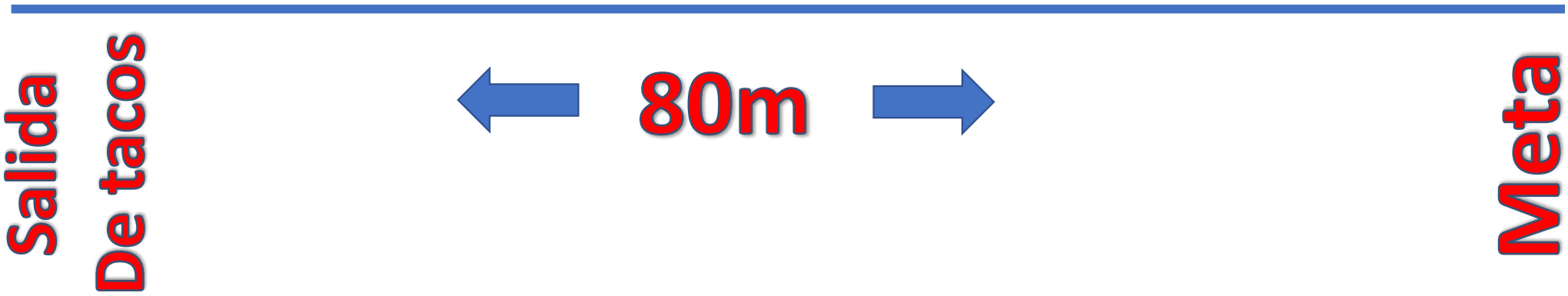
Breve explicación de las pruebas que se realizarán en la “I Lliga Escolar d’Atletisme”

Todo lo NO expuesto en esta explicación se regirá por el reglamento de competición iaaf 2018-2019

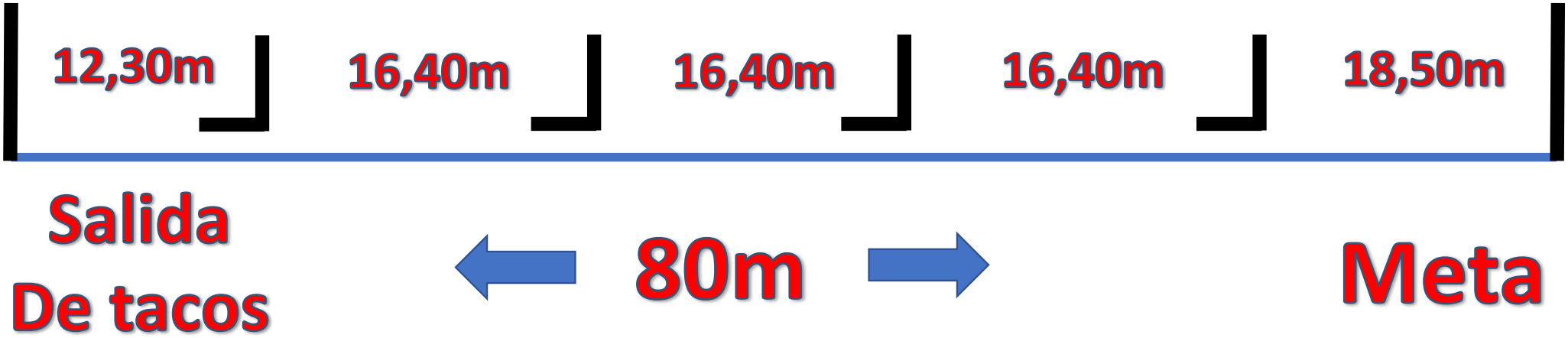
80m Lisos

El alumno permanecerá detrás de los tacos. A la voz de "a sus puestos" se colocará en la posición de la primera foto. Una vez todos los atletas estén colocados, los jueces dirán "listos" y los atletas deben colocarse como en la segunda foto. Seguidamente se hará el disparo en el que los alumnos deben salir lo más rápido posible e intentar recorrer la distancia de 80m en el menor tiempo posible.

