

Dissabte 25 d'octubre

JORNADES PROMOCIO

El proper dissabte, 25 d'octubre l'Unió Atlètica Rubí organitza una jornada de promoció de l'atletisme a les instal·lacions de la pista d'atletisme de Can Roses.

La finalitat d'aquestes jornades és promocionar i donar a conèixer l'atletisme entre els alumnes dels col·legis i instituts de la nostra ciutat.

Es realitzaran tota mena de proves adaptades a les diferents edats dels participants i practicant totes les modalitats de l'atletisme: curses, salts i llançaments.

Proves

El format de la jornada serà de combinades amb una inscripció única per quatre proves: velocitat, resistència, salt i llançament. Al finalitzar les proves es sumaran les puntuacions en cadascuna d'aquestes per determinar la classificació global final.

INSCRIPCIONS

La inscripció implica la participació en quatre proves. Les inscripcions en grup es realitzaran omplint el formulari adjunt i retornat-lo via e-mail a l'UAR.

Es podran fer inscripcions individuals el mateix dia a la pista d'atletisme fins a 1h abans de l'inici de cada prova.

CATEGORIES

Prebenjamí	Nascuts als anys 2008/09/10
Benjamí	Nascuts als anys 2006 i 2007
Aleví	Nascuts als anys 2004 i 2005
Infantil	Nascuts als anys 2002 i 2003
Cadet	Nascuts als anys 2000 i 2001
Juvenil	Nascuts als anys 1998 i 1999

HORARIS

A l'horari s'indica l'inici de la primera prova, la cursa de velocitat, a partir d'aquí es rotarà en l'ordre que s'indica. El següent concurs es farà de seguida que l'espai de realització quedi disponible. La prova de resistència serà sempre l'última.

Juvenil M	9:00	100m - llargada - javelina - 600m
Juvenil F	9:00	100m - javelina - llargada - 600m
Cadet M	9:30	100m - alçada - pes - 600m
Cadet F	9:30	100m - pes - alçada - 600m
Infantil M	10:15	80m - llargada - pes - 600m
Infantil F	10:15	80m - pes - llargada - 600m
Aleví M	10:45	60m - alçada - pilota - 600m
Aleví F	10:45	60m - pilota - alçada - 600m
Prebenjamí M	11:15	60m - llargada - pes - 400m
Prebenjamí F	11:15	60m - pes - llargada - 400m
Benjamí M	11:45	60m - llargada - pilota - 600m
Benjamí F	11:45	60m - pilota - llargada - 600m

NORMATIVA

Es recomana als participants estar una hora abans de la seva prova a la instal·lació per poder recollir el seu pitrall o apuntar-se.

Als concursos es realitzaran 3 intents per participant, excepte la categoria prebenjamí que farà 2 intents.

Cadència de llistons al salt d'alçada

Cadet	1,00-1,10-1,20-1,25-(5cm +)
Alevins	0,9-1,00-1,05- (5 cm +)

UAR

Unió Atlètica Rubí