

CAPARROSO

TORNEO PROMOCION DEL ATLETISMO
XXI CAMPEONATO MONCAYO – LA RIBERA
2019/2020



JDN
Juegos
Deportivos
de Navarra

SABADO 8 DE FEBRERO

LUGAR: CAMPO DE FUTBOL DE CAPARROSO

**4ª JORNADA: 50 METROS VALLAS Y
LANZAMIENTO DE PESO**

CATEGORIAS Sub-10, Sub-12 y Sub-14



CAMPEONATO DE ATLETISMO MONCAYO – LA RIBERA

4ª JORNADA

Caparroso, 8 de febrero de 2020, 10.30 horas

REGLAMENTO.

Art. 1 ORGANIZACIÓN

El Club Atletismo Caparroso con el patrocinio del Ayto. de Caparroso organiza la 4ª jornada del XXI CTO. ATLETISMO MONCAYO-LA RIBERA que se celebrará en el campo de fútbol de Caparroso el 8 de febrero de 2020 a partir de las 10.30 de la mañana.

Art. 2 PARTICIPACIÓN

Podrán participar todos los atletas de las categorías Benjamín (sub-10), Alevín (sub-12) e Infantil (sub-14) de los clubes y entidades organizadoras del campeonato que lo deseen.

Art.3 INSCRIPCIONES

Enviar antes del martes anterior a la competición, sólo atletas nuevos o atletas que se sepa que son baja segura. El envío se realizará rellenando la plantilla de Excel y debe dirigirse a clubatletismocaparroso@hotmail.com

Art. 4 REUNION TECNICA DELEGADOS Y CONFIRMACION DE LAS INSCRIPCIONES

El día de la competición a las 10 horas, en las instalaciones del campo futbol, se realizará una reunión técnica con todos los delegados de los equipos participantes para explicar el desarrollo de la competición. En ese momento los equipos podrán confirmar y realizar cambios de última hora en las inscripciones.



Art. 5 PRUEBAS:

1. 50 Metros VALLAS

No hay semifinales por tanto en todas categorías las series son finales directas por tiempos. La pista es de tierra y habrá tacos de salida para la categoría infantil. Se correrá por calles individuales.

Distancia de vallas

Se colocarán 4 vallas de unos 30 cm. de altura: la 1ª a 12 m. de la salida; la 2ª a 8 m. de la 1ª; la 3ª a 8 m. de la 2ª; la 4ª a 8 m. de la 3ª y a 14 m. de la meta.

2. LANZAMIENTO DE PESO:

El peso será lanzado desde el hombro con una sola mano. En el momento en que el atleta se sitúa en el círculo para comenzar el lanzamiento, el peso debe tocar o estar muy cerca del cuello o la barbilla, y la mano no puede descender de esta posición durante la acción del lanzamiento. El peso no debe llevarse detrás del plano de los hombros. El círculo de lanzamientos será de 2.135 metros SIN contenedor.

Artefactos:

- Benjamín (sub-10) M y F: bola pequeña de plástico de 1 kg.
- Alevín (sub-12) M y F: bola pequeña de plástico de 2 kg.
- Infantil (sub-14) M y F: bola pequeña de plástico de 3 kg.

Cada participante realizará sólo dos intentos. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

- COMPETICION:

9.45 h: LLEGADA DE PARTICIPANTES

10:00 h.: REUNION DE DELEGADOS

10.00 h.: CALENTAMIENTO EQUIPOS

10.30 h.: INICIO DE LAS PRUEBAS



PRUEBAS

50 METROS VALLAS	HORARIO	PESO
SUB-10 FEMENINO	10.30	
	10.30	SUB-12 FEMENINO
SUB-10 MASCULINO	10.50	
	10.50	SUB-12 MASCULINO
SUB-12 FEMENINO	11.05	
	11.15	SUB-14 FEMENINO
SUB-12 MASCULINO	11.30	
	11.40	SUB-14 MASCULINO
	11.55	SUB-10 FEMENINO
SUB-14 FEMENINO	11.55	
	12.20	SUB-10 MASCULINO
SUB-14 MASCULINO	12.20	
ENTREGA DE TROFEOS	12.45	ENTREGA DE TROFEOS
REGRESO DE PARTICIPANTES	13.00	REGRESO DE PARTICIPANTES

A las 12:30 se realizará una carrera de prebenjamines.

Caparroso, febrero de 2020.

Club Atletismo Caparroso

Club Atletismo de Caparroso



Ayuntamiento de Caparroso

