

NORMATIVA XERAL DA MODALIDADE DE ATLETISMO PISTA DAS XORNADAS PROGRAMADAS CURSO 2025/2026 ZONA DE OURENSE

ESCENARIO DE PRÁCTICAS

Pistas de Atletismo – MONTERREI (Pereiro de Aguiar).

DATAS PREVISTAS ZONA OURENSE

1ª xornada: 28/03/2026 en horario de tarde.
2ª xornada: 10/04/2026 en horario de tarde.
3ª xornada: 25/04/2026 en horario de mañá.
4ª xornada: 07/05/2026 en horario de tarde.
5ª xornada 16/05/2026 Final Provincial. En horario de mañá e tarde

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, comezando pola proba A,B,A e B. Na fase provincial será as dúas A e B.

SISTEMA DE COMPETICIÓN

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

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, defínense 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 <https://atletismorfea.es/user/login-registro>, 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 solicitála a Federación Galega de Atletismo en competición@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 e ao Servizo de Deporte 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 Teseira	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 tesoira*
Lanzamento de peso	Lanzamento de pelota
Remudas de 4x50 m. MIXTO	-

*Salto a tesoira: 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.

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. 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

Os horarios son provisionais. O definitivo publicaráse ao peche das inscricións por se fixese falta modificalo, en función da participación e aparecerán publicados na páxina da federación

TRANSPORTE

O transporte solicitarase antes das 14.00 horas do martes anterior á xornada da competición ao e-mail carlos.bericat.fernandez@xunta.gal e 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.