

**NORMATIVA XERAL DA MODALIDADE DE ATLETISMO PISTA INDIVIDUAL  
DAS XORNADAS PROGRAMADAS CURSO 2023/2024  
ZONAS: OURENSE E VALDEORRAS**

**ESCENARIO DE PRÁCTICAS**

Pistas de Atletismo – MONTERREI (Pereiro de Aguiar) e CALABAGUEIROS (Barco de Valdeorras)

**DATAS PREVISTAS ZONA OURENSE-VALDEORRAS**

XORNADA	DATA	CATEGORÍAS	LUGAR	HORARIO
1ª XORNADA	06/04/24	Benxamín/Alevín/ infantil	MONTERREI	MAÑAN OU TARDE. AVISARASE CON ANTELACIÓN
			CALABAGUEIROS	
2ª XORNADA	13/04/24		MONTERREI	
			CALABAGUEIROS	
3º XORNADA	20/04/23		MONTERREI	
			CALABAGUEIROS	
4º XORNADA	04/05/24		MONTERREI	
			CALABAGUEIROS	
PROVINCIAL	01/06/24	Benxamín/Alevín/ infantil	MONTERREI	

**PARTICIPANTES**

Poderán participar nesta modalidade todas as entidades (clubs, centros educativos, asociacións, ANPAS, etc.) que cumpran os requisitos da inscrición. Todos os atletas participantes deberán estar mutualizados previamente no programa Xogade, na páxina <https://inscripcion-xogade.xunta.gal/>, na actividade deportiva escolar, modalidade de Atletismo en Pista.

**CATEGORÍAS**

**BENXAMÍN:** Nados nos anos 2016-2015 masculino e feminino

**ALEVÍN.....:** Nados nos anos 2014-2013 masculino e feminino

**INFANTIL....:** Nados nos anos 2012-2011 masculino e feminino

**FASES**

Celebraranse catro xornadas previas á fase provincial, nas que se programarán todas as probas indicadas no cadro do programa.

**SISTEMA DE COMPETICIÓN**

Esta modalidade desenvolverase en pistas de atletismo, en horario lectivo ou extraescolar. A participación será individual excepto na modalidade de remudas.

Celebraranse fases locais ou comarcais, unha fase intercomarcal (sempre que o servizo provincial así o determine segundo o número de inscritos nesta modalidade) e unha fase provincial.

Cada entidade deberá participar na súa zona correspondente, agás en casos excepcionais nos que a participación sexa tan escasa que, a petición das propias entidades, o Servizo Provincial reorganice as zonas. Os resultados das modalidades de concursos da categoría benxamín, das xornadas previas ao provincial serán por puntuación (determinadas nas normas técnicas), polo que non haberá marcas oficiais. Nas carreiras si haberá rexistros oficiais. E no campionato provincial todas as categorías terán resultados oficiais. En todos os concursos haberá un máximo de tres tentativas por atleta.

En todas as xornadas cada atleta poderá participar como máximo en dúas probas. Neste caso, unha delas será unha carreira e a outra poderá ser un concurso (salto ou lanzamento). As remudas non contabilizarán como proba e poderá limitarse a participación por entidade.

Respecto das limitacións de participantes por proba e por entidade, definiranse en función das necesidades organizativas de cada unha das probas a celebrar, sempre e cando o número de inscritos supere cifras de participación que dificulten o normal desenvolvemento das xornadas.

### INSCRICIÓNS

As inscricións realizaránse a través do sistema on-line da Federación Galega de Atletismo [sdp.rfea.es](http://sdp.rfea.es), coas claves de Usuario e contrasinal asignadas e enviadas a cada club que xa participaron na modalidade de Campo a Través, no caso de non ter dita clave poden solicitala a Federación Galega de Atletismo, ao correo electrónico [eventos@atletismo.gal](mailto:eventos@atletismo.gal)

*No caso de entidades que non estean federadas (centros educativos, agrupacións deportivas, ...), a inscrición farase cubrindo unha folla de cálculo de inscrición (**QUE SE ADXUNTA**) na que se faga constar nome e apelidos do/a deportista, data de nacemento, categoría e nome do Club/Colexio (achégase modelo), e que terán que enviar por correo electrónico a [eventos@atletismo.gal](mailto:eventos@atletismo.gal) e ao Servizo de Deporte [deportes.ourense@xunta.gal](mailto:deportes.ourense@xunta.gal), con data límite as 23:59 horas do luns da mesma semana da competición. Aínda así, e por cuestións prácticas, prégase o emprego da citada Plataforma, xa que facilita o manexo da información. Non se aceptarán inscricións fóra de prazo.*

### MODALIDADES

As probas programadas para cada categoría son as seguintes:

Benxamín	Alevín	Infantil
50 m.l.	60 m.l.	80 m.l.
400 m.l.	500 m.l.	1.000 m.l.
Salto de Lonxitude	1.000 m. marcha	80 m.v.
Salto Tesoira	Salto de Lonxitude	2.000 m. marcha
Lanzamento Peso	Salto de Altura	Salto de Lonxitude
Lanzamento de Pelota	Lanzamento Peso	Salto de Altura
Remudas 4x50 MIXTO	Lanzamento de Pelota	Lanzamento de Peso
	Remudas 4x60 MIXTO	Lanzamento de Disco
		Lanzamento de Xavelina
		Remudas 4x80 MIXTO

En cada xornada se combinarán as tres categorías e alternaranse as modalidades segundo os tipos de xornada:

**BENXAMÍN**



XORNADA A	XORNADA B
50 m. lisos	400 m. lisos
Salto de lonxitude	Salto a tesoiras*
Lanzamento de peso	Lanzamento de pelota
Remudas de 4x50 m. MIXTO	-

\*Salto a tesoiras: salto ao foso de area superando un listón.

