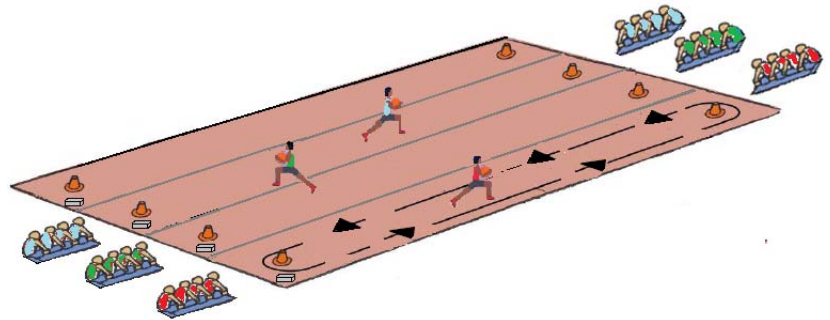


**REGLAMENT DE CADA PROVA PER JUTGES I ENTRENADORS i OBSERVACIONS
"TRACK'ATHLON 2020"**

1) CURSA RELLEUS PORTANT PILOTA DE 2 Kg.

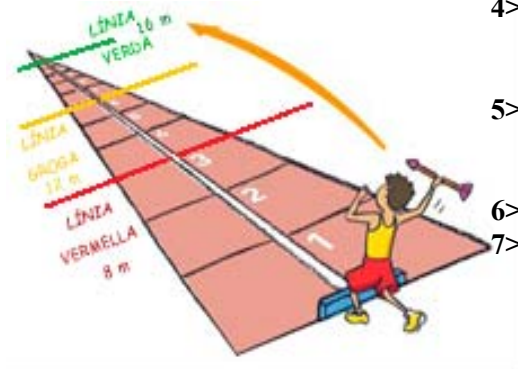


- 1> Cal comprovar si els/les 8 atletes estan ben col·locats.
- 2> 4 atletes en un extrem, i 4 al altre extrem
- 3> Cal córrer portant una pilota de 2Kg. d'un extrem a l'altre oposat. A cada extrem es fa el relleu darrera els cons. Cada atleta fa 30/40 m.
- 4> El testimoni o relleu és la pilota de 2 Kg. I es fa l'entrega darrera dels cons de mans a mans dels atletes rellevistes
- 5> L'últim relleu agafarà la pilota, la deixarà en una capsa i correrà sense pilota a l'extrem oposat, acabarà quan traspassi la línia on estan situats els cons inicials
- 6> Només hi ha un intent
- 7> Es puntua seguint les normes de les curses de relleu: $4(x)$, $4(x-1)$, $4(x-2)$...



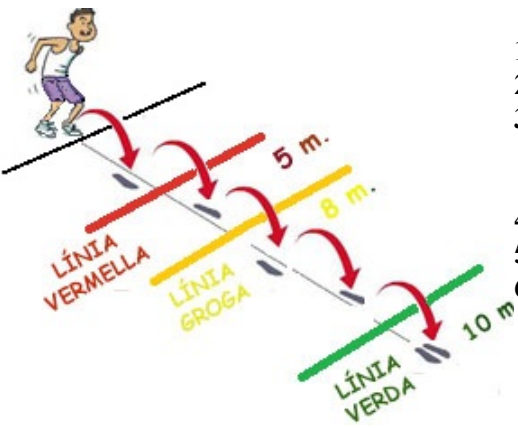
2) LLANÇAMENT DE JABALOT

- 1> Cal comprovar si els/les 8 atletes estan ben col·locats. Tots en fila i ordenats
- 2> No es pot llançar amb cursa, cal estar parat i darrera la línia de llançament.
- 3> No es pot llançar agafant la javelina per darrera, no es pot agafar més darrera que la cinta límit.
- 4> No es pot aixecar del terra el peu avançat, si es pot moure el peu posterior que pot avançar al peu avançat. Es pot sobrepassar la línia de llançament, amb el peu posterior, després del llançament pel impuls del llançador.
- 5> Per mesurar la distància compte la punta de la javelina, des de la línia d'inici fins la punta de la javelina tova, sempre en línia recta, seguint la cinta de mesura, no es fa seguint el llançament. És on arriba el primer contacte amb el terra del jabalot
- 6> Hi ha dos intents seguits, només val la millor marca de cada atleta.
- 7> Es puntua seguint les normes de les proves de concurs:



