



## “Xogando ao Atletismo” 2022 PROVINCIAL

A Federación Galega de Atletismo, Expourense e o Servizo Provincial de Deportes da Xunta de Galicia, organizarán a actividade “Xogando ao Atletismo” o día 17 de marzo de 2022. Esta competición desenvólvese cun modelo de probas alternativas, para fomentar a práctica do atletismo nos Centros Escolares no ciclo de Primaria.

### Data e lugar

Xogando ao Atletismo celebrarase o día 17 de marzo de 2022 na Pista de Atletismo Cuberta de Ourense – Expourense.

### Horario

Xoves, 17 de marzo de 2022 – 10:00 a 13:30

### Participantes

As Agrupacións Deportivas Escolares que manifestaran o seu interese por participar e que realizaran unha fase previa, poderán inscribir aos seus deportistas segundo o seguinte baremo:

- ADE As Burgas: 50 Benxamín + 50 Alevín
- ADE Arenteiro: 25 Benxamín + 25 Alevín
- ADE Valdeorras: 25 Benxamín + 25 Alevín
- ADE Ribeiro: 25 Benxamín + 25 Alevín

Cada equipos estará composto por 5 alumnos do mesmo Centro Escolar. Os equipos serán mixtos (na medida do posible) e estarán formados por polo menos dúas persoas dun mesmo sexo. Exemplo: 2 homes e 3 mulleres ou 3 homes e 2 mulleres.

### Inscricións

As inscricións realizaranse no formulario electrónico establecido que lles será remitido e que estará dispoñible na web da Federación Galega de Atletismo e deberá ser enviado ao correo-e [ourense@atletismo.gal](mailto:ourense@atletismo.gal) ata as 23:59 do luns 14 de marzo de 2022.

### Reunión técnica

Realizarase antes do comezo de cada xornada e aclararanse as dúbidas sobre as normas técnicas. **Os delegados deberán colaborar coa organización no coidado dos escolares participantes.**



## Probas do concurso

As probas de concurso son, por esta orde:

1. Carreira 10 x 10 metros.
2. Lanzamento de xavelina branda.
3. Triplo salto saíndo desde parado.
4. Lanzamento de balón medicinal cara a adiante por encima da cabeza desde sentado.
5. Salto lateral de obstáculo baixo.

Carreira de relevos:

1. Gran Prix

Cada participante realizará unha proba de concurso e a proba de relevos. A proba de concurso será a que cada Centro Escolar determine, participando cada un dos compoñentes nunha proba diferente, completando as 5 probas.

## Puntuación

En cada unha das dúas series de cada proba dun grupo ordenaranse os resultados obtidos (tempo, distancia, número de saltos) de mellor a peor.

En cada serie dun grupo o equipo con mellor resultado en cada proba (menor tempo, maior distancia, maior número de saltos) obterá 5 puntos, 4 o segundo, 3 o terceiro, 2 o cuarto e 1 o quinto.

## Regulamento das probas do concurso

As medicións das distancias saltadas ou lanzadas realizaranse tendo no chan unha cinta métrica, que será a referencia para as medicións con distancias como mínimo de 5 cm.



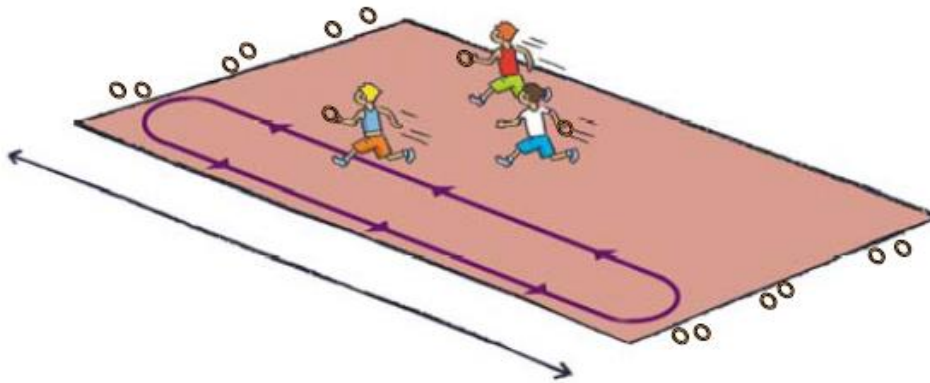
## 1. Carreira 10 x 10 metros

Carreira cronometrada sobre unha distancia de 10 metros que hai que percorrer 10 veces, 5 idas e 5 voltas, percorrendo unha distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, é dicir de dar a volta, debe coller unha argola ou obxecto similar que está detrás da liña dos dez metros. Debe deixala no outro lado, detrás da liña desde onde realizou a saída, pousándoa no chan dentro dunha zona delimitada ou introducíndoa dentro dun cono, pero non se deberán arroxar. E así ata completar 5 argolas.

Anótase o tempo investido por cada participante. O tempo parase a cada participante cando este pouse detrás da liña ou introduza no cono a última (a quinta) argola, sen arroxala.

