

14a TROBADA D'INICIACIÓ ATLÈTICA DE TREMP / 2015



DIUMENGE, 22 DE MARÇ DEL 2015
ZONA ESPORTIVA DEL JONCAR, 10'00 MATI

La Regidoria d'Esports de Tremp, amb la col·laboració del Col·legi Valldeflors i l'AMPA, el C. Ma Immaculada i l'AMPA, INS Tremp i el Consell Esportiu del Pallars Jussà, organitzen la "14a TROBADA D'INICIACIÓ ATLÈTICA DE TREMP, 2015", que es celebrarà el diumenge dia 22 de Març del 2015.

1.- CATEGORIES

Les categories establertes pel curs 2014/2015 i el seus anys de naixement són:

CATEGORIES	Curs escolar	ANY NAIXEMENT
P3	P - 3	2011
Pollets	P - 4	2010
	P - 5	2009
Pre-benjamins	1r d'Ed. Primària	2008
	2n d'Ed. Primària	2007
Benjamins	3r d'Ed. Primària	2006
	4rt d'Ed. Primària	2005
Alevins	5è d'Ed. Primària	2004
	6è d'Ed. Primària	2003
Infantils	1è ESO	2002
	2n ESO	2001
Cadets	3r ESO	2000
	4t ESO	1999

2.- Cada centre ha d'enviar un llistat amb els inscrits a la Regidoria d'Esports.

Les inscripcions s'han de lliurar al seu respectiu centre escolar abans del dimarts 17 de març.

3.- Els alumnes de P3 fins 4rt de primària han de participar en totes les proves atlètiques fixades per l'organització. S'establirà un sistema de rotació per tal que cada grup faci totes aquestes activitats.

4.- Les proves total seran 5; Velocitat, circuit, llançaments (pes, disc, javelina), salt d'alçada i llargada. Cada categoria tindrà 15 minuts per practicar l'activitat esportiva o complementària, en cada prova.

5.- Els alumnes de 5è a 4t d'ESO participaran en les proves següents; longitud, pes, alçada, velocitat i circuit. Aquestes proves es regiran per les normes de la Federació Catalana d'atletisme.

6.- PROVES A REALITZAR

Les proves esportives i complementàries seran les següents per nois i noies de cada categoria:

Masculí i Femení	P3	Pollets P4-P5	Pre-benjamí 1r - 2n	Benjamí 3r - 4t	Aleví 5è - 6è	Inf.- Cadet 1r a 2n 3r a 4t ESO	
1. velocitat	30 m	30 m	45 m	45 m	60 m	80m	
2. circuit	1 volta	1 volta	1 volta	1 volta	1 volta	1 volta	
3. pes	1kg	1kg	2kg	2kg	2kg	3kg	
disc javelina	0,5kg si	0,5kg si	0,5kg Si	0,5kg Si	No	No	
4.salt d'alçada	15 cm	25 cm	35 cm	45 cm	80 cm	100 cm	110 cm
5.salt llargada	si	si	si	si	si	si	si

Les proves esportives per **P3, P4, P5, 1r, 2n, 3r i 4t són:**

- Velocitat:** Els participants de P3, P4, P5, 1r, 2n, 3r i 4t, correran en sèries de 6, un en cada carril i podran fer tantes sèries com es pugui fer en el temps fixat.
- Circuit:** Els participants de P3, P4, P5, 1r, 2n, 3r i 4t correran en sèries de 10, faran una volta, podran fer tantes sèries com es pugui fer en el temps fixat.
- Llargada:** Els participants de de P3, P4, P5, 1r, 2n, 3r i 4t ho faran a peus junts.
- Pes:** es farà llançament amb la pilota medicinal per baix, excepte els benjamins i alevins que ho faran amb la bola de pes.
- Disc:** es farà llançament amb el disc de 0,5 kg.
- Salt alçada:** es fixarà una alçada inicial per cada categoria i els participants hauran de fer salts per superar l'alçada fixada. No es podrà saltar de cara.

Les proves esportives per 5è, 6è, 1r, 2n, 3r i 4t, són:

- Velocitat:** Els participants de **5è, 6è, 1r, 2n, 3r i 4t**, correran una sèrie de 6, un en cada carril i es prendran el temps de cadascú del participants.
- Llargada:** Els participants de **5è, 6è, 1r, 2n, 3r i 4t**, faran un total de tres salts cadascú, enregistrar-ne el millor de cada participant.
- Pes:** Els participants de **5è, 6è, 1r, 2n, 3r i 4t**, faran tres llançaments amb el pes corresponent a la seva categoria, (5è i 6è = 2Kg / 1r a 4t ESO = 3Kg). Enregistrar-ne el millor de cada participant.
- Salt alçada:** es fixarà una alçada inicial per cada categoria (5è i 6è = 80cm / 1r i 2n ESO = 100cm / 3r i 4t = 110 cm.) i els participants hauran de fer tres salts per superar l'alçada fixada. No es podrà saltar de cara. Enregistrar-ne el millor salt de cada participant.
- Circuit:** Els participants de **5è, 6è, 1r, 2n, 3r i 4t**, correran en sèries de 10, faran una volta, podran fer tantes sèries com es pugui fer en el temps fixat.

- 7.- Es Al final de totes les proves es farà una classificació final de cadascuna.
- 8.- Es donarà un regal de record de participació per a tots els participants.
- 9.- Tots els atletes participants hauran de portar la samarreta esportiva del seu centre i el pantalon curt en el moment de realitzar les proves.
- 10.- L'organització donarà el dorsal al centre escolar, per tal que cada participant el tingui el divendres abans de la trobada. S'haurà de portar penjat durant tota la jornada a la part davantera del cos (no es pot portar a la ma ni a l'esquena).
- 11.- L'horari de les proves serà el següent:

Hora	Proves
10'00	concentració participants a la Sala Esportiva
10'15	desfilada dels atletes i encesa de la flama
10'30	Inici proves
12'30	Cloenda i lliurament de records

- 12.- No s'acceptaran inscripcions després de la data assenyalada.
- 13.- L'organització es reserva el dret d'alterar el programa si ho creu convenient per un motiu justificat

Nota: Es prega que els nens de P3, P4 i P5 vinguin acompanyats pels seus pares.

TREMP, març de 2015



REGIDORIA
D'ESPORTS

• T R E M P •



Ajuntament

de Tremp

14a TROBADA D'INICIACIÓ ATLÈTICA DE TREMP

DIUMENGE, 22 DE MARÇ DE 2015
ZONA ESPORTIVA DEL JONCAR
10'00 MATÍ

EsportTrem



CATEGORIES	Curs escolar	ANY NAIXEMENT
P3	P - 3	2011
Pollets	P - 4	2010
	P - 5	2009
	1r d'Ed. Primària	2008
Pre-benjamins	2n d'Ed. Primària	2007
	3r d'Ed. Primària	2006
Benjamins	4rt d'Ed. Primària	2005
	5è d'Ed. Primària	2004
Alevins	6è d'Ed. Primària	2003
	1è ESO	2002
Infantils	2n ESO	2001
	3r ESO	2000
Cadets	4t ESO	1999

Organitza:

Amb el suport de:



C. Valldeflors i l'AMPA
C. Ma Immaculada i l'AMPA
INS de Trem i l'AMPA
Consell Esportiu Pallars Jussà