LLANÇAMENT DE 16 m..	Línia verda	4 punts
LLANÇAMENT DE 12 m.	Línia groga	2 punts
LLANÇAMENT DE 8 m..	Línia vermella	1 punt
LLANÇAMENT DE menys de 8 m.	Darrera línia vermella	0 punts

3) PENTA SALT SORTINT A PEUS JUNTS, i PARAT i ARRIVANT AMB ELS PEUS JUNTS



- 1> Cal comprovar que els /les 8 atletes estan ben col·locats, en fila i ordenats
- 2> Sortint des de parat i amb 5 salts seguits cal superar unes distàncies..
- 3> Cal fer 5 salts seguits recolzant alternativament els peus sense interrupció i caient obligatòriament de peu amb els peus paral·lels. Cal superar les línies amb tot el cos.
- 4> Es pot sortir amb un peu avançat
- 5> Hi ha dos intents, puntua la millor marca
- 6> Es puntua seguint les normes de les proves de concurs

DISTÀNCIA DE 10 m..	Línia verda	4 punts
DISTÀNCIA DE 8 m..	Línia groga	2 punts
DISTÀNCIA DE 5 m..	Línia vermella	1 punt
DISTANCIA DE menys de 5 m.	Darrera línia vermella	0 punts

4) LLANÇAMENT DE RINGO



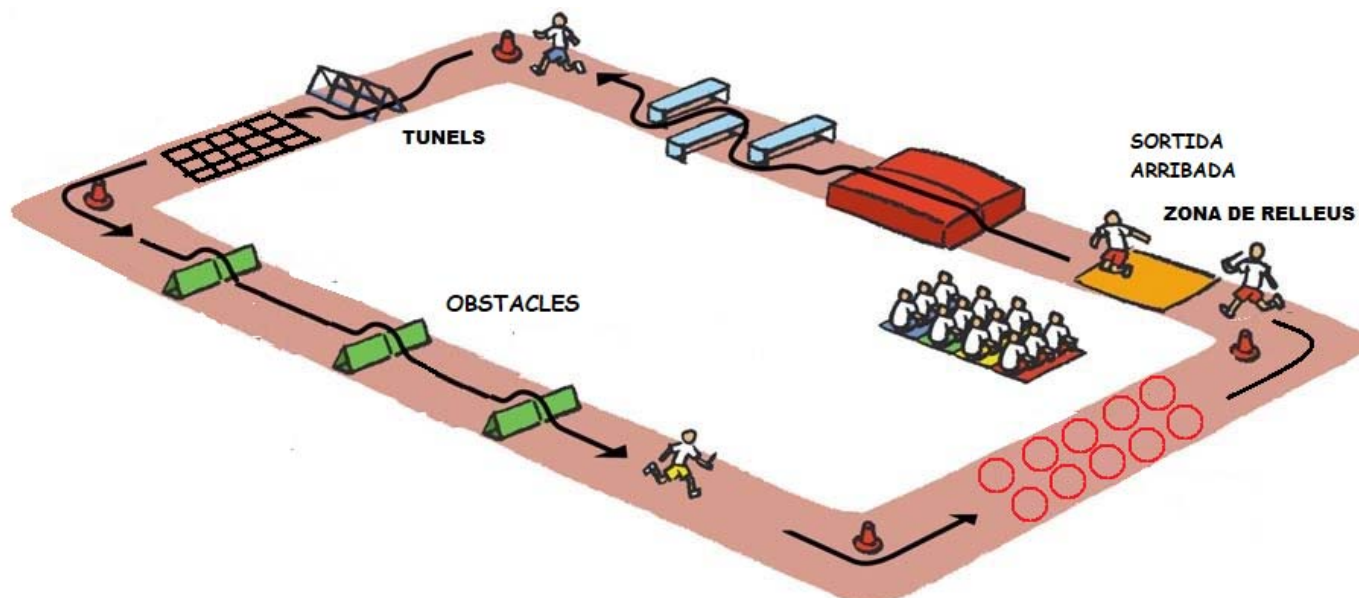
- 1> Cal comprovar que els /les 8 atletes estan ben col·locats en els llocs corresponents
- 2> Consisteix en llançar un ríngol, sense sortir d'un cercle
- 3> Si el/la atleta surt del cercle, el llançament es considerarà nul
- 4> El ríngol ha de caure en una superfície d'amplitud limitada 20 m., si surt d'aquesta superfície el llançament es considerarà nul.
- 5> Cada atleta tindrà dos intents, puntua la millor marca.
- 6> Es considera com a marca quan el ríngol entra en contacte amb el terra per primera vegada
- 7> Hi ha dos intents, puntua la millor marca.
- 8> Es puntua seguint les normes de les proves de concurs

