

FASE AUTONÓMICA XOGANDO CO ATLETISMO I

DATA:

Luns 26 de abril do 2010

LUGAR:

Pavillón do Centro Galego de Técnicación de Pontevedra

HORARIO:

A Fase Autonómica de Xogando co Atletismo I realizarase dende as 11:00 ata as 13:30 horas

CLASIFICACIÓN:

Clasificaranse para a Fase Autonómica de Xogando co Atletismo I os 3 mellores equipos por categoría e Provincia

REGULAMENTO DA COMPETICIÓN:

IDADES (ano de nacemento): 2002-2001 (Benxamín, equipos mixtos formados por nenos e nenas) e 2000-1999 (Alevín, equipos masculinos e femininos).

Cada equipo estará composto por 6 atletas. Un mesmo centro escolar poderá presentar varios equipos. O número máximo de equipos por colexio dependerá de cál sexa a previsión dos centros participantes.

Os participantes poderán escoller entre 6 probas individuais. Os seis componentes de cada equipo participarán nas carreiras de relevos

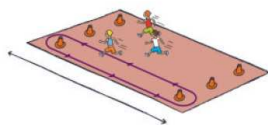
Cada atleta realizará dúas probas a escoller e os dous relevos. Todos os equipos deben cubrir todas as probas con dous atletas. En cada proba ó equipo puntuaralle os dous atletas. No caso de que un equipo non acadese o número mínimo de participantes (6 atletas), poderá completar o seu equipo con nenos e nenas de menor idade, ata os nados en 2002.

A puntuación realizarase polo sumatorio de postos obtidos polos participantes en cada proba, asinándolle a cada gañador N puntos (sendo N o número de equipos participantes na serie) N-1 o segundo e así sucesivamente.

Para o desenlace de empates terase en conta o número de primeiros postos.

PROBAS:

Carreira de 6x10 metros en ida e volta (3 voltas de 20m rodeando un cono situado a cada extremo). Participará un neno/a por equipo. Cronométrase o tempo de cada participante. Realizarase tan só un intento por participante



20 saltos continuados laterais cos pes xuntos sobre un obstáculo de goma-espuma, cartón,... etc duns 20 cm de alto. Participarán catro alumnos ó mesmo tempo (4 saltadoiros conxuntos), un por cada centro. Se o obstáculo é desprazado ou derribado, o neno deberá colocalo de novo e continuar saltando. Realizarase dous intentos por participante e se anotará o mellor tempo total de cada participante en realizar os 20 saltos.

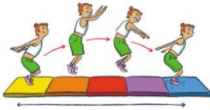


Lanzamento de balón. Cada participante realizará dous lanzamentos cun balón de 2 kg cos dous brazos cara atrás e por enriba da cabeza. Se despois de lanzar sobrepásase a liña desde onde se lance, non se considerará nulo. Cada participante realizará tres intentos, (primeiro unha rolda todos, despois a segunda e a terceira). Anotarase o mellor resultado de cada participante en distancia.



Salto horizontal de parado cos pés xuntos desde a liña de saída. Cada participante realizará tres intentos, (primeiro unha

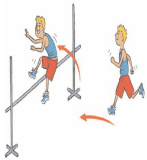
rolda todos, despois a segunda e a terceira). Anotarase o mellor resultado de cada participante en distancia.



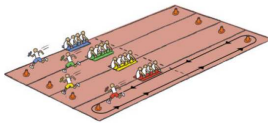
Lanzamento dunha xavelina branda desde parado sen carreira previa. Se despois de lanzar sobrepásase a liña desde onde se lanzou non se considerará nulo. Cada participante realizará tres intentos, (primeiro unha rolda todos, despois a segunda e a terceira). Anotarase o mellor resultado de cada participante en distancia.



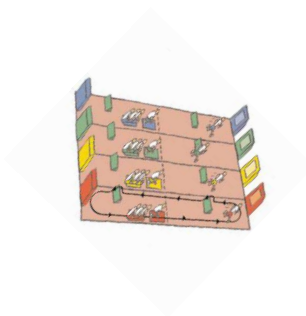
Salto de altura adaptada ós nenos e nenas, na que deberán realizar o salto a un quitamedos. Cada participante realizará dous intentos por altura, (primeiro unha rolda todos e despois a segunda os nenos/as que non lograron pasar a altura na primeira rolda). Anotarase o mellor resultado final de cada participante.



Carreira de relevos 6x2 voltas de 30 metros. Intervenien 6 deportistas por centro. A saída do primeiro relevista farase dende a metade do tramo sentado sobre unha colchoneta. Cada participante realizará dúas voltas (ida e volta) antes de entregar o testigo ó seu compañeiro. A volta farase rodeando un cono situado a cada extremo. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pitido e os seguintes saíran coa entrega do testigo. A liña de chegada está situada na metade do tramo. Os participantes quedaranse nun lado da colchoneta de saída sen estorbar ós compañeiros



Carreira de relevos 6x2 voltas de 30 metros con valos. Intervenien 6 deportistas por centro. A saída do primeiro relevista farase dende a metade do tramo sentado sobre unha colchoneta. Cada participante realizará dúas voltas (ida e volta) saltando os valos antes de entregar o testigo ó seu compañeiro. A volta farase rodeando un cono situado a cada extremo. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pitido e os seguintes saíran coa entrega do testigo. A liña de chegada está situada na metade do tramo. Os participantes quedaranse nun lado da colchoneta de saída sen estorbar ós compañeiros. **(A estrutura desta proba de relevos pode variar en función das características da instalación)**



“XOGANDO CO ATLETISMO I”
FICHA DE INSCRIPCION DO CENTRO ESCOLAR
FASE FINAL AUTONÓMICA

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Centro Galego de Técnicación de Pontevedra

DATA DE CELEBRACIÓN: luns, 26 de abril

HORARIO: 11:00 ata 13:30

NOME DO CENTRO ESCOLAR: _____

Persoa encargada para o Programa: _____ Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

NOME DO EQUIPO (6 compoñentes): _____

GRUPO DE IDADE (Benxamín: 2002,2001 ou alevín 2000,1999): _____

CATEGORÍA (mixta para benxamín, masculina ou feminina para alevín): _____

PART	DORSAL	DATOS DOS ALUMNOS: Nome e apelidos. Identificador Xunta	PROBAS
1º			
			Relevo 1
			Relevo 2
2º			
			Relevo 1
			Relevo 2
3º			
			Relevo 1
			Relevo 2
4º			
			Relevo 1
			Relevo 2
5º			
			Relevo 1
			Relevo 2
6º			
			Relevo 1
			Relevo 2

UTILIZAR UNHA FOLLA POR EQUIPO (CADA COLEXIO PODERA MONTAR VARIOS EQUIPOS)

Enviar por fax ao número 986 864 522, ou ao correo electrónico da Federación Galega de Atletismo inscripcionespontevedra@yahoo.es, antes do venres 23 de abril as 14:00 horas

Selo da Entidade

Asdo.: _____

Delegado/a do equipo