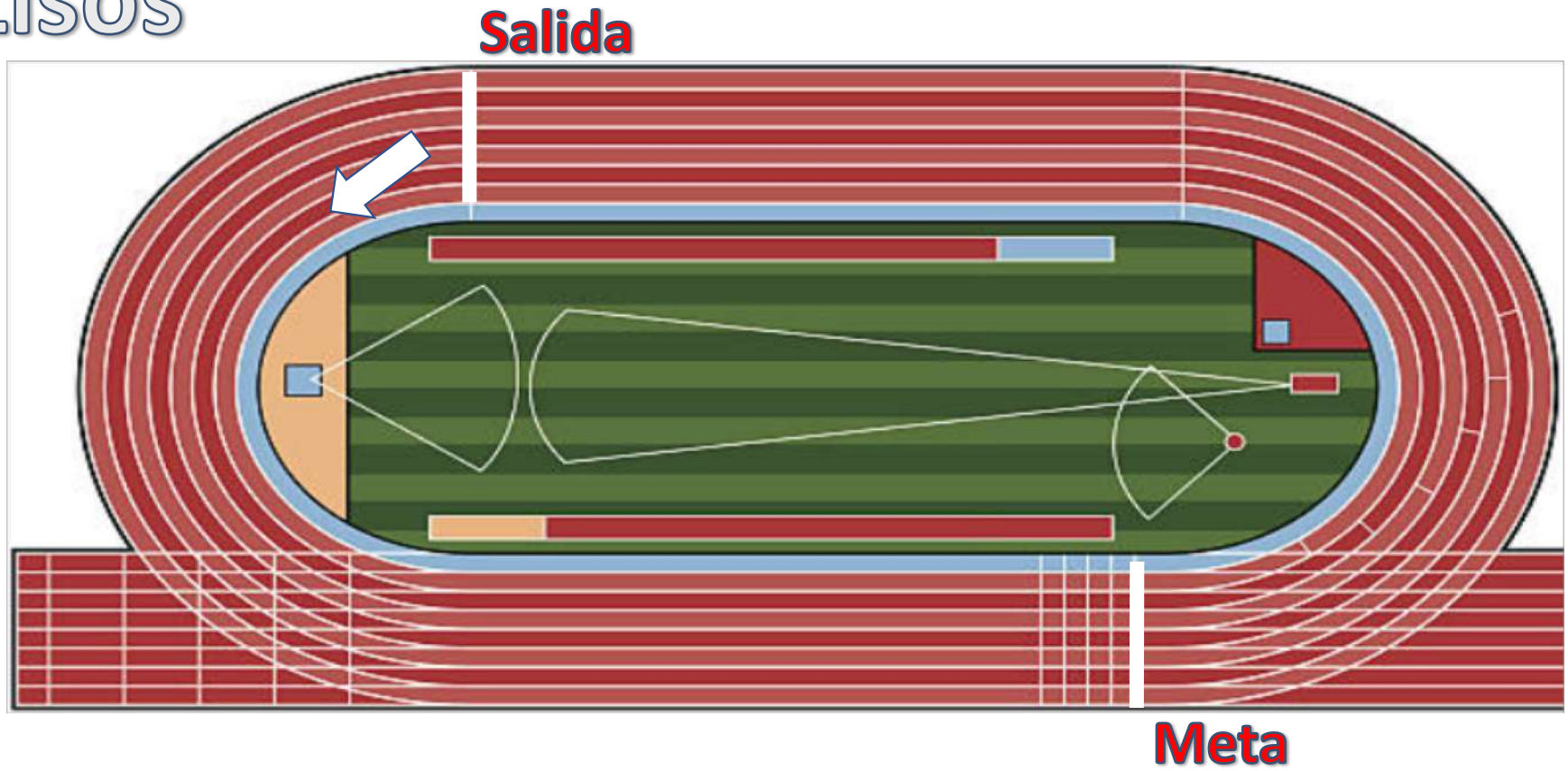


80m Vallas

El alumno permanecerá detrás de los tacos. A la voz de "a sus puestos" se colocará en la posición de la primera foto. Una vez todos los atletas estén colocados, los jueces dirán "listos" y los atletas deben colocarse como en la segunda foto. Seguidamente se hará el disparo en el que los alumnos deben salir lo más rápido posible e intentar recorrer la distancia de 80m saltando las vallas de una altura de 0,60m en el menor tiempo posible.