LLANÇAMENT DE 16 m..	Línia verda	4 punts
LLANÇAMENT DE 12 m.	Línia groga	2 punts
LLANÇAMENT DE 8 m..	Línia vermella	1 punt
LLANÇAMENT DE menys de 8 m.	Darrera línia vermella	0 punts

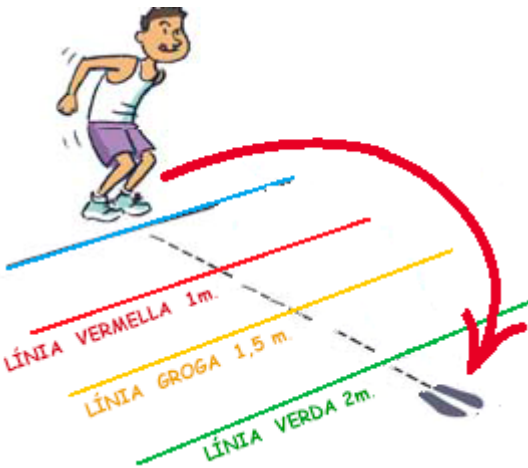
5) CURSA DE RELLEUS AMB OBSTACLES I HABILITATS

Els elements del circuit podran variar dependrà si els tenim com escales d'agilitat, suficients cercles, obstacles, ect

- 1> Cal comprovar que els /les 8 atletes estan ben col·locats/es, en fila i ordenats en les seves zones.
- 2> Hi ha una zona de sortida dels relleus.
- 3> Tots els atletes han d'estar asseguts al centre del circuit.
- 4> L'inici de cada cursa comença amb una botzina o un pito
- 5> Els equips que estan corrent, estan asseguts sobre unes estores en una fila, els/les que han corregut i els que falten per córrer. Sense fer nosa a cap company.
- 6> En tots els relleus l'entrenador de cada equip decideix l'ordre de sortida
- 7> El dibuix pot tenir molts canvis.
- 8> Atenció a la incorporació i sortida de relleus.! Els corredors/es han de vigilar per evitar topades i cops entre ells/elles, principalment al abandonar la seva cursa, cal que vigilin que no vingui ningú
- 9> Només hi ha un intent
- 10> Es puntua seguint les normes de les curses de relleu: $4(x)$, $4(x-1)$, $4(x-2)$...



6) SALT A PEUS JUNTS



- 1> Cal comprovar que els /les 8 atletes estan ben col·locats/es , en fila i ordenats
- 7> Sortint des de parat i amb els dos peus junts i un salt cal superar unes distàncies.
- 8> Cal superar les línies amb tot el cos.
- 9> Hi ha dos intents, puntua la millor marca
- 10> Es puntua seguint les normes se les proves de concurs

DISTÀNCIA DE 2 m..	Línia verda	4 punts
DISTÀNCIA DE 1,5 m..	Línia groga	2 punts
DISTÀNCIA DE 1 m..	Línia vermella	1 punt
DISTANCIA DE menys de 1 m.	Darrera línia vermella	0 punts

7) LLANÇAMENT PILOTA 2 Kg. AMB LES DOS MANS ENDAVANT (DE CULLERA)

