



CONSELL INSULAR
DE MENORCA

DEPARTAMENT DE COOPERACIÓ LOCAL I ESPORTS



NORMATIVA DE **CROS/ATLETISME**

DE L'ESPORT PER A L'EDAT ESCOLAR

A MENORCA

CURS/TEMP. 2004/2005

CIRCULAR 1

ATLETISME MENUT



GOVERN DE LES ILLES BALEARS
Conselleria de Presidència i Esports
Direcció General d'Esports

L'ESPORT PER A L'EDAT ESCOLAR

"SA
NOS
TRA"

CAIXA DE BALEARS



Fase Insular de Cross categories Benjamí i Aleví:

Les normes bàsiques que regiran les categories benjamí i Aleví son la guia i pautes de "Jugando al Atletismo" editat per la RFEA, que esta indicat com a alternativa a la competició tradicional, que per els mes petits, és una copia de l'atletisme per adults.

La finalitat d'aquesta nova metodologia en les competicions per als més petits del mon atlètic, no es altre de oferir una alternativa mes atractiva per el jove atleta i sobretot oferir una alternativa de competició més lúdica, divertida i educativa, en definitiva associant tots aquest valors per aconseguir una formació global en la educació física del jove atleta.

1.-PROVES DE CROSS

La proves consistiran en uns models de cursa amb diferents habilitats bàsiques que tindran que superar els participants, cada control tindrà assignat un model diferent i aquest serà vàlid per a tots els participants.

Tots els participants tindran que anar per parelles de la mateixa categoria, i amb equips mixtes sempre que sigui possible. En el cas que un equip no sigui mixta també hi podrà participar, però es recomana conformar els equips amb un al·lot i una al·lota.

El models son el Següents:

1.- CURSA CONTROLADA

Característiques: Els equips tenen que efectuar 2 voltes a un circuit de uns 600-800 metres. La primera volta la efectuen conjuntament al ritme marcat per un monitor, després sense cap tipus d'ajuda i cada equip individualment tenen que efectuar el mateix temps en la segona volta al circuit. L'objectiu es realitzar la segona volta del circuit en el mateix temps que la primera. Es valorarà la regularitat de cada equip sumant tant punts com la diferència en segons de la primera a la segona volta del circuit.

Objectius: Cada atleta aprèn a controlar la freqüència i la amplitud de cada gambada i les regula a les necessitat de cada situació, es important la feina en equip per tal de definir el ritme correcta.





2.- CURSA AMB ESPRINT

Característiques: Els equips tenen que efectuar 1 volta a un circuit de uns 1000-1200 metres a un ritme còmoda marcat per un monitor, aquest a falta de uns 200-300 metres deixa de marca el ritme i es realitza el darrer tram com a cursa de forma individual. L'objectiu es realitzar el tram lliure lo mes aviat possible. Es valorarà la posició dels components de cada equip per ordre d'arribada a Meta.

Objectius: Cada atleta aprèn a saber estar dins un grup compacte i amb moltes unitats, es important estar atent a cada situació de carrera, corbes, i sobretot regulà un esforç de intensitat de uns 40 segons.

3.- GRAN PRIX

Característiques: Els equips tenen que efectuar 1 volta a un circuit de uns 500 metres amb 5 diferents habilitats.

Les habilitats son les següents:

1.- Tanques baixes, el equips tenen que superar les tanques per damunt d'elles.

2.- Tanques altes, els equips tenen que superar les tanques per davall d'elles.

3.- Zig-Zag, els equips tenen que superar un tram de uns 50 m amb "zig-zag".

4.- Ratlla continua, els equip tenen que superar un tram amb una ratlla continua.

5.- Cercles, els equip tenen que superar un tram on estaran col·locats cercles al terra, cada atleta te que efectuar una petjada a cada cercle.

L'objectiu es realitzar el Gran Prix lo mes aviat possible, superant correctament les 5 diferents habilitats. A cada estació hi haurà un monitor que vigilarà que s'efectuïn correctament les habilitats establertes. Es valorarà el temps efectuat per a cada equip per a realitzar el Gran Prix.

Objectius: Cada atleta aprèn a superar diferents habilitats de la forma que el creu mes convenient, son dificultats que es trobaran a diferents alçades i mides i que ells mateixos hauran de coordinar per tal de efectuar el temps possible a cada habilitat.





4.- RELLEUS

Característiques: Els equips tenen que efectuar un mini recorregut per relleus de un en un, l'objectiu es efectuar el recorregut el mes aviat possible, Es valorarà el temps efectuat per a cada equip. **Objectius:** Una cursa de relleus sempre es molt atractiva, es important la feina en equip i els ànims que reben dels company que estan esperant la seva posta.

DADES DELS CONTROLS.

CONTROL	DIA	HORA	LLOC	TIPUS DE PROVA
CONTROL 1	21/11/04	10:30	SANTA EULARIETA	Cursa Controlada
CONTROL 2	28/11/04	10.30	SANTA EULARIETA	Cursa amb esprint
CONTROL 3	05/12/04	10:30	SANTA EULARIETA	Gran Prix
CONTROL 4	19/12/04	10:30	ES PINARET	Cursa Controlada
CONTROL 5	09/01/05	10:30	SANTA EULARIETA	Cursa amb esprint
CONTROL 6	23/01/05	10:30	SANTA EULARIETA	Gran Prix

CAMPIONAT DE MENORCA DE CROSS

13/02/05 10:00 SANTA EULARIETA Relleus

HORARIS.

10:30 HORES	SORTIDA CROSS FEDERAT
11:30 HORES	SORTIDA INFANTIL I CADET
11:50 HORES	ATLETISME MENUT BENJAMI I ALEVI

CLASSIFICACIONS.

PER DETERMINAR LES CLASSIFICACIONS, S'APLICARAN LES SEGÜENTS NORMES

Normativa de puntuació per a la Fase Insular de Cros de L'EEE a Menorca Temp. 2004/2005

Challenge per equips de categoria benjamins i equips alevins :

Classificació: Per ordre de classificació de cada model de cursa:

- El guanyador de cada categoria obtindrà 20 punts, el segon n'obtindrà 19 punts, el tercer 18 punts, el quart 17 punts, el quint 16 punt, i successivament fins al darrer equip classificat de la seva categoria que també obtindrà 1 punt. El guanyador de la challenge resultarà de les 3 millors puntuacions obtingudes durant els 6 control de la temporada.
- Tots els equips que no participin en un dels 6 controls programats obtindrà 0 punts per cadascun d'ells. També si algun atleta participa en 2 equips diferents puntuaria igualment amb la seva nova parella.
- Per poder optar a premis i trofeus de la final de la Challenge de Cross serà indispensable participar a la final insular prevista per el 13/02/2005 a Santa Eularieta.

