

**CAMPEONATO MUNICIPAL DE ATLETISMO – AYUNTAMIENTO VALENCIA**

**XXVIII JUEGOS DEPORTIVOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**F.A.C.V. DELEGACIÓN DE VALENCIA**

**F.D.M. AYUNTAMIENTO DE VALENCIA**

**NORMAS DE COMPETICIÓN TEMPORADA 2009 / 2010**

➤ **PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS Benjamín.**  
Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y el relevo.

Hora: 10 HORAS Fecha: 27-03-10 Lugar: Tramo IIIº.

1. **RESISTENCIA 1:** 500 M CON LIEBRE (200M SPRINT) EN PEQUEÑO GRUPO CORREN JUNTO A UNA LIEBRE, A LA QUE NO PUEDEN ADELANTAR HASTA QUE FALTEN 200M PARA LA META. (1ª prueba de la competición)
2. **RELEVO EN CIRCUITO DE 4 PARTICIPANTES.** SE PUNTUARÁ POR TIEMPOS. Circuito 1 (Jugando al Atletismo).
3. **VELOCIDAD:** 50 METROS CRONOMETRADOS DE 4 EN 4 PARTICIPANTES PUNTUANDO EN FUNCIÓN DE LA MARCA.
4. **SALTO DE ALTURA:** CARRERA SIN LIMITACIÓN CON CAÍDA LIBRE EN LA COLCHONETA, TRES ALTURAS CON TRES INTENTOS.
5. **SALTO DE LONGITUD:** LIMITADO A 15 METROS DE CARRERA, CON TRES ZONAS DE CAÍDA QUE DAN LA PUNTUACIÓN. DOS INTENTOS.
6. **LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA:** PUNTUANDO POR ZONAS DE CAÍDA Y LANZANDO CON TRES PASOS COMO MÁXIMO CON DOS INTENTOS.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 40 METROS CON CUATRO VALLAS DE 50 CM. A 6 METROS, PUNTUANDO POR MARCAS
8. **LANZAMIENTO DE PESO COMPLETO:** DOS INTENTOS CON LA BOLA DE 2 KILOS PUNTUANDO POR ZONAS DE CAÍDA.
9. **50 METROS MARCHA:** EL NIÑO REALIZARÁ UN RECORRIDO DE 50 METROS VALORANDO LA EJECUCIÓN TÉCNICA Y EL TIEMPO REALIZADO.
10. **SALTO CON PÉRTIGA:** CAÍDA EN FOSO DE LONGITUD POR ZONAS DE PUNTUACIÓN (8METROS DE CARRERA MÁXIMA)

**CAMPEONATO MUNICIPAL DE ATLETISMO – AYUNTAMIENTO VALENCIA**

**XXVIII JUEGOS DEPORTIVOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**F.A.C.V. DELEGACIÓN DE VALENCIA**

**F.D.M. AYUNTAMIENTO DE VALENCIA**

**NORMAS DE COMPETICIÓN TEMPORADA 2009 / 2010**

➤ **PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS** Alevín.  
Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y el relevo.

Hora: 10 HORAS Fecha: 27-03-10 Lugar: Tramo IIIº.

1. **RESISTENCIA 1:** 600 M CON LIEBRE (200M SPRINT) EN PEQUEÑO GRUPO CORREN JUNTO A UNA LIEBRE, A LA QUE NO PUEDEN ADELANTAR HASTA QUE FALTEN 200M PARA LA META. (1ª prueba de la competición)
2. **RELEVO EN CIRCUITO DE 4 PARTICIPANTES.** SE PUNTUARÁ POR TIEMPOS. Circuito 1 (Jugando al Atletismo).
3. **VELOCIDAD:** 60 METROS CRONOMETRADOS DE 4 EN 4 PARTICIPANTES PUNTUANDO EN FUNCIÓN DE LA MARCA.
4. **SALTO DE ALTURA EN CAÍDA:** CARRERA COMPLETA TÉCNICA FOSBURY, TRES ALTURAS CON TRES INTENTOS.
5. **SALTO DE LONGITUD:** LIMITADO A 15 METROS DE CARRERA, CON TRES ZONAS DE CAÍDA QUE DAN LA PUNTUACIÓN.
6. **LANZAMIENTO DE DISCO:** DE 1K de goma TRES INTENTOS, DOS INTENTOS PUNTUANDO POR ZONA DE CAÍDAS.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 30 METROS CON TRES VALLAS DE 60 CM. A 6,5 METROS, PUNTUANDO POR MARCAS
8. **LANZAMIENTO DE PESO COMPLETO:** TRES INTENTOS CON LA BOLA DE 2 KILOS PUNTUANDO POR ZONAS DE CAÍDA.
9. **50 METROS MARCHA:** EL NIÑO REALIZARÁ UN RECORRIDO DE 50 METROS VALORANDO LA EJECUCIÓN TÉCNICA Y EL TIEMPO REALIZADO.
10. **SALTO CON PÉRTIGA:** CAÍDA EN FOSO DE LONGITUD POR ZONAS DE PUNTUACIÓN (8METROS DE CARRERA MÁXIMA)