



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA

TORNEO JUGANDO AL ATLETISMO

Colexio San Narciso de Marín

Xoves 10 de Abril do 2014

Art.1) A F.G.A, coa colaboración da Xunta de Galicia, organiza o Torneo “Jugando al Atletismo” na sua fase autonómica o vindeiro 10 de Abril do 2014 en Marín.

Art.2) Poderán participar todos os Centros Escolares que o desexen.

Art.3) As inscricións realizaranse no mail direcciontecnica@fgatletismo ata o martes 8 de Abril as 14h, utilizando a folha que se inclúe nesta normativa.

Art.4). Cada Centro Escolar presentará un equipo formado por 5 participantes, homes e mulleres, segundo a categoría, nados no ano 2002 ou posteriores e que estén matriculados durante o curso 2013/2014 no Centro Escolar polo que participen. As categorías son as seguintes:

- Alevíns (só para este torneo) nados no ano 2.002 e 2003 (permíte-se participantes de anos anteriores, é dicir, do 2004-05...)
- Benxamins" (só para este torneo) nados no ano 2004 e 2005 (permíte-se participantes de anos anteriores, é dicir do 2006...)

Art.5). Tódolos participantes deben presentar o seu DNI, tarxeta de residencia ou pasaporte individual no mesmo día do Torneo.

Art.6). Tódolos participantes de cada Centro Escolar deben ir vestidos da mesma cor e con zapatillas deportivas

Art.7). Sistema de competición. As probas son as seguintes:

- Carrera 10x10m
- Lanzamento de xabalina blanda
- Triple salto saíndo de parado
- Lanzamento medicinal hacia adiante por encima da cabeza e de seonllos
- Salto lateral de obstáculo baixo
- Carreras de relevos: velocidade 5 x 2 voltas e 5x1 volta con obstáculos

Cada participante realizará 2 probas diferentes que deberán ser anotadas na fichade inscrición.

Art.8). Puntuación: O Centro Escolar con mellor resultado en cada proba (menor tempo, maior distancia, maior número de saltos) terá n puntos, $n-1$ o segundo, $n-2$ o terceiro.... Resultará gañador o Centro Escolar con maior puntuación, clasificándose para a Fase Nacional.

Art.9). Todo o non disposto no presente regulamento resolverase de acordo co regulameto do programa “Jugando al Atletismo” da RFEA (circular 40/2014).

Art.10) Horario: O Torneo iniciárase às 10:30.

BREVE DESCRICIÓN DAS PROBAS

- **CARRERA 10x10m**
 - o Carrera cronometrada sobre unha distancia de 10m. que hai que percorrer 10 veces, 5 de ida e 5 de volta, percorrendo unha distancia total de 100m.
 - o Cada participante antes de cambiar de sentido ten que coller un obxecto que está detrás da liña de 10m. Debe deixalo no outro lado, detrás da liña desde donde realizou a saída. E así ata completar as 5 voltas.
 - o Cada participante só realiza un intento, anotándose o tempo final. O tempo marcarase cando o participante deixe atrás da liña o obxecto.
- **Lanzamento de xabalina blanda**
 - o Lanzamento de xabalina blanda, desde parado, sen carrera. A xabalina non se pode lanzar agarrandoa desde a zona da cola.



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA

-
- Cada participante realiza dous intentos, puntuándose o lanzamento de maior distancia.
 - Triplo salto desde parado
 - O participante colocado detrás da liña de saída e cos pes paralelos realiza tres saltos seguidos apoiando alternativamente os pés sen interrupción e caendo obrigatoriamente cos pés a vez. E decir, consiste en dous pasos (saltados) e un salto: saída con pes paralelos pe dereito-pe esquerdo e os dous pes á vez: ou saída con pes paralelos pe esquerdo-pe dereito e os dous á vez.
 - Cada participante realiza dous intentos, puntuándose o salto de maior distancia
 - Lanzamento de balón medicinal hacia adiante por encima da cabeza de seonllos
 - De seonllos, cada participante, debe realizar o lanzamento de un balón medicinal de 2kg cos dous brazos hacia adiante por encima da cabeza.
 - Cada participante realiza dous intentos, puntuándose o lanzamento de maior distancia.
 - Salto lateral de obstáculo baixo
 - O participante realiza saltos continuos a pes xuntos a un lado e outro do obstáculo de 20cm aproximadamente durante 20 segundos
 - Cada participante realiza dous intentos, puntuándose o mellor intento.
 - Relevos de velocidade 5 x 2 voltas
 - A saída de cada participante farase desde a metade do tramo que se percorra sentado sobre unha colchoneta. Cada participante realiza dúas voltas (ida e volta) antes de entregar o testigo. A chegada do último relevista está situada no inicio da colchoneta, na metade do tramo.
 - Relevos 5x 1 volta
 - A saída de cada participante farase desde a metade do tramo que se percorra sentado sobre unha colchoneta.
 - Cada participante sae e percorre a metade do tramo, xira ó final do tramo, para realizar en sentido contrario todo o tramo donde habrá colocados 3 obstáculos, da a volta no outro extremo e percorre a metade do tramo hasta a colchoneta donde entrega o testigo.
 - A chegada do último relevista está situada no inicio da colchoneta, na metade do tramo.
-



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> - 15008 - A CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA

JUGANDO AL ATLETISMO

CENTRO ESCOLAR: _____

CATEGORÍA: _____

APELIDOS	NOME	DATA NACEMENTO	DNI	Proba 1	Proba 2

UTILIZAR UNHA FOLLA POR CATEGORÍA

Enviar por correo electrónico a direcciontecnic@fgatletismo.com antes do martes 8 de Abril do 2014 às 14h
