



VI TORNEO NACIONAL “JUGANDO AL ATLETISMO”

FASE AUTONÓMICA

23 de Abril de 2010

La prueba se disputará en **el Polideportivo La Vía de Coslada**

Hora de comienzo: 11.00 h

Equipos participantes:

Cada equipo participará con cinco atletas, nacidos en 1998 o posteriores.

Las pruebas son las siguientes:

- **Carrera 10x10:** Carrera sobre una distancia de 10 m que habrá que recorrer 10 veces en ida y vuelta. Para dar la vuelta habrá que dar la vuelta a un cono. Si hubiera más de una serie se establecerá una clasificación por tiempos.
- **Salto lateral con obstáculo bajo:** Saltos continuos a pies juntos a un lado y a otro de un obstáculo de 20 cm de altura en 20 segundos. Cada participante tendrá dos intentos, puntuará solo el mejor. Cuando un participante derribe o desplace el obstáculo, deberá colocarlo en el sitio correcto para continuar.
- **Doble salto longitud de parado:** Dos saltos seguidos pies justos con salida de parado con los pies paralelos desde la línea de salida. Se mide la huella más cercana a la línea de salida. Dos intentos y solo puntuará el mejor
- **Lanzamiento balón por encima de la cabeza sentado:** con balón de 2 Kg, lanzamiento hacia delante por encima de la cabeza con los dos brazos desde sentado. Dos intentos donde solo puntuará el mejor.
- **Lanzamiento de jabalina blanda:** de parado, sin carrera previa, dos intentos donde solo puntuará el mejor, no se considerará nulo si se sobrepasa la línea después de lanzar.
- **Relevos velocidad:** 5x2 vuelta con obstáculo, en un recorrido de unos 30 m
- **Relevo con obstáculos:** 5x1 vuelta en un recorrido de unos 150- 200 m, con una serie de obstáculos de habilidad

Cada participante deberá realizar 2 pruebas de las cinco primeras y los dos relevos.

La primera de las dos pruebas será la que designe el Centro (participante 1 en cada prueba de cada Centro), teniendo que hacer cada participante una distinta, la segunda se sorteará la que le toque a cada uno (participante 2 en cada prueba de cada Centro).

Se establecerá una clasificación por Centros de la siguiente forma: en cada prueba obtendrá n puntos el primer clasificado, n-1 el segundo y así sucesivamente, hasta 1 punto el último, siendo n el número de equipos participantes, se establecerán clasificaciones separadas para los participante 1 y 2 de cada Centro, los relevos puntuarán doble. En caso de empate será vencedor el Centro que más primeros puestos obtenga, de continuar el empate, el que más segundos y así sucesivamente.

Todos los Centros interesados deberán comunicarlo a la Federación de Atletismo de Madrid antes del 20 de abril (teléfono: 917571205, fax: 914785625, e-mail: s.tecnica@atletismomadrid.com), mandándonos la hoja de inscripción anexa, la organización tiene previsto un número máximo de participantes, con lo cual rogamos se inscriban los Centros lo antes posible, ya que cubierto este cupo podrá cerrarse la inscripción.

La Fase Nacional se disputará en San Javier (Murcia) el día 29 de mayo a la que se clasificará el ganador tanto en categoría masculina como femenina de esta fase Autonómica



PROGRAMA JUGANDO AL ATLETISMO

NOMBRE DEL CENTRO:

DIRECCIÓN:

LOCALIDAD:

CODIGO POSTAL:

TELEFONO:

NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL CENTRO:

EQUIPO MASCULINO	
EQUIPO FEMENINO	

Marcar con una X

CORREO ELECTRONICO:

Enviar por Fax al número: **914785625** o por correo electrónico a s.tecnica@atletismomadrid.com