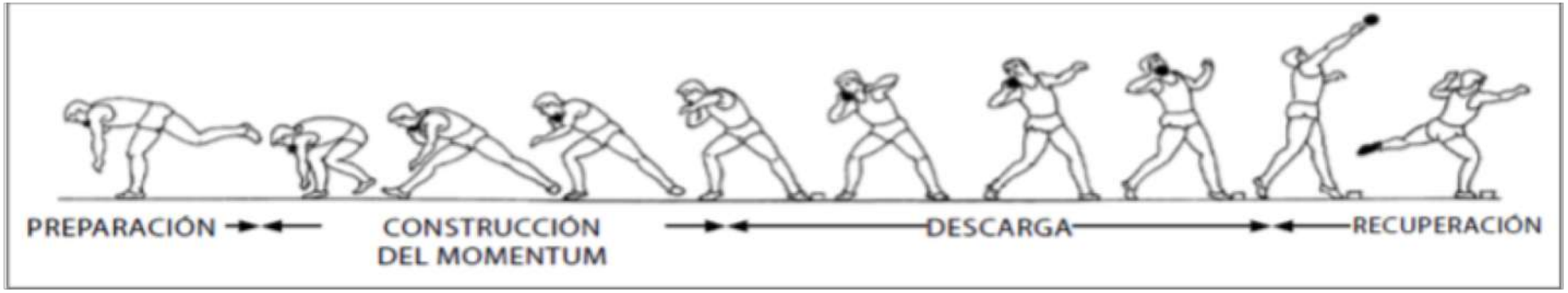


1000m Lisos

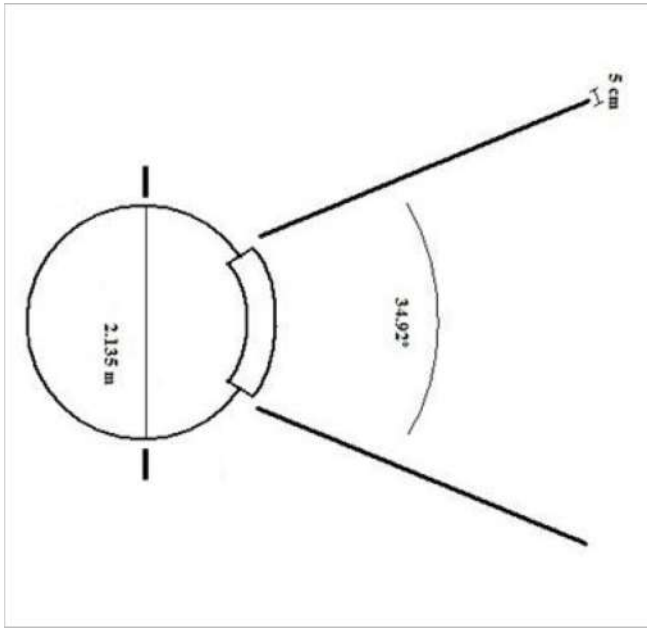


El alumno se colocará detrás de la línea de salida en el orden que marquen los jueces. A la voz de “A sus puestos”, se pondrán justo detrás de la línea y seguidamente se efectuará el disparo de salida. Los alumnos deben dirigirse a la calle 1 y recorrer por esta calle un total de dos vueltas y media.

