



xogando co atletismo

XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

1. INSCRICIÓN

A inscrición no programa XOGADE formalizarase a través da web: deporteescolargalego.com ou ben na páxina específica xogade.xunta.gal

A data de peche de inscrición para os equipos será o 15 de novembro de 2016.

2. PARTICIPANTES

“Xogando co Atletismo” vai dirixido en exclusiva aos centros de ensino.

A mutualización dos atletas de cada entidade deberase facer, como máximo, ata 3 días antes do evento.

3. CATEGORÍAS

CATEGORÍA A FEMININA: anos de nacemento 2007, 2006, 2005 (curso escolar 4º, 5º e 6º de primaria).

CATEGORÍA A MASCULINA: anos de nacemento 2007, 2006, 2005 (curso escolar 4º, 5º e 6º de primaria).

CATEGORÍA B MIXTA: anos de nacemento 2009, 2008 (curso escolar 2º e 3º de primaria).

Inscricións en categoría superior:

No programa Xogando co Atletismo poderase autorizar a inscrición e posterior aliñación de deportistas na categoría inmediatamente superior, sempre que sexa solicitado coa autorización do pai, nai ou titor á Federación Galega de Atletismo. Esta realizará a proposta técnica que deberá ser aceptada pola Secretaría Xeral para o Deporte. Á fase nacional asistirán os deportistas con idades marcadas pola RFEA-CSD.

4. XORNADAS

As xornadas serán unicamente locais ou intercomarcais.

Serán organizadas polas agrupacións deportivas, ou ben pola Federación Galega de Atletismo naquelas zonas onde non se dispoña de agrupación deportiva, coa aprobación previa por parte do Servizo de Deporte correspondente de cada provincia.

A partir destas xornadas pasa a ser deporte federado dependente da Federación Galega de Atletismo.

5. ESCENARIO DAS PRÁCTICAS E

HORARIO DAS XORNADAS

As probas desta modalidade terán lugar en pavillóns cubertos, preferentemente en horario lectivo.

6. OBXECTIVOS XERAIS

Facilitar a práctica deportiva dos alumnos en idades temperás.

Potenciar os xogos motrices como instrumento educativo.

Facilitar a iniciación ao atletismo, achegar os coñecementos de aspectos básicos deste deporte e facilitar un primeiro contacto lúdico con este.

Fomentar a práctica atlética educativa e saudable.

7. EQUIPOS

Os equipos da categoría A (2007, 2006, 2005) serán masculinos ou femininos.

Os equipos da categoría B (2009-2008) poderán ser masculinos, femininos ou mixtos.

Cada equipo estará composto por 5 atletas. Un mesmo centro escolar poderá presentar varios equipos, aínda que a cantidade de equipos por centro poderá ser limitada en función do número de centros participantes e da capacidade organizativa.

Cada membro do equipo realizará dúas probas individuais a escoller entre velocidade, lanzamento de xavelina, saltos cara diante, lanzamento de balón e saltos laterais; de tal xeito que cada proba sexa cuberta só por dous membros do equipo. Todos os membros do mesmo realizarán as dúas probas de remuda.

No caso de que un equipo non acade o número mínimo de participantes (5 atletas), poderá completar o seu equipo con nenos e nenas de menor idade, ata os nados en 2008.

8. CLASIFICACIÓN DA XORNADA

Ao longo da xornada iranse rexistrando os resultados obtidos polos participantes en cada proba (tempo, distancia, número de saltos) e categoría.

De cara a establecer a clasificación do centro dentro da xornada e categoría valorarase a mellor puntuación do centro en cada proba (o mellor tempo, distancia ou número de saltos do mellor dos dous participantes en cada proba individual, así coma o tempo do equipo en cada unha das probas de remudas), anotaranse os resultados de mellor a peor e asignaráselle N puntos ao gañador de cada proba (N será o número de equipos participantes), N-1 ao segundo e así sucesivamente.

A clasificación final da xornada realizarase polo sumatorio dos N puntos de cada equipo en cada proba.

9. TORNEO NACIONAL DA RFEA-CSD

Se algún dos equipos participante o desexa, poderá intentar clasificarse tendo en conta que esta parte do proceso xa é competencia exclusiva da Federación Galega de Atletismo.

