

I CHALLENGE ESCOLAR D'ATLETISME A PISTA CEEB

ORGANITZACIÓ

Per donar continuïtat a la promoció feta de l'atletisme, aquest curs oferim 3 jornades d'atletisme a pista.

L'objectiu és oferir unes jornades prou atractives amb tres clares vessants: lúdica, formativa i de superació personal.

Es faran 3 jornades matinals, obertes a nens i nenes nascuts entre el 1994 i el 2005. Estarà destinada a nens i nenes de Primària i Secundària que vulguin tastar l'esport i participar en diverses proves atlètiques, compartint temps amb altres nens i nenes de la mateixa edat i esforçant-se per fer el millor possible cadascuna de les proves proposades.



MODALITATS

Velocitat, resistència, tanques, salt de llargada, marxa, relleus, llançament de pilota i salt d'alçada.

PARTICIPACIÓ

Hi poden participar tots els atletes escolaritzats a Barcelona ciutat, prèvia inscripció. La inscripció inclou l'assegurança corresponent. També es poden inscriure, a qualsevol dels cros, atletes (amb llicència actualitzada del seu Consell) pertanyent a altres Consells Esportius.

INSCRIPCIONS

Com en la resta d'esports del CEEB, les inscripcions cal tramitar-les per internet mitjançant l'aplicatiu de llicències del Consell:
<http://ceeb.playoffinformatica.com>



Els atletes inscrits directament sense passar pels seus centres, podran inscriure's prèviament a les oficines del Consell CEM La Mar Bella, Av Litoral 86-96) o bé via e-mail cmp@elconsell.cat, tot omplint el full d'inscripció.

3 € per a la inscripció a les 3 jornades, a abonar al CEEB prèviament o bé en recollir el dorsal el dia de la prova.

DATA LIMIT D'INSCRIPCIÓ, DIMECRES PREVI A CADA JORNADA

CALENDARI

| | | |
|-------------------|------------------------|-------------------------|
| 1a Jornada | 29 Gener 2012 | CEM La Mar Bella |
| 2a Jornada | 25 Març 2012 | CEM La Mar Bella |
| 3a Jornada | 22 d'Abril 2012 | CEM La Mar Bella |

ORDRE DE LES PROVES

S'organitzen grups per edats i acompanyats per un monitor, van realitzant les proves en que s'inclouran: un espai d'explicació de la prova atlètica amb les normes bàsiques, un espai de pràctica i un espai d' autosuperació. A cada jornada de pista cada atleta realitzarà 3 proves.

1a Jornada

10h. Recollida de dorsals i escalfament

De 10.30h. a 11.15h

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 80metres llisos 1998 | 800 metres marxa 1994 | Salt d'alçada 1996 |
| 80 metres llisos 1999 | 800 metres marxa 1995 | Salt d'alçada 1997 |
| 60 metres llisos 2000 | 400 metres marxa 2004 | Salt de llargada 2002 |
| 60 metres llisos 2001 | 400 metres marxa 2005 | Salt de llargada 2003 |

De 11.15h. a 12.00h.

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 100metres llisos 1994 | 800 metres marxa 1996 | Salt d'alçada 1998 |
| 100metres llisos 1995 | 800 metres marxa 1997 | Salt d'alçada 1999 |
| 60 metres llisos 2004 | 400 metres marxa 2002 | Salt de llargada 2000 |
| 60 metres llisos 2005 | 400 metres marxa 2003 | Salt de llargada 2001 |

De 12h a 12.45h.

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 100metres llisos 1996 | 800 metres marxa 1998 | Salt d'alçada 1994 |
| 100metres llisos 1997 | 800 metres marxa 1999 | Salt d'alçada 1995 |
| 60 metres llisos 2002 | 400 metres marxa 2000 | Salt de llargada 2004 |
| 60 metres llisos 2003 | 400 metres marxa 2001 | Salt de llargada 2005 |

2a Jornada

10h. Recollida de dorsals i escalfament

De 10.30h. a 11.15h

| | | |
|------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 80 metres tanques 1998 | Llançament de pilota 1994 | Salt d'alçada 2002 |
| 80 metres tanques 1999 | Llançament de pilota 1995 | Salt d'alçada 2003 |
| 60 metres tanques 2000 | Llançament de pilota 2004 | Salt de llargada 1996 |
| 60 metres tanques 2001 | Llançament de pilota 2005 | Salt de llargada 1997 |

De 11.15h. a 12.00h

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 100 metres tanques 1994 | Llançament de pilota 1996 | Salt d'alçada 2000 |
| 100 metres tanques 1995 | Llançament de pilota 1997 | Salt d'alçada 2001 |
| 60 metres tanques 2004 | Llançament de pilota 2002 | Salt de llargada 1998 |
| 60 metres tanques 2005 | Llançament de pilota 2003 | Salt de llargada 1999 |

De 12h a 12.45h

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 100 metres tanques 1996 | Llançament de pilota 1998 | Salt d'alçada 2004 |
| 100 metres tanques 1997 | Llançament de pilota 1999 | Salt d'alçada 2005 |
| 60 metres tanques 2002 | Llançament de pilota 2000 | Salt de llargada 1994 |
| 60 metres tanques 2003 | Llançament de pilota 2001 | Salt de llargada 1995 |

3a Jornada

10h. Recollida de dorsals i escalfament

De 10.30h a 11.15h

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| 800 metres llisos 1998 | Llançament de pes 1994 | Relleus 4x100 1996 |
| 800 metres llisos 1999 | Llançament de pes 1995 | Relleus 4x100 1997 |
| 400 metres llisos 2000 | Llançament de pes 2004 | Relleus 4x100 2002 |
| 400 metres llisos 2001 | Llançament de pes 2005 | Relleus 4x100 2003 |

De 11.15h a 12h

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| 800 metres llisos 1994 | Llançament de pes 1996 | Relleus 4x100 1998 |
| 800 metres llisos 1995 | Llançament de pes 1997 | Relleus 4x100 1999 |
| 400 metres llisos 2004 | Llançament de pes 2002 | Relleus 4x100 2000 |
| 400 metres llisos 2005 | Llançament de pes 2003 | Relleus 4x100 2001 |

De 12h a 12.45h

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| 800 metres llisos 1996 | Llançament de pes 1998 | Relleus 4x100 1994 |
| 800 metres llisos 1997 | Llançament de pes 1999 | Relleus 4x100 1995 |
| 400 metres llisos 2002 | Llançament de pes 2000 | Relleus 4x100 2004 |
| 400 metres llisos 2003 | Llançament de pes 2001 | Relleus 4x100 2005 |

PUNTUACIÓ CHALLENGE

La Challenge d'atletisme estarà formada per 3 jornades. El conjunt d'aquestes constituirà un sistema de puntuació que es premiarà per any de naixement i sexe.

La puntuació serà la següent: 24 punts al 1r classificat, 23 al 2n, 22 al 3r, 21 al 4t i així successivament fins als 30 primers de cada prova. L'atleta amb més puntuació, un cop sumades les 3 jornades, serà el vencedor de la Challenge.

A partir de lloc 31, cada atleta participant tindrà 1 punt per participació en la jornada.



ALTRES JORNADES

- Km de les Corts
- Final Nacional UCEC

POTS SER TU L'ATLETA MES COMPLET?

Participa a tots els Cros i a totes les jornades d'atletisme, acumula puntuació i sigues tu l'atleta mes complet.

Es premiarà els tres primers amb millor resultat per any de naixement i sexe. Elaborarem una classificació extra acumulant la puntuació del Cros i l'Atletisme