



### **JORNADA 3 (INFANTILES Y CADETES MIXTOS 2 PISTAS)**

DIA 13 NOVIEMBRE 2021 10h.30m. PISTA DURANGO

DIA 13 NOVIEMBRE 2021 10h.30m. PISTA GETXO

PRUEBAS A REALIZAR Y NORMAS

#### **GRUPO 1**

**Solo se podrá hacer una de las dos pruebas, es decir, habrá que elegir entre 150 m. l. o 220 m. v.**

##### **150 m. l.**

-Salida desde la posición de pie, no se pueden usar tacos de salida.

##### **220 m. v.**

-Salida desde posición de pie, sin tacos de salida.

-Colocación de las vallas, a la distancia oficial de la prueba.

Altura de las vallas la más baja que permita la valla hasta un mínimo de 50 cms., normalmente 68 cms. es la altura que suele permitir la valla oficial de competición. Habrá que indicar a la hora de mandar los resultados a la federación la altura a la que han estado situadas las vallas.

#### **GRUPO 2**

##### **SALTO DE ALTURA**

-Se permitirá un máximo de 4 intentos nulos, es decir, que al 4º intento nulo del total de saltos de la prueba, el atleta quedará descalificado.

-Altura del listón, empezará en 1,00 m.-1,10 m.-1,20 m.-1,30 m.-1,40 m.-1,50m -1,55 m y de 5 en cms. a partir de esta altura.

#### **GRUPO 3**

##### **Lanzamiento de Disco**

-Se realizará el lanzamiento desde la posición de parado, es decir, sin desplazamiento, ya sea este de frente o rotatorio pero si se podrá cambiar de pierna al finalizar el lanzamiento.

#### **PRUEBA FINAL TODOS LOS GRUPOS**

**4x80 m. l.,** en esta prueba cada equipo podrá hacer la composición del relevo como quiera, sin tener en cuenta en que grupos han estado distribuidos los atletas.



**RECOMENDACIÓN.** Intentar que todos los atletas participen en todas las pruebas aunque no sean las pruebas que vayan a dedicarse en un futuro o no se adapten a sus características. A excepción de las vallas todas las pruebas las pueden hacer todos los atletas, y al colocarlas más bajas habrá quien se anime a probarlas.

**HAY QUE MANDAR A LA FEDERACIÓN COMO MUY TARDE EL MARTES 9 DE NOVIEMBRE EL NÚMERO APROXIMADO DE ATLETAS QUE ACUDIRÁN A LAS PLPs,** y desde la Federación se os informará de la pista que se os asigna, cuanto más exactos seáis en el número de atletas participantes mejor se podrá organizar la competición.

**NOTA: RECORDAROS QUE PARA LAS PRÓXIMAS PLPs HAY QUE BUSCAR ORGANIZADORES PARA QUE NO SEAN SIEMPRE LOS MISMOS ASÍ QUE OS ANIMAMOS A SOLICITAR LA ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS, Y SI SE NECESITA AYUDA PARA ORGANIZARLA PEDIR A LA FEDERACIÓN Y SE INTENTARÁ BUSCAR UNA SOLUCIÓN.**

-