Só se realiza un intento, no que participan á vez os cinco alumnos, un por cada Centro Escolar que compoña o grupo.





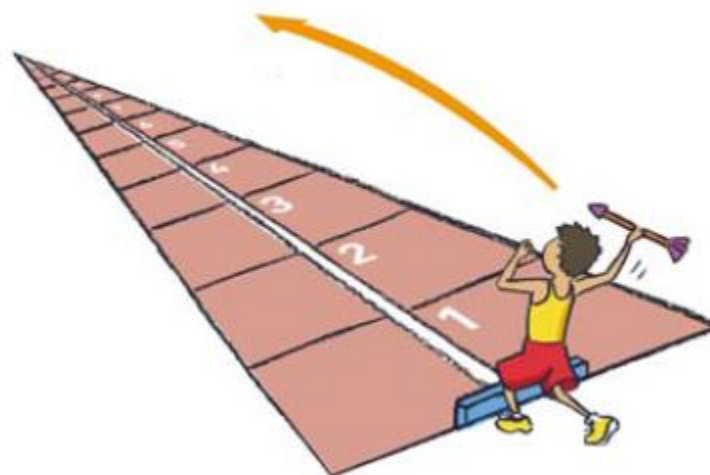
## 2. Lanzamento de xavelina branda

Lanzamento dunha xavelina branda, desde parado, sen carreira previa. Se se excede despois de lanzar a liña desde onde se lance non se considerará nulo. A xavelina non se pode lanzar agarrándoa da zona da cola.

Cada participante realiza dous intentos. Os participantes dun grupo nesta proba realizan o primeiro lanzamento de un en un sucesivamente ata finalizar unha rolda, comezando entón a segunda rolda. Anótase o lanzamento de maior distancia.

Puntúa só o mellor resultado dos dous intentos de cada participante. Anótase o lanzamento de maior distancia.

Ao haber no mercado máis dun modelo deste tipo de xavelina adaptada, a que se utilizará no Torneo é de espuma lixeira, cun peso aproximado de 50 a 80 gramos e unha lonxitude aproximada de 80 a 90 cm.





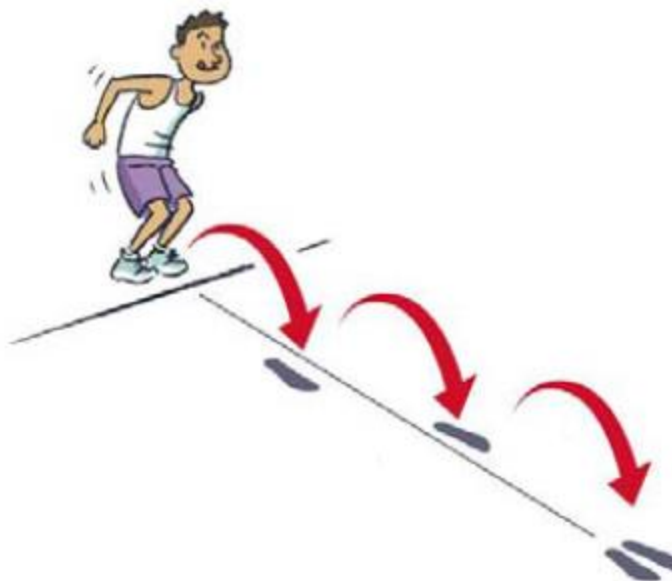
### 3. Triplo salto saíndo desde parado

O participante colocado detrás da liña de saída e cos pés paralelos realiza tres saltos seguidos apoiando alternativamente os pés sen interrupción e caendo obrigatoriamente cos pés á vez. É dicir, consiste en dous 'pasos' (saltados) e un salto: saída con pés paralelos - pé dereito - pé esquerdo e os dous pés á vez; ou saída con pés paralelos - pé esquerdo - pé dereito e os dous pés á vez.

Mídese a pegada máis próxima á liña de saída.

Cada participante realiza dous intentos. Os participantes dun grupo nesta proba realizan os saltos de un en un sucesivamente ata finalizar unha rolda, comezando entón a segunda rolda.

Puntúa só o mellor resultado dos dous intentos de cada participante, anotándose o intento de maior distancia.





**Expourense**



#### 4. Lanzamento de balón medicinal cara a adiante por encima da cabeza desde sentado

Estando sentado nunha cadeira ou un banco realizar o lanzamento dun balón medicinal de 2 kg cos dous brazos cara a adiante por encima da cabeza, sen levantarse do asento.

Cada participante realizará dous intentos. Os participantes dun grupo nesta proba realizarán o primeiro lanzamento dun en un sucesivamente ata finalizar unha rolda, comezando entón a segunda rolda.

Puntuará só o mellor resultado dos dous intentos de cada participante, anotándose o lanzamento de maior distancia.



## 5. Salto lateral dun obstáculo baixo

Ao darse o sinal de comezo o participante realiza saltos continuos a pés xuntos ao carón e outro dun obstáculo de gomaespuma ou cartón (de 20 cm de altura aproximadamente) realizados en 20 segundos, debendo pasar necesariamente os dous pés por encima do obstáculo en todos os saltos. Anótase o número de saltos realizados.

