

➤ PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS BENJAMÍN.

Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y la prueba de ritmos.

Hora: 10,00 HORAS Fecha: 27-11-21 Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1: 400 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. **CARRERA DE RITMOS.** 400 M. DE CARRERA EN 1,55 DE TIEMPO. Cada 5 segundos de desfase en mayor o menor tiempo se descontará 1 punto del máximo que será 4. El tiempo lo marcará el **tercer** componente del equipo y no se podrá llevar relojes en la prueba. Equipos de 4 participantes.
(Última prueba al concluir el periodo de postas a las 11,30 horas)
3. **VELOCIDAD: 60 METROS CRONOMETRADOS** en grupos de 3-4 participantes de forma individual puntuando en función de la marca.
4. **SALTO DE ALTURA**, carrera libre con tres alturas y tres intentos por Atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD**, con 15 metros de carrera y con tres zonas de caída que dan la puntuación.
6. **CIRCUITO**, recorrido con vallas, saltos y velocidad en un espacio de 30 metros para recorrer los obstáculos puntuando por el tiempo realizado.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS**, 40 metros con cuatro vallas de 50cm. a 6,5 metros, puntuando por marcas.
8. **LANZAMIENTO DE PESO LINEAL o ROTACIÓN**,
Con bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.
9. **50 METROS MARCHA**, sobre una línea el niño realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica.
10. **VELOCIDAD RESISTENCIA 10X10M.** (Circuito de ida y vuelta)
Puntuando por marcas.

➤ PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS ALEVÍN.

Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y la prueba de ritmos.

Hora: 10,00 HORAS Fecha: 27-11-21 Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1:** 400 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. **CARRERA DE RITMOS.** 400 M. DE CARRERA EN 1,50 DE TIEMPO. Cada 5 segundos de desfase en mayor o menor tiempo se descontará 1 punto del máximo que será 4. El tiempo lo marcará el **tercer** componente del equipo y no se podrá llevar relojes en la prueba. Equipos de 4 participantes. (Última prueba al concluir el periodo de postas a las 11,30 horas)
3. **VELOCIDAD:** 60 METROS CRONOMETRADOS en grupos de 3-4 participantes de forma individual puntuando en función de la marca.
4. **SALTO DE ALTURA,** carrera libre con tres alturas y tres intentos por Atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD,** con 15 metros de carrera y con tres zonas de caída que dan la puntuación.
6. **CIRCUITO,** recorrido con vallas, saltos y velocidad en un espacio de 30 metros para recorrer los obstáculos puntuando por el tiempo realizado.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS,** 40 metros con cuatro vallas de 60cm. a 7 metros, puntuando por marcas.
8. **LANZAMIENTO DE PESO LINEAL o ROTACIÓN,**
Con bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.
9. **50 METROS MARCHA,** sobre una línea el niño realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica.
10. **VELOCIDAD RESISTENCIA 10X10M.** (Circuito de ida y vuelta)
Puntuando por marcas.