Só a título informativo:

Clasificaranse para o torneo nacional 2017 o equipo masculino e o equipo feminino que mellor puntuación acadase nas xornadas locais dentro das seguintes categorías:

Categoría A FEMININA: anos de nacemento 2007, 2006, 2005 (curso escolar 4º, 5º e 6º de primaria).

Categoría A MASCULINA: anos de nacemento 2007, 2006, 2005 (curso escolar 4º, 5º e 6º de primaria).

PROCESO DE CLASIFICACIÓN:

O proceso de clasificación realizarase entre todos os equipos que obtivesen o primeiro posto en cada unha das xornadas.

Da mesma maneira que se fixo nas xornadas, valorarase a mellor puntuación de cada centro en cada proba (o mellor tempo, distancia ou número de saltos do mellor dos dous participantes en cada proba individual, así como o tempo do equipo en cada unha das remudas), anotarase os resultados de mellor a peor e asinaránselle N puntos ao gañador de cada proba (N será o número de equipos participantes, que será o mesmo que o número de xornadas realizadas), N-1 ao segundo e así sucesivamente.

A clasificación final realizarase polo sumatorio dos N puntos de cada equipo en cada proba.

En caso de empate valorarase a puntuación dos centros empatados en cada proba (o mellor tempo, distancia ou número de saltos do segundo participante en cada proba individual).

INSCRICIÓN:

Os equipos realizarán a inscrición con data límite o xoves da semana anterior á xornada ata as 20:00 horas, cubrindo a folia de inscrición correspondente.

A Federación Galega publicará con data límite o luns da mesma semana da xornada as listaxes cos atletas e equipos participantes.

CONTIDOS DAS XORNADAS

O programa constará de 5 probas individuais e dúas de remudas.

Cada participante deberá inscribirse en dúas probas individuais e dúas de remudas.

A) PROBAS INDIVIDUAIS:

1. CARREIRA 10x10 METROS

Carreira cronometrada sobre unha distancia de 10 metros que se terá que percorrer 10 veces, 5 idas e 5 voltas, co que se percorrerá unha distancia total de 100 metros.

Cada participante, cando dá a volta, debe coller un anel ou obxecto similar que estará detrás da liña dos dez metros, deixándoo detrás da liña dende onde realizou a saída, sen lánzalo, ata completar 5 aneis.

Só se realizará un intento, no que participan de xeito conxunto catro ou cinco alumnos, un por cada centro escolar que compoña o grupo.

2. LANZAMENTO DE XAVELINA BRANDA:

Lanzamento dunha xavelina branda dende parado, sen carreira previa, sen cometer nulo. A xavelina non se pode lanzar agarrándoa da zona da cola.

Cada participante realiza dous intentos, primeiro un cada un e despois unha segunda rolda. Anotarase o mellor lanzamento.

O modelo de xavelina adaptada que se utilizará na xornada é de espuma lixeira, cun peso aproximado de 50 gramos e unha lonxitude aproximada de 90 cm.

3. SALTO A PES XUNTOS DENDE PARADO:

O participante colocado detrás da liña de saída e cos pés paralelos realiza un salto horizontal de parado cos pés xuntos. Cada participante realizará tres intentos, un por rolda. Anotarase o mellor resultado de cada participante. Mídese a marca deixada ou apoio máis próximo á liña de saída.

4. LANZAMENTO DE BALÓN MEDICINAL CARA ATRÁS E POR ENRIBA DA CABEZA:

Lanzamento de balón. Cada participante realizará tres lanzamentos cun balón de 2 kg cos dous brazos cara a atrás e por enriba da cabeza. Pódese sobrepasar a liña dende onde se lanza despois de soltar o balón. Non se considerará nulo. Cada participante realizará tres intentos, un en cada rolda. Anotarase o mellor resultado de cada participante.

5. SALTO LATERAL DUN OBSTÁCULO BAIXO

Ao dar o sinal de comezo o participante realizará saltos continuos a pés xuntos, durante 20 segundos, a un lado e a outro dun obstáculo de gomaespuma ou similar de 20 cm de altura aproximadamente. Anótase o número de saltos realizados.