Cada participante realiza dous intentos, nos que participarán á vez, sempre que haxa suficientes controladores, os cinco alumnos, un por cada Centro Escolar que compoña o grupo. Se non fose posible que o fixesen todos á vez, realizaríase de dous en dous, ou de un en un. Puntúa só o mellor resultado dos dous intentos de cada participante, anotándose o de maior número de salto.

Cando un participante desprace ou derrube o obstáculo, debe colocalo no sitio correcto para continuar saltando.







**Expourense**

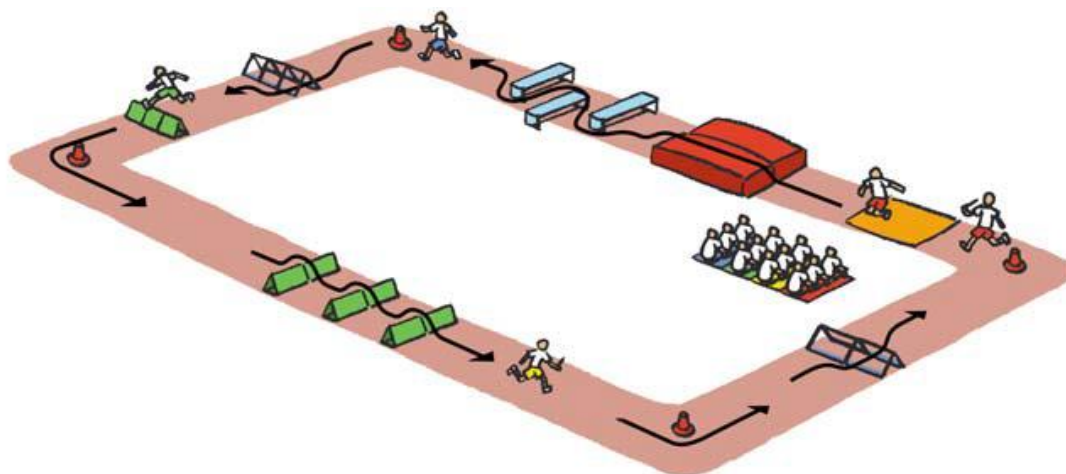


## GRAN PRIX

É unha carreira de relevos con obstáculos e habilidades en competición directa dos equipos de cada grupo (os participantes de cada posta pasan polo mesmo lugar en todos os obstáculos, aínda que para evitar aglomeracións nalgúns se establecerán máis carrís nalgúns deles) na que participan os/as cinco integrantes de cada equipo, dando cada un deles media volta a circuío preparado para esta proba. Realízase no sentido contrario ás agullas do reloxo, coa seguinte orde de obstáculos:

Deseño aproximado do percorrido do Gran Prix:

- Saída
- Tramo liso
- Pasar por encima de dúas colchonetas
- Tramo liso
- Sortear tres bancos ou conos
- Tramo liso
- Pasar por debaixo dunha colchoneta túnel
- Tramo liso
- Saltar un obstaculín
- Tramo liso
- Saltar tres obstaculíns
- Tramo liso
- Pasar por debaixo dunha colchoneta túnel
- Tramo liso e entrega de testigo, ou para o último relevista, entrada á meta







## Comité de Competición

O Comité Galego de Xuíces de Atletismo decidirá sobre calquera incidencia que puidera producirse, e que non estea contemplada no regulamento.

Ao ser unha actividade lúdica, non se admiten reclamacións.

Aqueles Centros Escolares cuxos compoñentes, alumnos, delegados e profesores, ou acompañantes, teñan durante a competición un comportamento antideportivo e irrespectuoso cara a outros participantes ou cara á organización poderán ser descualificados e/ou expulsados da actividade.

## Transporte ao lugar da competición

Os Centros Escolares que o precisen, poden consultar as axudas para o transporte ao Servizo Provincial de Deportes da Xunta de Galicia, a través do Coordinador do Deporte Escolar, correo-e: [carlos.bericat.fernandez@xunta.gal](mailto:carlos.bericat.fernandez@xunta.gal)



## “Xogando ao Atletismo”

### Horario provisional

REUNIÓN TÉCNICA	
10:00	TODOS OS GRUPOS

PROBAS DE CONCURSO	
O Centro Escolar determina que proba realiza cada alumno/a	
HORA	GRUPO
10:10	GRUPO A
10:22	GRUPO B
10:34	GRUPO C
10:46	GRUPO D
10:58	GRUPO E
11:10	GRUPO F
11:22	GRUPO G
11:34	GRUPO H

GRAN PRIX	
Relevo con obstáculos e habilidades 5x100 m.	
HORA	GRUPO
11:50	GRUPO A
12:00	GRUPO B
12:10	GRUPO C
12:20	GRUPO D
12:30	GRUPO E
12:40	GRUPO F
12:50	GRUPO G
13:00	GRUPO H

Os grupos serán de 5 equipos compostos por 5 alumnos/as.