



Consell Esportiu del Tarragonès

## TROBADA GAUDINT DE L'ATLETISME

*Torredembarra, 02 d'abril de 2017*

TROBADA GAUDINT ATLETISME	PROVES	TIPUS ACTIVITAT	INSCRIPCIÓ
<b>02/04/2017</b> <b>Torredembarra</b> <b>10,30h</b>	Circuit amb 5 proves: 4 proves individuals i 1 relleu-lúdic	Trobada lúdica no competitiva	Via Jocs Esportius Escolar de Catalunya (aplicació informàtica) o Pròpia assegurança escolar (consell escolar) Data límit: dijous 30 de març

És una proposta per a una jornada lúdica i participativa d'iniciació a l'atletisme organitzada pel CET (Consell Esportiu del Tarragonès), amb la col·laboració de l'Institut Torredembarra i del Club Atletisme Torredembarra i el suport de l'Ajuntament de Torredembarra.

Aquesta trobada servirà de base per a la posterior **FASE COMARCAL GAUDINT DE L'ATLETISME**, prevista pel **diumenge 23 d'abril**, també a la pista de Torredembarra, on es programaran 4 proves acumulatives amb caire competitiu i inscripció per la via dels JEEC (aplicació informàtica). Properament, s'enviarà la convocatòria corresponent amb la definició de les proves definitives.



**Data TROBADA COMARCAL.** diumenge, 2 d'abril de 2017.

**Lloc.** Pista d'atletisme de Torredembarra.

**Horari.** A partir de les 10,30h, fins les 12,30h, aproximadament.

### Proves.

Es realitzaran cinc proves no competitives i engrescadores, s'apuntaran els temps i les distàncies assolides. Es distribuïran de la següent manera:

#### **4 proves individuals, per sistema de rotació**

1. Salts combinats.
2. Llançaments combinats.
3. Circuit de coordinació.
4. Cursa de velocitat amb obstacles.

**1 prova col·lectiva** (grups, no cal que siguin de la mateixa entitat)  
Relleu lúdic, amb joc de punteria.





## Consell Esportiu del Tarragonès

**Categories.** Edats d'Educació Infantil (mini), Primària (prebenjamí, benjamí i aleví) i Secundària (infantil i cadet).

**Control tècnic.** AEE Institut Torredembarra i Club Atletisme Torredembarra.

No s'aplicarà cost de control tècnic a les entitats participants.

**Inscripció.** Data límit: dijous, 30 de març.

1. Aquells centres que tinguin esportistes ja donats d'alta o els vulguin assegurar als Jocs Esportius Escolars per participar-hi a les competicions posteriors programades, per **l'aplicació informàtica del CET a l'activitat concreta corresponent (Trobada Gaudint de l'atletisme)**.

Recordem que la tramitació d'altres dels esportistes que estiguin donats d'alta prèviament a una altra modalitat esportiva no té cap cost.

2. Tanmateix, al ser una sessió lúdica, formativa i no competitiva, els centres escolars poden tenir la facultat de fer les inscripcions per la via de la seva pròpia **assegurança escolar** (de l'escola o de l'AMPA), amb el model d'Excel corresponent, amb el ben entès que l'activitat estigui coberta i degudament autoritzada pel centre respectiu.

Els participants d'altres comarques també formalitzaran la seva inscripció amb aquest model d'inscripció.

Trobareu el full a <http://www.cetarragones.cat/documentacio/> → Atletisme (Gaudint)

### **Descripció de les proves.**



#### **1. Salts combinats:**

De forma individual es realitzaran salts de llargada al fosso. Es realitzarà un salt en carrera i, seguidament, des del punt d'arribada d'aquest salt, un salt a peus junts. Es per això, que és important que després del salt amb carrera, l'atleta acabi de peu. Cal saltar cap endavant tant lluny com es pugui, emprant ambdós peus simultàniament. La distància que sumen els dos salts serà el resultat final d'aquesta prova.



#### **2. Llançaments combinats:**

De forma individual es realitzaran tres llançaments successius: javelina, disc i pes (pilota).

Cada atleta es situarà a la línia de sortida i, a la senyal del monitor, llançarà la javelina. L'atleta és situarà al punt on ha arribat la javelina i des d'allà, llançarà el disc. Finalment és situarà al punt on ha arribat el disc i farà el llançament de pes/pilota. El resultat final de la prova serà la suma de metres que s'ha aconseguit amb els tres llançaments.



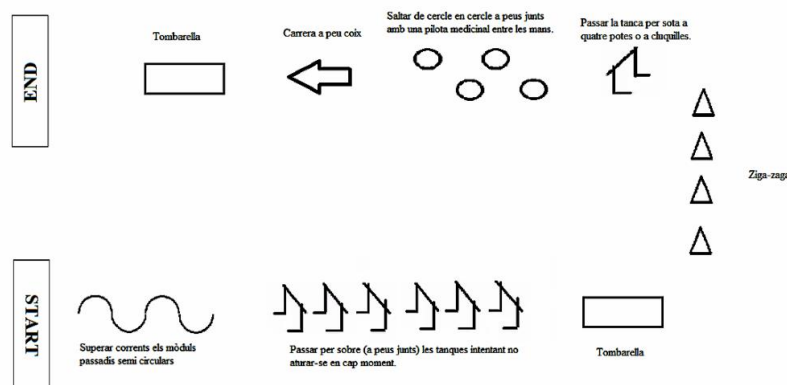


Consell Esportiu del Tarragonès

### 3. Circuit de coordinació:

Senzilla prova en la que els participants hauran de superar un circuit ple d'obstacles i barreres, que ajudarà a estimular les habilitats motrius dels més petits.

L'exercici es farà un seguit de vegades i la sortida es donarà progressivament per tal d'agilitzar l'exercici i evitar que els participants estiguin aturats. A més, amb l'objectiu de no fomentar el sentit competitiu entre els nens i nenes, el circuit serà circular, arribaran en el mateix ordre en el que han sortit i el tornaran a començar. En l'última repetició de l'exercici es calcularà el temps.



### 4. Cursa de velocitat amb obstacles:

Aquesta prova, que consisteix en un circuit de velocitat amb obstacles, es farà de forma individual. Els participants, sortiran d'un en un i hauran de superar el recorregut amb el mínim temps possible. La distància serà d'entre 30 i 80 metres. El disseny del recorregut s'adaptarà a l'edat del participant.

El circuit tindrà un carril d'anada i un de tornada en el qual trobarem tanques per passar per sota, o saltar, cons per fer ziga-zaga, i pilotes per transportar.

### 5. Relleu lúdic amb punteria:

Es formaran grups d'uns 4 participants (tants grups com dianes estiguin disponibles). El primer jugador de cada grup haurà de sortir corrent amb els saquets, passar per sota d'una tanca i seguir corrent fins arribar a la línia de llançament. El jugador haurà de tirar els saquets fins aconseguir fer diana just al centre. Tindrà tantes oportunitats com necessiti però no podrà donar el relleu al següent jugador fins aconseguir-ho. Finalment, recollirà els saquets, correrà fins saltar la tanca i passarà els saquets al seu company. Cada participant





## Consell Esportiu del Tarragonès

haurà de fer l'exercici dues vegades. Els relleus no caldrà que siguin amb components de la mateix escola o entitat.

