



# FEDERACIÓN CÁNTABRA DE ATLETISMO

CASA DEL DEPORTE 2<sup>a</sup> PLANTA- AVD. DEL DEPORTE S/N- 39012- Santander/ Teléfono y Fax: 942230602

A. Competición: 649.89.77.31/ Correo Electrónico: ejose@nodo50.org

CIF: Q.8955012-C/ CC: Caja Cantabria, 2048 2000 61 3100292688

Secretaría General: 676-90-24-55

**Circular FCA: 57-2013**

## XXII LIGA ESCOLAR DE MENORES 2013- 8<sup>a</sup> JORNADA

**LA ALBERICIA- SANTANDER, 19 DE OCTUBRE DE 2013**

Hora	Carreras	Saltos	Lanzamientos
16:00	60 m v (AM)	Pértiga (I y C F)	Martillo (IM) (1)
16:15	60 m v (AF)		
16:30	100 m v. (CM) (2)		
16:40	100 m v. (CF) (2)		Martillo (IF) (1)
16:50	60 m l. (AM)		
17:05	60 m l. (AF)	Pértiga (I y C M)	
17:20	80 m l. (IM) (2)		Martillo (CM)
17:35	80 m l. (IF) (2)		
17:50	600 m l. (CM) (2)		
18:00	600 m l. (CF) (2)		
18:10	500 m l. (AM)		
18:20	500 m l. (AF)		Martillo (CF)
18:30	<b>2x30 (Ida y vuelta AM)</b>		
18:45	<b>2x30 (Ida y vuelta AF)</b>		
19:00	4X50 m l. (BM)-Campeonato Regional (3)		
19:15	4X50 m l. (BF)-Campeonato Regional (3)		
19:25	4x100 m l. (CM)-Campeonato Regional (3)		
19:35	4x100 m l. (CF)-Campeonato Regional (3)		

- Cada atleta solamente puede participar en una prueba individual. Los Cadetes pueden hacer, además, el relevo.
- Hemos separado las pruebas individuales a los Benjamines, se disputan la próxima semana, para que puedan hacer el relevo y practicar, sin los agobios de otros años.
- (1): Dos intentos y dos de mejora para los 8 primeros.
- (2): Deben confirmar con -al menos- 45 minutos de antelación.
- (3): El delegado debe confirmar con el impreso oficial con -al menos 1 hora y 15 minutos de antelación.

El Reglamento completo de la Liga de Menores figura en la Circular 22-2013

Hay varias pruebas no habituales (en rojo) que se disputan en estas dos últimas Jornadas de Liga Escolar Aprobadas en la Asamblea General, celebrada el 2/02/2012 con el objetivo de buscar remarcar el carácter lúdico del Atletismo en categorías menores, Benjamín e Alevín.

### Descripción de las pruebas:

#### **CARRERA DE IDA Y VUELTA, 2 X 30 (Benjamines)**

Ida 30 m con 3 vallas (Aproximadamente: 0,20 de plástico) y vuelta carrera lisa, salida en pie.

#### **CARRERA DE IDA Y VUELTA, 2 X 30 (Alevines)**

Ida 30 m con 3 vallas (aproximadamente: 0,40 de plástico) y vuelta carrera lisa, salida en pie.

**ÁREA DE COMPETICIÓN**



# FEDERACIÓN CÁNTABRA DE ATLETISMO

CASA DEL DEPORTE 2<sup>a</sup> PLANTA- AVD. DEL DEPORTE S/N- 39012- Santander/ Teléfono y Fax: 942230602

A. Competición: 649.89.77.31/ Correo Electrónico: ejose@nodo50.org

CIF: Q.8955012-C/ CC: Caja Cantabria, 2048 2000 61 3100292688

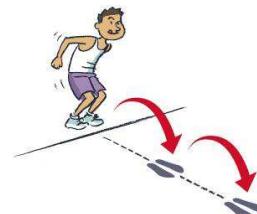
Secretaría General: 676-90-24-55

## SALTO DOBLE A PIES JUNTOS: BENJAMINES (VER CIR DE JUGANDO AL ATLETISMO)

**DOS SALTOS SEGUIDOS A PIES JUNTOS DESDE PARADO:** El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza dos saltos seguidos a pies juntos, sin parada en los saltos. Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realizará tres intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntuará sólo el mejor resultado de los tres intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.



## SALTO TRIPLE A PIES JUNTOS, ALEVINES

Similar al doble salto, pero un salto más.

## RELEVOS MIXTOS DE 8 X 50, BENJAMINES

Salida parada desde detrás de la línea. Al menos 3 atletas deben ser masc. o fem., se recomienda 4 niñas y 4 niños.

## Inscripciones: Hasta las 22 horas del miércoles 16 de octubre del 2013

Las inscripciones se deben hacer a través de la RFEA. Es obligatorio, por compatibilidad del programa, utilizar **Explorer 6.0 o superior**. Si algún club tiene algún problema debe remitirlas por correo electrónico a [inscripcionesfca@hotmail.com](mailto:inscripcionesfca@hotmail.com).

Eduardo José Álvarez de los Ríos  
Área de Competición  
Santander, 10 de octubre de 2013