

Atletisme a Pista



Jornades de Promoció

DATES

1a jornada 27/01/2013

2a jornada 24/02/2013

3a jornada 21/04/2013

Horari: 10:00 a 13:30

Nascuts/es entre 2.001 i 2.006



Quota:

3€/ jornada

CEM LA MAR BELLA

www.elconsell.cat

Inscripcions:

Aplicatiu de llicències del Consell: <http://ceeb.playoffinformatica.com>

Per poder fer-ne ús, cada entitat tindrà un nom d'usuari i una paraula de pas.

Els atletes inscrits directament sense passar pels seus centres, podran inscriure's també a través de l' aplicatiu.

Cal crear-se un usuari i contrasenya de l' aplicatiu (podeu utilitzar el mateix del Cros).

Un cop dins, crear la llicència de l'atletisme i un cop creada la llicència d'atletisme, inscriure's a les 3 jornades o bé a jornades puntuals.

Cal fer el pagament abans de realitzar l'activitat, presencialment a les oficines del CEEB (Av.Litoral 86-96) o via transferència bancària a:

**Banc Mare Nostrum (Caixa Penedès):
0487 1274 14 200002176**

Enviar resguard de pagament via mail (cmp@elconsell.cat) o fax 93.219.35.54 indicant: **ATLETISME + NOM NEN/A**

PROVES: Repartides entre les 3 jornades

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

Funcionament: S'organitzen grups per edats, acompanyats per un monitor, van realitzant les proves on s'inclourà: un espai d'explicació de la prova atlètica amb les normes bàsiques, un espai de pràctica i un espai d'auto superació.

A cada jornada de pista cada atleta realitzarà 3 proves.