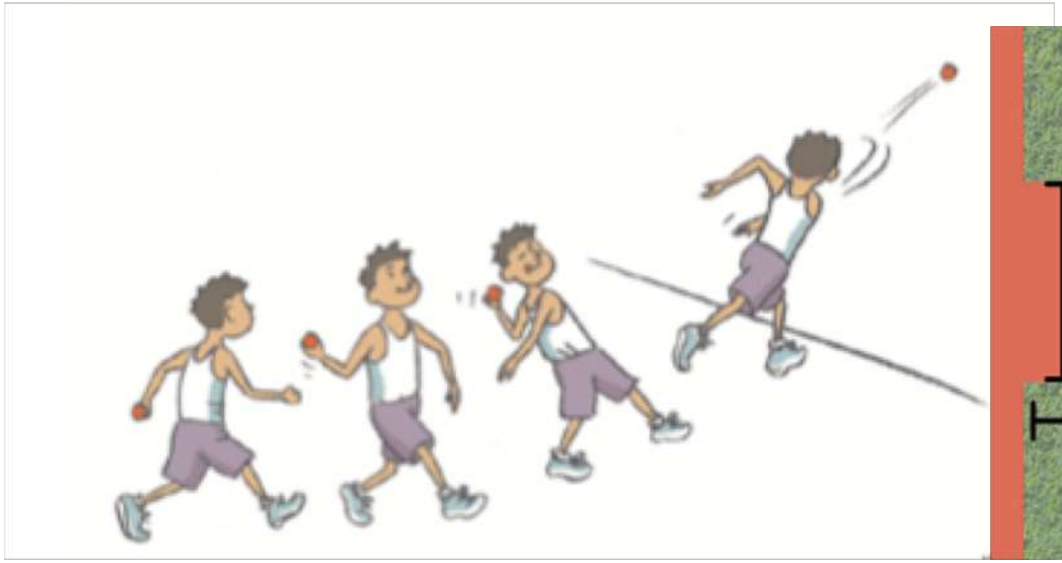
Lanzamiento de peso

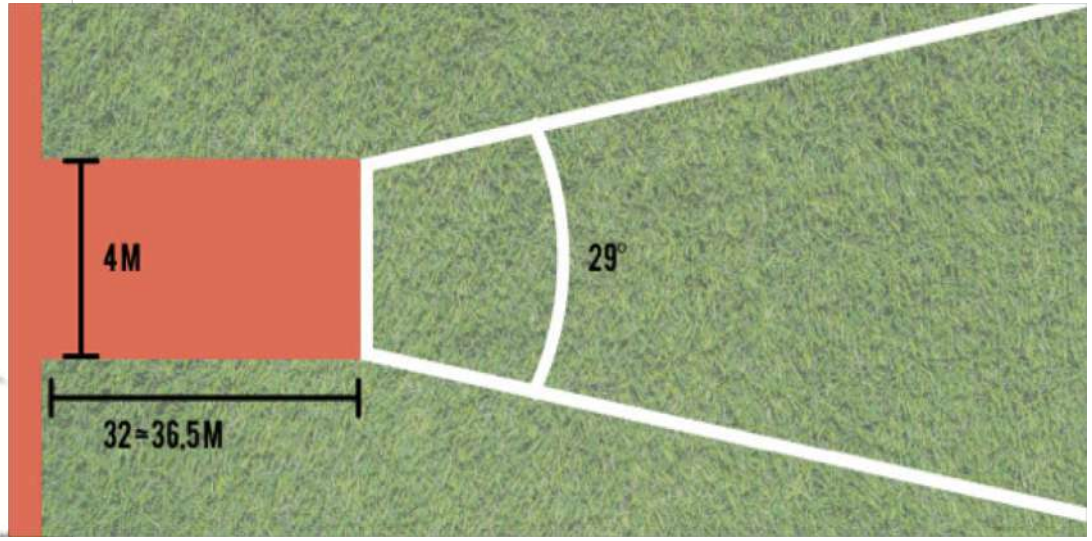


- El alumno se colocará en el interior del círculo de lanzamiento. El peso debe estar colocado en la mano y pegado al cuello.
- Se pueden realizar todos los movimientos que se quiera para lanzar pero dentro del círculo.
- El peso no debe salir por debajo de la línea de hombros.
- El peso debe caer dentro de las líneas de sector.
- No se puede tocar la parte superior del “contenedor” ni el anillo de lanzamiento en todo el proceso de lanzamiento.
- Una vez efectuado el lanzamiento, el atleta debe salir totalmente por detrás de la línea media que divide el círculo.



