

➤ **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: **18.30 HORAS.** Fecha: **29-04-22** (viernes). Lugar: **Tramo III.**

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 **18,30 h**).
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 con tres alturas y tres intentos por atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD:** limitado a 15 metros de carrera, con cuatro zonas de caída que dan la puntuación y con dos intentos por atleta.
6. **LANZAMIENTO DE PELOTA:** puntuando por zonas de caída y lanzando con tres pasos como máximo con dos intentos.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 50m con 4 vallas de 50cm a 6 metros. Puntuación en función de la marca conseguida.
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).

- **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: **18,30 HORAS**. Fecha: **29-04-22** (viernes). Lugar: Tramo III.

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 – **18,45 h**).
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:** carrera sin limitación con caída libre en la colchoneta con tres alturas y tres intentos por atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD:** limitado a 15 metros de carrera y cuatro zonas de caída que dan la puntuación.
6. **LANZAMIENTO DE DISCO:** de 600 gramos, con tres intentos en total y puntuando por zonas de caídas.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 40 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 atleta 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).