FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

XI TORNEO "JUGANDO AL ATLETISMO"

1. ¿Qué es jugando al atletismo?

"Jugando al atletismo" es una competición destinada a Centros Escolares de Educación Primaria. Es un nuevo modelo de competición alternativo al tradicional para fomentar la práctica de atletismo.

2. Participantes.

- Chicos y chicas **nacidos en 2003 o posteriormente** y que estén matriculados en el mismo centro escolar en el curso 2014-15.
- La competición se realizará por equipos. Cada equipo deberá estar compuesto por 5 chicos o 5 chicas. Los equipos deberán estar acompañados por algún responsable.
- No es necesario tener licencia de los Juegos Deportivos para poder participar.
- Debido al alto número de centros escolares en La Rioja Centro, estos centros escolares podrán presentar como máximo 2 equipos en chicos y 2 equipos en chicas.

3. Fechas, lugares y sistema de clasificación.

Se realizará una fase clasificatoria por zonas:

- **Rioja Alta**: Sábado 7 de marzo de 2015. Frontón Municipal de Casalarreina a las 17:00 h.
- **Rioja Baja**: Domingo 8 de marzo de 2015. Polideportivo del Colegio Teresianas de Calahorra a las 11:00 h.
- **Rioja Centro:** Domingo 15 de marzo de 2015. Polideportivo Municipal "Albaida" de Albelda de Iregua a las 11:00h.

La **final autonómica** se celebrará el domingo 22 de marzo en el Polideportivo San Millán de Logroño (C.T.D. Adarraga) a las 11:00 h.

Se clasificarán para participar en ella 10 Centros Escolares en chicos y 10 Centros Escolares en chicas (3 de La Rioja Alta, 3 de La Rioja Baja y 4 de La Rioja Centro). Cada centro sólo podrá clasificar a un equipo en chicos y otro en chicas para la Final Autonómica. Ejemplo: Un centro que presente en la fase de clasificación 2 equipos de chicos y quedara 1º y 3º, sólo podría llevar un equipo a la final autonómica.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

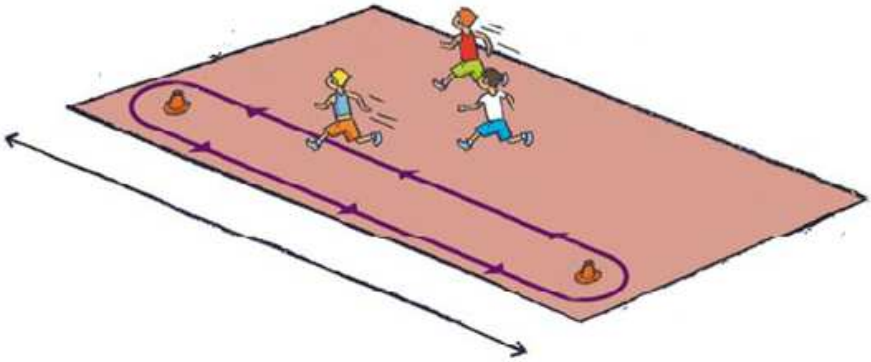
El equipo ganador en chicos y en chicas representará a La Rioja en la **Fase Final Nacional** que se celebrará los días 16 y 17 de mayo en una ciudad a designar por la Federación Española de Atletismo. Los integrantes de los equipos que representen a La Rioja deben tener DNI, pasaporte o tarjeta de residencia para poder participar en la Final Nacional.

4. Pruebas y sistema de competición.

- **CARRERA 10x10 METROS**

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 10 veces, 5 idas y 5 vueltas, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante para cambiar de sentido rodeará un cono. Se realiza un solo intento.



- **LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA**

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. La jabalina no se puede lanzar agarrándola de la zona de la cola.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

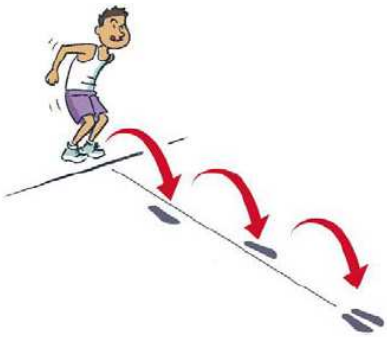
- **TRIPLE SALTO SALIENDO DESDE PARADO**

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza tres saltos seguidos apoyando alternativamente los pies sin interrupción y cayendo obligatoriamente con los pies a la vez. Es decir consiste en dos 'pasos' (saltados) y un salto: salida con pies paralelos - pie derecho - pie izquierdo y los dos pies a la vez; o salida con pies paralelos - pie izquierdo - pie derecho y los dos pies a la vez.

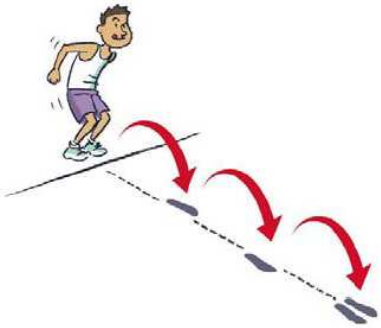
Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes en esta prueba realizan los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.



pies paralelos / derecho / izquierdo / pies a la vez



pies paralelos / izquierdo / derecho / pies a la vez

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

- **LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA DELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO**

Estando sentado en una silla o un banco realizar el lanzamiento de un balón medicinal de 2 kg con los dos brazos hacia adelante por encima de la cabeza, sin levantarse del asiento.

