

**Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
FASE COMARCAL ATLETISME - ARBECA**

PROVES

	VELOCITAT	TANQUES	LLARGADA	PES	FONS	ALÇADA
BF	60 LLISOS	NO	SI	SI	NO	NO
BM	60 LLISOS	NO	SI	SI	NO	NO
AF	60 LLISOS	60 M (0'50)	SI	2 KGR	600 / 1000 LLISOS	SI
AM	60 LLISOS	60 M (0'50)	SI	3 KGR	600 / 1000 LLISOS	SI
IF	80 LLISOS	80 M (0'762)	SI	3 KGR	1000 / 3000 LLISOS	SI
IM	80 LLISOS	80 M (0'84)	SI	4 KGR	1000 / 3000 LLISOS	SI
CF	100 LLISOS	100 M (0'762)	SI	4 KGR	1000 / 3000 LLISOS	SI
CM	100 LLISOS	100 M (0'914)	SI	5 KGR	1000 / 3000 LLISOS	SI

(ELS BENJAMINS I ALEVINS, NOMÈS PODRAN PARTICIPAR EN UNA CURSA, UN CONCURS I UN RELLEU).

**Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
FASE COMARCAL ATLETISME - ARBECA**

Horari i Ordre de Proves

09:00 h. Obertura de les Pistes d'Atletisme d'Arbeca

09:15 h. Reunió de delegats

09:30 h. Inici de les proves:

- Tanques (AM – AF - IM – IF – CM – CF)

Una vegada retirades les tanques,

Inici simultani de:

- Velocitat (BF-BM-AF-AM- IF-IM- CF-CM)
- Llargada (CF-CM-IF-IM.-AF-AM-BF-BM-) **directe, sense millora**
- Alçada (AF-AM-CF-CM-IF-IM)
- Pes (IF-IM-BF-BM-AF-AM-CF-CM)

Finalitzades les curses de velocitat,

Inici de les curses de fons i de mig fons:

- 600 m (AF –AM)
- 1.000 m (AF -AM - IF-IM-CF-CM)
- 3.000 m (IF-IM-CF-CM)
- Relleus (BM-BF-AM-AF-IM-IF-CM-CF).

13:00 h. Repartiment d'obsequis i cloenda.

**Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
FASE COMARCAL ATLETISME - ARBECA**

NORMATIVA

1. El termini per a la presentació de les inscripcions per c/e a cepjussa@pallars.com serà el **DIMARTS, 6 d'abril de 2010**. No s'acceptarà cap atleta que no s'hagi inscrit prèviament
2. Caldrà que tots els atletes portin el dorsal enganxat de forma ben visible al davant.
3. Quant a l'ordre i l'horari de les proves, tindran preferència les curses. Si un atleta està preparat per un salt o un llançament i s'avisava una cursa de la seva categoria en la qual participa, caldrà que primer faci la cursa i en segon lloc el salt o el llançament que estava realitzant.
4. Cada atleta només podrà participar en tres proves, més un relleu . En cap cas aquestes tres proves poden ser tres concursos. Els Benjamins i Alevins, només podran participar en una cursa, un concurs i un relleu.
5. Intentarem seguir l'ordre establert de les proves. En cas de variació, aquesta s'avisarà per megafonia.
6. En les curses de tanques i de fons, i si no hi ha prou atletes inscrits, correran junts els masculins i les fèmines.
7. Queda totalment prohibit escalfar en l'espai interior de les pistes (dins el camp de futbol). Hi haurà unes zones destinades per aquest fi.
8. L'organització es reserva el dret de desqualificar els atletes que interrompin el correcte desenvolupament de les proves.
9. Cal que tots els delegats i entrenadors vetllin perquè els participants tinguin cura de les instal·lacions i el material de les pistes.
10. Les categories convocades a participar són les següents:

Benjamí Masculí i Femení	nascuts l'any 2000/01
Aleví Masculí i Femení	nascuts l'any 1998/99
Infantil Masculí i Femení	nascuts l'any 1996/97
Cadet Masculí i Femení	nascuts l'any 1994/95