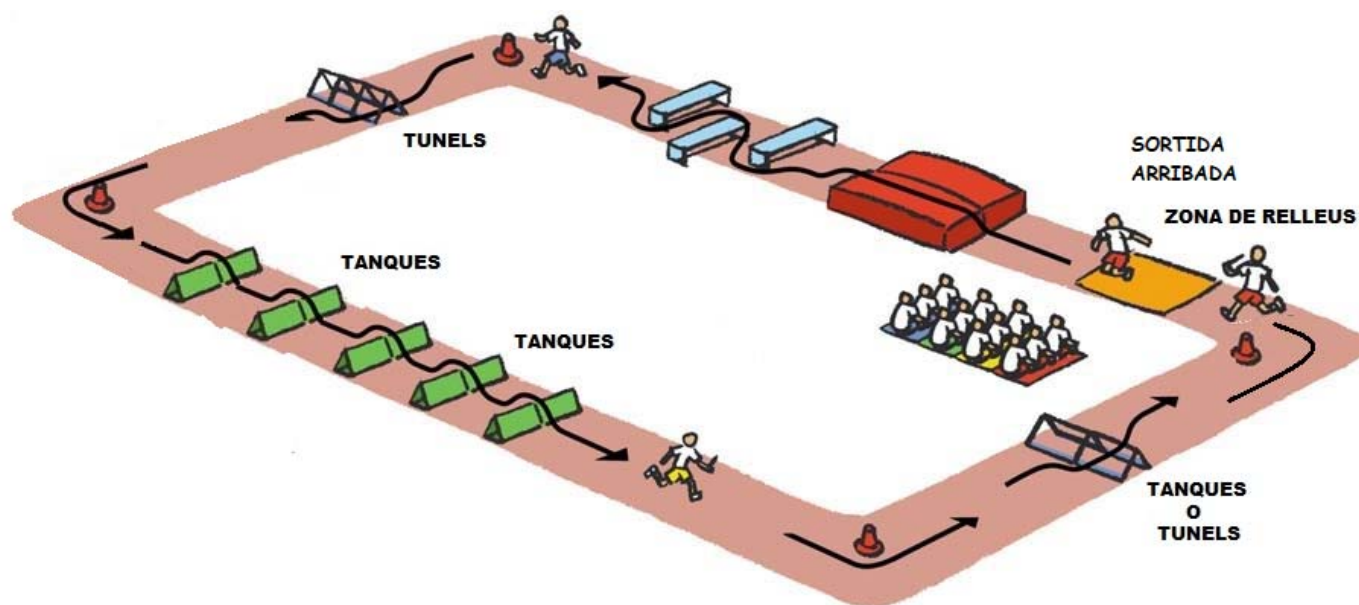


- 1> Cal comprovar que els /les 8 atletes estan ben col·locats/es , en fila i ordenats
- 2> Realitzar un llançament amb una pilota de 2 Kg. s'ha de fer un llançament amb dues mans (de cullera) i superar unes distàncies.: línia vermella . línia groga i línia verda.
- 3> Es considera com marca, quan la pilota toca terra per primera vegada.
- 4> La pilota ha de superar totalment la línia de cada color..
- 5> Hi ha dos intents, puntua la millor marca
- 6> Es puntua seguint les normes se les proves de concurs

DISTÀNCIA DE 6 m..	Línia verda	4 punts
DISTÀNCIA DE 4 m..	Línia groga	2 punts
DISTÀNCIA DE 2 m..	Línia vermella	1 punt
DISTANCIA DE menys de 2 m.	Darrera línia vermella	0 punts

8) CURSA DE RELLEUS AMB SALT DE TANQUES, OBSTACLES I HABILITATS

- 1> Cal comprovar que els /les 8 atletes estan ben col·locats/es , en fila i ordenats en les seves zones.
- 2> En cas de varies sèries es començarà pel últims classificats.
- 3> Hi ha una zona de sortida dels relleus.
- 4> Tots els atletes han d'estar asseguts al centre del circuit.
- 5> L'inici de cada cursa comença amb una botzina o un pito
- 6> Els equips que estan corrent, estan asseguts sobre unes estores en una fila , els/les que han correut i els que falten per córrer.
- 7> En tots els relleus l'entrenador de cada equip decideix l'ordre de sortida
- 8> El dibuix pot tenir petits canvis .
- 9> Atenció a la incorporació i sortida de relleus.! Els corredors/es han de vigilar per evitar topades i cops entre ells/elles, principalment al abandonar la seva cursa, cal que vigilin que no vingui ningú
- 10> Només hi ha un intent
- 11> Es puntua seguint les normes de les curses de relleu: $4(x)$, $4(x-1)$, $4(x-2)$...



QUE ENS INDICAN ELS DORSALS

Cada participant portarà un dorsal , que indica:

- El nom de l'escola i equip al que pertany el participant (A,B,C,D)
- El número de l'escola
 - Serveix per saber els carrils on correran el seu equip en les proves de relleu i individuals.
- El nº del participant
 - Per saber l'ordre de les proves de concurs.
 - Per saber qui ha de substituir

NOM ESCOLA i EQUIP: E1 E2 E3	
PINS DEL VALLÈS B	
NÚMERO ESCOLA i EQUIP: E1	Nº ATLETA 1

L'escola amb número 1-6-11	aniran al carril 1	Controla jutge	1
L'escola amb número 2-7-12	aniran al carril 2	Controla jutge	2
L'escola amb número 3-8-13	aniran al carril 3	Controla jutge	3
L'escola amb número 4-9-14	aniran al carril 4	Controla jutge	4
L'escola amb número 5-10-15	aniran al carril 5	Controla jutge	5