Cada participante realizará dous intentos, nos que participarán á vez, sempre que existan controladores abondo, os catro ou cinco representantes de cada centro escolar. Se non fose posible que o fixesen todos á vez, realizaríase de dous en dous, ou de un en un. Puntúa só o mellor resultado dos

dous intentos de cada participante. Cando o saltador desprace ou derribe o obstáculo, debe colocalo no sitio correcto para continuar saltando.

B) REMUDAS:

A distancia ou tramo que vai percorrer cada participante nestas probas de remudas estará en función das dimensións do pavillón onde teña lugar a xornada.

REMUDA DE VELOCIDADE 5x2 VOLTAS (En ida e volta):

Os colexios compiten á vez.

A saída de cada participante faise dende a metade do tramo que se percorra, sentado sobre un colchón.

Cada participante realiza dúas voltas (en percorrido de ida e volta) antes de entregar o testemuño. A volta, dependendo das dimensións do pavillón farase rodeando un cono situado en cada un dos extremos do tramo ou apoiándose nunha plataforma especial para dar a volta.

O primeiro de cada equipo comeza co sinal de saída. Os seguintes saen cando o anterior realiza a entrega do testemuño.

A liña de chegada para os últimos participantes da carreira de remudas está situada no comezo dos colchóns, na metade do tramo.

REMUDA 5x1 VOLTA CON OBSTÁCULOS:

Os colexios compiten á vez.

A distribución é igual que na carreira de relevos, só que no medio do percorrido haberá 3 obstáculos de gomaespuma ou similar. Os participantes darán unha soa volta ao percorrido.

C) OPCIONAL: GRAND PRIX

En función do tempo dispoñible e sempre na fase final realizarase o Grand Prix.

O Grand Prix é unha carreira de remudas con obstáculos e habilidades para os equipos participantes, na que participan os/as cinco integrantes de cada equipo, sendo comúns os obstáculos a todos os participantes. Cada participante dará unha volta ao circuíto preparado para esta proba. A distancia depende das dimensións do pavillón e do deseño do circuíto. O percorrido será circular. Realizarase no sentido contrario ás agullas do reloxo, coa seguinte orde de obstáculos (en función do material dispoñible na instalación):

DESEÑO APROXIMADO DO PERCORRIDO DO GRAN PRIX

Saída dende un colchón. O primeiro participante da carreira de remudas sae de xeonllos. Os outros catro saíran de pé.

1. Tramo liso
2. Pasar por riba de 2 colchóns dunhas dimensións aproximadas de 3m x 2m x 0,50 m
3. Tramo liso
4. Sortear varios bancos ou conos que delimitan varios corredores colocados perpendicularmente ao sentido da carreira. A entrada realizarase pola esquerda do primeiro corredor.
5. Tramo liso
6. Xiro nun cono ou obstáculo similar.
7. Pasar por debaixo dun colchón túnel (dous ou tres enganchados).
8. Tramo liso.
9. Saltar un obstáculo/valo de iniciación protexido con gomaespuma ou obstáculos de cartón (tres enganchados).
10. Tramo liso
11. Xiro nun cono ou obstáculo similar.
12. Tramo liso
13. Saltar/pasar tres obstáculos/valos de iniciación protexidos con gomaespuma. A distancia entre eles regularase na proba, adecuándose ás posibilidades dos participantes.
14. Tramo liso
15. Pasar por riba de 2 colchóns dunhas dimensións aproximadas de 3m x 2m x 0,50 m.
16. Tramo liso
17. Xiro nun cono ou obstáculo similar.
18. Tramo liso
19. Pasar por debaixo dun colchón túnel (dous ou tres enganchados).
20. Tramo liso
21. Xiro nun cono ou obstáculo similar.
22. Tramo liso e entrega do testemuño ao seguinte participante do equipo, ou chegada á meta.

OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola normativa oficial da Federación Galega de Atletismo, que pode consultarse na páxina web da federación: www.atletismogalego.org

Tamén será de aplicación a normativa xeral de Xogade que se pode consultar na páxina web da Secretaría Xeral para o Deporte: xogade.xunta.gal.