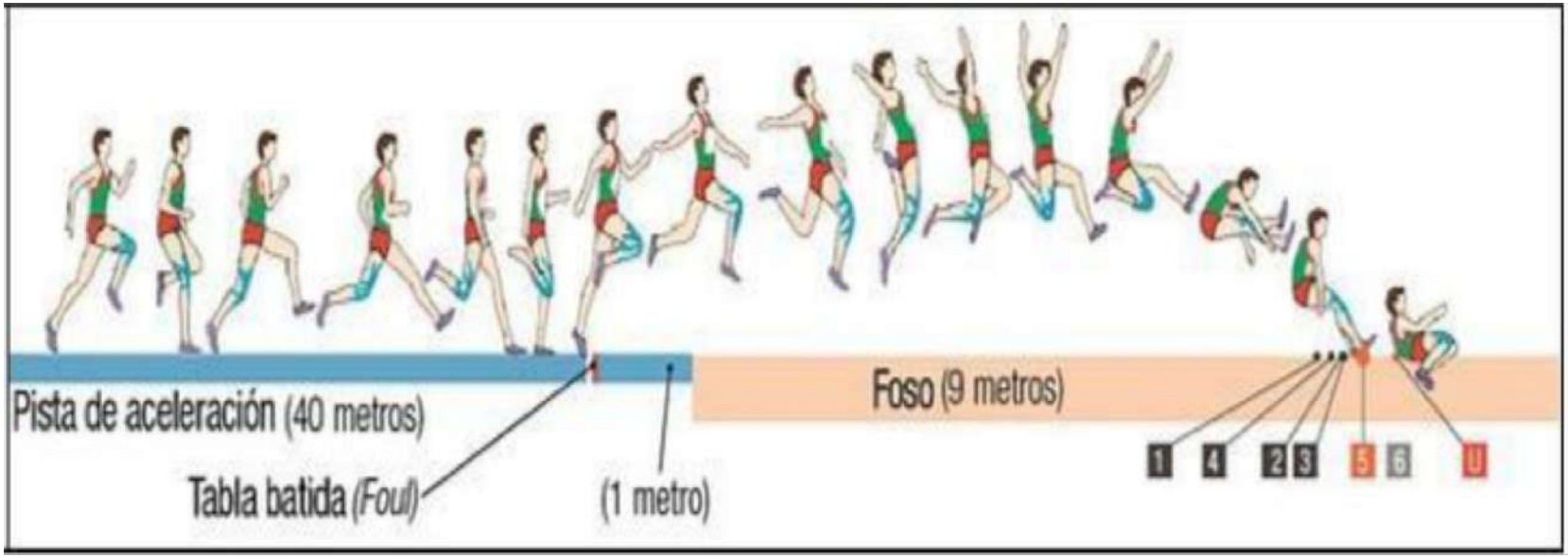
Lanzamiento de pelota





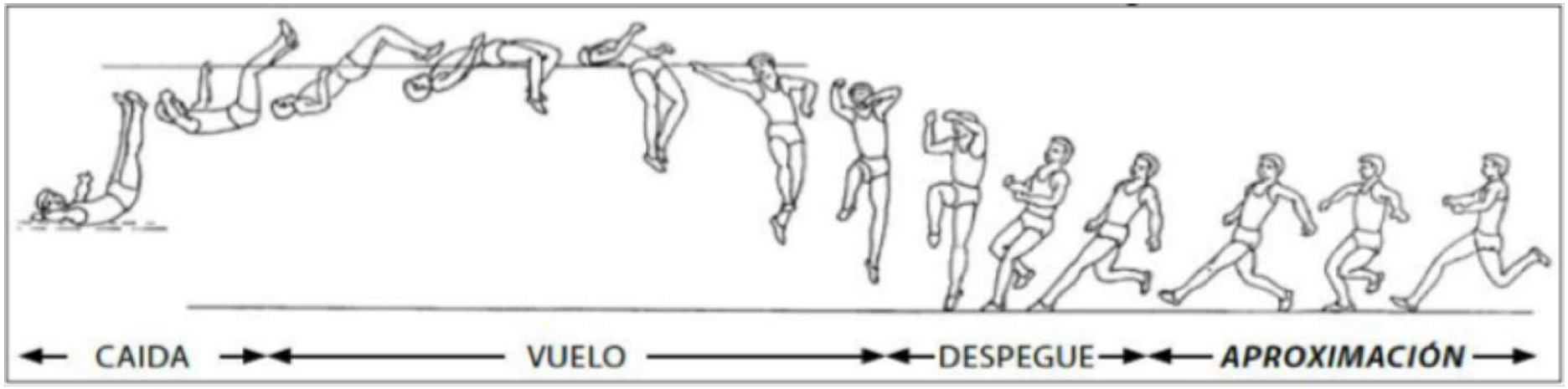
- El alumno se colocará en el interior del pasillo de lanzamiento con la pelota de 400gr en la mano.
- Para efectuar el lanzamiento se puede coger carrera de lanzamiento o no.
- No se pueden hacer movimientos giratorios para efectuar el lanzamiento.
- La pelota debe caer entre las líneas de sector marcadas.
- A la hora de efectuar el lanzamiento, no se puede sobrepasar la línea de lanzamiento.
- Una vez la pelota ha caído en el suelo, el alumno debe salir del pasillo por detrás de la línea de lanzamiento.

