante realizará las 4 pruebas, rotando en el sentido de las agujas del reloj.

federación riojana 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](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

• CARRERA DE VELOCIDAD 6 X 10 MTS.

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 6 veces, 3 idas y 3 vueltas, recorriendo una distancia total de 60 metros.

La salida se hace de pie desde la derecha de uno de los conos.

Cada participante antes de cambiar de sentido (dar la vuelta) debe rodear un cono situado en cada uno de los extremos del tramo.

Se anota el tiempo invertido por cada participante.

Se realizan 2 intentos, puntuando el mejor de ellos.

• CIRCUITO DE AGILIDAD 4 X 10 MTS.

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 4 veces, 2 idas y 2 vueltas, recorriendo una distancia total de 40 metros.

La salida se hace de pie desde la derecha de uno de los conos.

En las idas cada participante deberá saltar un obstáculo bajo y en las vueltas hará un eslon entre conos.

Antes de cambiar de sentido (dar la vuelta) hay que rodear un cono situado en cada uno de los extremos del tramo.

Se anota el tiempo invertido por cada participante.

Se realizan 2 intentos, puntuando el mejor de ellos.

• TRIPLE SALTO DE LONGITUD A PIES JUNTOS

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza 3 saltos seguidos a pies juntos sin interrupción.

El salto se hace de parado, sin carrera previa.

Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza 3 intentos, puntuando sólo el mejor resultado.

Los participantes realizan los saltos de uno en uno hasta finalizar la ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

federación riojana 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](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

• LANZAMIENTO DORSAL DE BALÓN MEDICINAL

La prueba consiste en lanzar un balón medicinal de 1 ó 2 kg. hacia atrás por encima de la cabeza.

El lanzamiento se hace de pie y de parado, sin carrera previa.

Cada participante realiza 3 intentos, puntuando sólo el mejor resultado.

Los participantes realizan el primer lanzamiento de uno en uno hasta finalizar la ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

3.- Sistema de competición, puntuación y clasificaciones.

Estas jornadas están destinadas a atletas de las siguientes categorías:

- Prebenjamín (nacidos a partir de 2005)
- Benjamín (nacidos en 2003 y 2004)
- Alevín (nacidos en 2001 y 2002)
- Infantil (nacidos 1999 y 2000)

La puntuación se hará por puestos, según el número de participantes.

Cuando en una prueba 2 o más alumnos hagan el mismo tiempo, distancia o puntuación, se sumarán los puntos correspondientes a los puestos y se dividirá por el número de alumnos empatados, asignando los puntos resultantes a cada uno de ellos.

La puntuación total de cada alumno se obtendrá sumando las 4 puntuaciones obtenidas según el puesto.

Si 2 o más alumnos tienen los mismos puntos en la suma final, se clasificará antes el que haya obtenido la mayor puntuación en una de las 4 pruebas. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación y así sucesivamente hasta deshacer el empate.

Se hará una clasificación para cada categoría diferenciando entre chicos y chicas.

Los resultados se publicarán en la página web de la FRA:
www.atletismoenlarioja.com

federación riojana atletismo

Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.atletismoenlaroja.com
Correo-e: fra@atletismoenlaroja.com

4.- Horario aproximado.

La duración de cada jornada es de aproximadamente una hora y media.

Orden de participación por categorías:

- Categorías Infantil y Alevín: 17.00 horas.
 - o Infantil Chicos.- Carrera de velocidad 6 x 10 mts.
 - o Infantil Chicas.- Triple salto de longitud a pies juntos desde parado.
 - o Alevín Chicos.- Circuito de agilidad 4 x 10 mts.
 - o Alevín Chicas.- Lanzamiento dorsal de balón medicinal.

- Categorías Benjamín y Prebenjamín: 17.45 horas.
 - o Benjamín Chicos.- Carrera de velocidad 6 x 10 mts.
 - o Benjamín Chicas.- Triple salto de longitud a pies juntos de parado.
 - o Prebenjamín Chicos.- Circuito de agilidad 4 x 10 mts.
 - o Prebenjamín Chicas.- Lanzamiento dorsal de balón medicinal.

<p><u>CARRERA DE VELOCIDAD 6 X 10</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 17:00.- Infantil Chicos- 17:45.- Benjamín Chicos	<p><u>LANZAMIENTO DORSAL DE BALÓN MEDICINAL</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 17:00.- Alevín Chicas- 17:45.- Prebenjamín Chicas
<p><u>TRIPLE SALTO DE LONGITUD A PIES JUNTOS DESDE PARADO</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 17:00.- Infantil Chicas- 17:45.- Benjamín Chicas	<p><u>CIRCUITO DE AGILIDAD 4 X 10 MTS.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 17:00.- Alevín Chicos- 17:45.- Prebenjamín Chicos

federación riojana 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](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

5.- Observaciones.

- Estas jornadas son de promoción, no tienen carácter competitivo.
- Es necesario tener licencia escolar de los Juegos Deportivos 2011 – 2012 para poder participar o realizar una preinscripción 15 días antes de la celebración de la jornada, llamando al teléfono 941.50.50.20 o enviando un correo con tus datos personales a fra@atletismoenlarioja.com
- No habrá servicio de transporte.

Logroño a 3 de Noviembre de 2011

Fdo.: Héctor Barrasa Muro
Responsable Categorías Menores FRA