ALEVÍN	
XORNADA A	XORNADA B
60 m. lisos	500 m. lisos
Salto de lonxitude	Salto de altura
Lanzamento de peso	Lanzamento de pelota
Remudas de 4x60 m. MIXTO	1.000 m. marcha

INFANTIL	
XORNADA A	XORNADA B
80 m. lisos	80 m. valados
1.000 m. lisos	2.000 m. marcha
Salto de altura	Salto de lonxitude
Lanzamento de disco	Lanzamento de peso
Lanzamento de xavelina	Remudas de 4x80 m. MIXTO

## CUESTIÓNS TÉCNICAS

O peso dos artefactos, distancia e altura de valos atenderá ao seguinte recadro:

Proba	Benamín	Alevín	Infantil
Peso	1 kg	2 kg	3 kg
Pelota	200gr	300gr	-
Disco	-	-	800 gr
Xavelina	-	-	400 gr para a categoría feminina e 500 gr para a masculina
80 m.v.	-	-	Altura feminina: 0,76m. Altura masculina: 0,84m. Distancias:12,30m. ao 1º valado e 8,20m. entre eles.

Limitacións nas carreiras de aproximación das probas de saltos:

Proba	Benamín	Alevín	Infantil
Lonxitude	10 m.	15 m.	20 m.
Tesoiras	5 m.	-	-
Altura	-	8 m.	10 m.

O sistema de puntuación nas probas de concursos de categoría benamín será o seguinte:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Lonxitude	≤1,99 m.	≥2,00 m.	≥2,35 m.	≥2,70 m.	≥3,05 m.
Peso	≤2,99 m.	≥3 m.	≥4 m.	≥5 m.	≥6 m.
Pelota	≤10,99 m.	≥11 m.	≥14 m.	≥17 m.	≥20 m.
Tesoira	0,40 m.	0,60 m.	0,70 m.	0,80 m.	0,90 m.

As persoas participantes disporán de tres intentos en cada un dos concursos descritos no cadro anterior. Cada un dos intentos sumará puntos para o resultado final. No caso de realizar un intento nulo a puntuación será 0. Na clasificación final resultará vencedora a persoa que máis puntos consiga sumar entre os tres intentos.

### CLASIFICACIÓN

Clasificarán para o campionato provincial un máximo de 16 atletas por proba que corresponderán coas mellores marcas (ou puntuacións nos concursos benxamíns) realizadas na fases previas correspondentes ao programa XOGADE. Na final provincial realizarase o programa completo de probas. Unha xornada o programa benxamín e alevín e noutra xornada o programa infantil. Todos eles con marcas oficiais, incluídos os benxamíns.

### SEGURO

Toda a documentación referente á cobertura do seguro está dispoñible na páxina

[www.xogade.xunta.gal](http://www.xogade.xunta.gal) e <https://inscripcion-xogade.xunta.gal>

Nesta páxina o acceso ao protocolo de actuación e á póliza do seguro é aberto.

Lembren que todo o corpo técnico, deportistas e familiares deben coñecer o protocolo de actuación do seguro de accidente deportivo.

### OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola organización do evento en coordinación co Servizo Provincial correspondente.

## HORARIOS



XORNADA A					
Hora	Carreiras	Lonxitude	Altura	Peso	L. Longos
16:00:00		Ale. Fem	Inf. Fem	Ale. Mas	Disco Mixto
17:00:00	1000 m.l. IF	Ale. Mas			Xavelina IF
17:10:00	1000 m.l. IM				
17:20:00	50 m.l. BF				
17:30:00			Inf. Mas		
17:35:00	50 m.l. BM				
17:50:00	60 m.l. AF				
18:00:00		Lonxitude BF			Xavelina IM
18:05:00	60 m.l. AM				
18:20:00	80 m.l. IF				
18:30:00		Lonxitude BM			
18:35:00	80 m.l. IM				
18:50:00					
19:00:00				Ale. Fem	
19:05:00				Ben Mix	
19:10:00	4x60 mixto				
19:25:00	4x50 mixto				

XORNADA B					
Hora	Carreiras	Lonxitude	Altura	Peso	L. Longos
16:00:00	2000 m.Mar.		Ale. Fem		Pelota AF
17:00:00	1000 m.Mar.				
17:10:00		Tesoira BF			
17:20:00				Inf. Fem	
17:30:00		Tesoira BM			
17:35:00	500 m.l. AF				Pelota AM
17:50:00	500 m.l. AM				
18:00:00	80 m.v. IF				
18:05:00		Lonxitude IF	Ale. Mas		
18:20:00	80 m.v. IM				
18:30:00	400 m.l. BF				
18:35:00					Pelota BF
18:50:00	400 m.l. BM				
19:00:00					
19:05:00		Lonxitude IM			Pelota BM
19:10:00				Inf. Mas	
19:25:00	4x80 mixto				

Os horarios son provisionais. O definitivo publicarse ao peche das inscricións por se fixese

falta modificalo.

### TRANSPORTE

O transporte solicitarase antes das 14.00 horas do martes anterior á xornada da competición ao e-mail [carlos.bericat.fernandez@xunta.gal](mailto:carlos.bericat.fernandez@xunta.gal) e [deportes.ourense@xunta.gal](mailto:deportes.ourense@xunta.gal) , indicando os seguintes datos:

Nome e día da competición, nome da entidade solicitante, nº de prazas totais (atletas+adestradores), hora e lugar de saída, enderezo de destino, hora prevista de regreso e nome e móbil do responsable da entidade que vai no bus.