

que és el miniAtletisme?



Que és el miniAtletisme?

Conjunt de proves atlètiques adaptades en distància, pes, complicació tècnica i limitacions de reglament a l'edat dels seus practicants: alevins 5è i 6è.

En el miniAtletisme no es cronometra ni mesura res ni es fa proclamació de vencedors com tampoc es reprimeix la competició, doncs aflora en els nens de forma natural.

Que pretén el miniAtletisme?

El coneixement del nostre esport, bàsic i formatiu, de forma lúdica i divertida per part dels alumnes, mestres, pares i mares en una edat on la varietat de propostes esportives fa que es perdin multitud de futurs talents atlètics.

Com i on es pot practicar el miniAtletisme?

A qualsevol lloc, estadis, escoles, carrer, pistes poliesportives, etc. i l'organització pot anar des de la simple improvisació fins a la Jornada de miniAtletisme amb participació per escoles en un estadi.



Quina es l'experiència que s'en té fins ara?

10 anys consecutius a Catalunya amb gran participació, on ha anat evolucionant com a mostra del que es pot fer a les escoles amb un grau d'acceptació diversa alhora d'aplicar-ho a l'escola.

El miniatletisme és una eina bàsica d'introducció del nostre esport a l'escola que és on finalment creiem s'ha de desenvolupar.

El Consell Esportiu del Pallars Jussà, el Patronat Municipal d'Esports de La Pobla de Segur, el IES La Pobla de Segur i el CEIP Els Raiers organitza aquesta Trobada de Miniatletisme Comarcal que tindrà lloc al Parc Alcalde Boixareu de La Pobla de Segur el proper 10 de febrer del 2009 a partir de les 9:30 hores, sota el següent :

HORARI

09:00 - Sortida transport Isona (CEIP Aeso)

09:15 - Sortida transport Tremp (CEIP Valldeflors i Col. Ma Immaculada)

10:00 - Inici Trobada Miniatletisme La Pobla de Segur

12:30 - Sortida transport de tornada als centres escolars

REGLAMENT

Art.1 - Podran participar-hi tots els nens i nenes de totes les Escoles de Primària de la comarca dels cursos 3r i 4t.

Art.2 - Les escoles podran participar amb tants nens i nenes com desitgin, i a partir del començament de la jornada ESTARAN PERMANENTMENT EN PISTA, anant per grups d'igual nombre, d'una prova a l'altra, fins completar el recorregut de les proves programades.

Art. 3 - Les característiques de les proves seran curses, salts i llançaments molt semblants a les clàssiques de l'Atletisme adaptant-se, però, a les possibilitats físiques dels nens i nenes d'aquestes edats. En totes les proves hi haurà un equip de demostradors que ensenyaran als participants els gestos tècnics bàsics de cada una de les proves.

Art.4 - Les inscripcions seran gratuïtes i hauran de ser enviades per correu electrònic (segons graella adjunta) al consell esportiu del Pallars Jussà (cepjussa@pallars.com) fins el dia **5 de febrer del 2009** a les 19 hores. **NO S'ACCEPTARÀ CAP INSCRIPCIÓ POSTERIOR A AQUESTA DATA.**

Art.5 - Les entitats organitzadores no es fan responsables dels perjudicis morals i/ó materials que puguin causar ó causar-se els participants i espectadors durant aquesta Jornada.

Art.6 - La sola inscripció en aquesta Jornada implica la total acceptació d'aquest reglament.

PROVES A REALITZAR

- 40 metres llisos: Sortida drets
- 40 metres gimcana: Sortida drets, tanca baixa, tanca alta per sota i 3 cons en zig-zag
- Salt d'alçada: 1 saltòmetre a diferent alçada i caiguda lliure sobre la màrfega
- Salt de llargada: Amb 10 metres de carrera prèvia
- Salt triple: Triple de parat amb sortida 1 peu
- Llançament de pes: Amb pilotes de rítmica de 400 gr. i caiguda marcada cada 2m. entre 6 i 16 m.
- Llançament de disc: Amb disc infantil i caiguda marcada cada 5m. i amb cons a la línia de llançament
- Llançament de javelina: Amb javelina infantil d'escuma amb cinta de 50 cm. amb elements de referència a la caiguda

mini atletisme



La Pobla de Segur, 10 de febrer de 2009