



## 2ª JORNADA PREBENJAMINS MINIATLETISME

### ORGANITZACIÓ DE LA JORNADA DE MINIATLETISME

Tot i ser una activitat la qual estem acostumats a realitzar de manera individual, els participants s'inscriuran per equips. L'activitat es realitzarà al camp de futbol de **Can Vinader**.

Per portar a terme la jornada farem un torn o més segons la participació.

1r torn: 9.30 h, 2n torn: 11:00 h

**La jornada constarà de 5 proves adaptades de miniatletisme, tots els participants passaran per totes les proves i a cada una 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 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.

### PROVA 1: VELOCITAT

**Descripció:** cursa de velocitat de 40 metres en línia recta. Per fer-la més atractiva, la sortida es farà des del terra, és a dir, els atletes han d'estar asseguts al terra, amb les cames estirades, i 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: STEPS

**Descripció:** cursa de tanques (steps) de 40 metres en línia recta amb petits obstacles que hauran de superar. La sortida es farà des del terra, amb la mateixa posició que la prova de velocitat.

**Puntuació:** 1r class (8 punts); 2n class (7 punts); 3r class (6 punts); 4t class (5 punts).

### PROVA 3: SALT DE LLARGADA

**Descripció:** salt de llargada que es realitzarà a la corresponent fossa. Per tal d'adaptar-lo, 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-ne l'accés. Tots els participants realitzaran un salt de prova i dos salts puntuables.

### 7 de març de 2009 – Camp de futbol de Can Vinader

Activitat oberta a tots els alumnes de 1r i 2n

**INSCRIPCIONS:** Email a l'AMPA ([info@ampaedumar.com](mailto:info@ampaedumar.com)), [Secretaria AMPA](#) i els alumnes de Jocs Escolars també poden confirmar la seva participació a les seves [monitores](#).

**Puntuació:** La fossa de salt es dividirà en zones, cada una d'aquestes zones tindrà un valor numèric, que serà més elevat a mida 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 i serà fàcil d'agafar, fàcil de llançar i gens perillosa.

**Puntuació:** El sistema de puntuació serà similar al del salt de llargada. Es marcaran al terra uns sectors, i segons en quin d'ells caigui la pilota 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 PROVES 4 i 5 :