Salto de Longitud



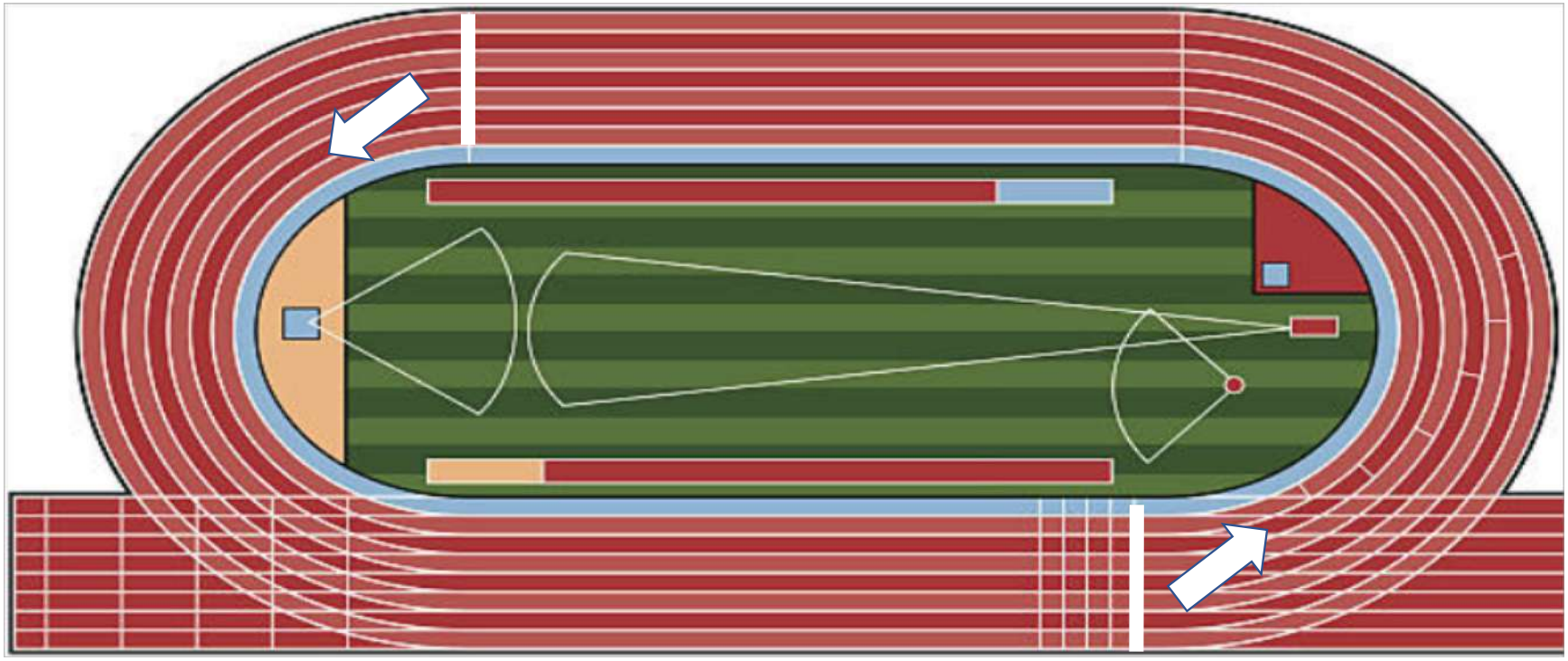
- El alumno se colocará en el pasillo de aceleración a la distancia de la tabla de batida que se considere.
- Iniciará la carrera de aceleración para saltar desde la tabla de batida o lo más próximo a ella sin sobrepasarla.
- Se debe saltar con un solo pie.
- Si se sobrepasa la tabla de batida, se considerará salto nulo.
- El alumno debe saltar tan lejos como sea posible. Se medirá desde la última marca dejada en la arena.
- Una vez realizada la caída, el alumno debe abandonar el foso de arena por la parte delantera.

Salto de altura



- El alumno se colocará en uno de los dos laterales de la colchoneta para iniciar su carrera de aproximación.
- Después de la carrera de aproximación se debe ejecutar la batida o salto con un solo pie.
- Se debe sobrepasar el listón sin derribarlo.
- La técnica de salto es libre, es decir, mientras se despegue del suelo con un solo pie, la forma de sobrepasar el listón la puede elegir cada alumno según sus capacidades y nivel técnico. (No es preciso saltar como la foto arriba indicada).
- La caída en la colchoneta es libre.

Relevo 4x200



- Los equipos de relevos estarán compuestos por 4 alumnos del mismo sexo.
- El primer corredor del equipo realizará la salida desde los tacos.
- Cada alumno recorrerá 200m (Media vuelta a la pista = Una curva y una recta).
- Se pasarán el testigo de uno a otro y el testigo tiene que entrar en meta de la mano del 4º corredor del equipo.