



**NORMATIVA XERAL DA MODALIDADE DE ATLETISMO PISTA INDIVIDUAL
DAS XORNADAS PROGRAMADAS CURSO 2025/2026
ZONAS: NOIA-SANTIAGO**

ESCENARIO DE PRÁCTICAS

Pistas de Atletismo Pobra do Caramiñal/Pistas Atletismo Santiago de Compostela

DATAS PREVISTAS ZONAS NOIA-SANTIAGO

1ª Xornada A – 21/03/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/infantil – Pistas de Atletismo da Alta Pobra do Caramiñal. Horario de mañá

1ª Xornada B - 12/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Pistas de Atletismo da Alta Pobra do Caramiñal. Horario de mañá

2ª Xornada A - 18/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Pistas de Atletismo da Alta Pobra do Caramiñal. Horario de mañá.

2ª Xornada B - 03/05/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Pistas de Atletismo da Alta Pobra do Caramiñal. Horario de mañá

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://xogade.xunta.gal>, na actividade deportiva escolar, modalidade de Atletismo en Pista.

CATEGORÍAS

BENXAMÍN: Nados nos anos 2018-2017 masculino e feminino

ALEVÍN.....: Nados nos anos 2016-2015 masculino e feminino

INFANTIL....: Nados nos anos 2014-2013 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, 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 norma 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 realizaranse a través do sistema on-line da Federación Galega de Atletismo sdp.rfea.es, coas claves de Usuario e contrasinal asignadas e enviadas a cada club que xa participaron na modalidade de Cros, no caso de non ter dita clave poden solicitala a Federación Galega de Atletismo, ao correo electrónico competicion@atletismo.gal

No caso de entidades que non estean federadas (centros educativos, agrupacións deportivas, ...), a inscrición farase cubrindo unha folla de cálculo de inscrición 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 competicion@atletismo.gal, con data límite as 14:00 horas do martes 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	Benxamín	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	Benxamín	Alevín	Infantil
Lonxitude	10 m.	15 m.	20 m.
Tesoira	5 m.	-	-
Altura	-	8 m.	10 m.

O sistema de puntuación nas probas de concursos de categoría benxamín 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.



CLASIFICACIÓNS

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 no enderezo <https://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
10:00		Ale. Fem	Inf. Fem	Ale. Mas	Disco Mixto
11:00	1000 m.l. IF	Ale. Mas			Xavelina IF
11:10	1000 m.l. IM				
11:20	50 m.l. BF				
11:30			Inf. Mas		
11:35	50 m.l. BM				
11:50	60 m.l. AF				
12:00		Lonxitude BF			Xavelina IM
12:05	60 m.l. AM				
12:20	80 m.l. IF				
12:30		Lonxitude BM			
12:35	80 m.l. IM				
12:50					
13:00				Ale. Fem	
13:05				Ben Mix	
13:10	4x60 mixto				
13:25	4x50 mixto				



XORNADA B					
Hora	Carreiras	Lonxitude	Altura	Peso	L. Longos
10:00	2000 m.Mar.		Ale. Fem		Pelota AF
10:20	1000 m.Mar.				
10:30		Tesoira BF			
10:40				Inf. Fem	
11:00		Tesoira BM			
11:00	500 m.l. AF				Pelota AM
11:10	500 m.l. AM				
11:20	80 m.v. IF				
11:30		Lonxitude IF	Ale. Mas		
11:35	80 m.v. IM				
11:50	400 m.l. BF				
12:00					Pelota BF
12:05	400 m.l. BM				
12:20					
12:30		Lonxitude IM			Pelota BM
13:00				Inf. Mas	
13:10	4x80 mixto				

Os horarios son provisionais. O definitivo publicarse ao peche das inscricións por se fixese falta modificar algunha cousa