Cada participante realizará dos intentos. Los participantes en esta prueba realizarán el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el lanzamiento de mayor distancia.

- **SALTO A LA COMBA**

Al darse la señal de comienzo el participante realiza saltos continuos a pies juntos saltando la cuerda durante 20 segundos.

Se anota el número de saltos completos realizados, entendiendo como salto completo un recorrido completo de la comba, que cogida por cada mano en uno de sus extremos, comienza con la comba desde detrás de los pies, pasa por encima de la cabeza y finaliza **al pasar necesariamente la cuerda por debajo de los dos pies, saltando o no.**

Cuando la comba se suelte de una de las manos, tras cogerla se deberá volver a la posición de partida para seguir saltando.
Cada participante realiza dos intentos. Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el de mayor número de salto.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

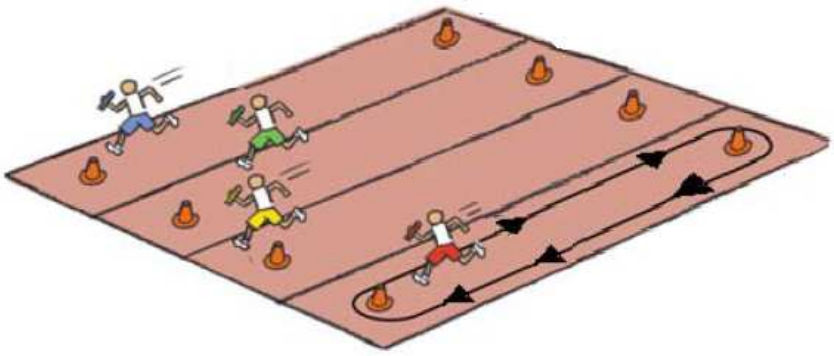
• **RELEVO DE VELOCIDAD 5 x 2 VUELTAS:** (**En ida y vuelta)**

Cada participante realiza **dos vueltas** (en recorrido ida y vuelta) antes de entregar el testigo. La vuelta se hará rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. El siguiente sale cuando el anterior le entrega el testigo.

La salida de cada participante se hace de pie desde la derecha de uno de los conos situado en el extremo del tramo a recorrer.

La línea de llegada para los últimos relevistas es la misma que la línea de salida. Los participantes que queden por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedarán de pie detrás de la línea de salida, sin estorbar a sus compañeros.

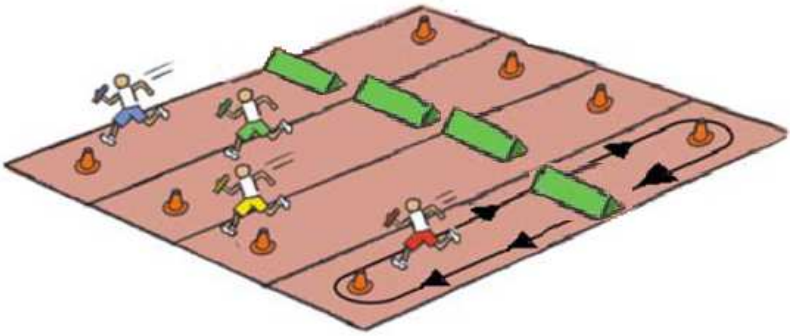


• **RELEVO 5 x 1 VUELTA CON OBSTÁCULOS:**

Cada participante realiza **una vuelta** (ida y vuelta) antes de entregar el testigo. Habrá colocados 2 obstáculos (vallas de cartón de 50 cm de altura) uno en el tramo de ida y otro en el tramo de vuelta.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. Los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo.

La salida de cada participante se hace de pie desde la derecha de uno de los conos situado en el extremo del tramo a recorrer. La línea de llegada para los últimos relevistas es la misma que la línea de salida. Los participantes que queden por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedarán de pie detrás de la línea de salida, sin estorbar a sus compañeros.



- **Sistema de competición:**

-Cada participante realizará 2 pruebas de concurso y los 2 relevos.

-La **primera prueba** de concurso será la que cada Centro Escolar determine, participando cada uno de los componentes del equipo en una prueba diferente, completando las 5 pruebas.

-La **segunda prueba** de concurso será sorteada, correspondiéndole a cada uno de los 5 componentes del equipo una de las 5 pruebas, completando las 5 y sin que ningún participante pueda realizar la misma prueba que antes.

El sorteo procederá de la siguiente forma: se sacará una papeleta entre 4 papeletas numeradas del 2 al 5 (se elimina la prueba número 1 para evitar que se haga la misma prueba que la elegida por los Centros Escolares).

Al componente inscrito en la prueba nº 1 (Carrera 10 x 10 metros) realizará como 2ª prueba la prueba correspondiente al número de la papeleta sacada. Al inscrito en la prueba nº 2 según el citado orden de pruebas (Lanzamiento de Jabalina blanda) realizará como 2ª prueba la siguiente a la del número de la papeleta sacada. Y así sucesivamente.

Las pruebas de concurso son, por este orden:

1. Carrera 10 x 10 metros

2. Lanzamiento de Jabalina blanda
3. Triple salto saliendo desde parado
4. Lanzamiento de balón medicinal
5. Salto a la comba

Las competiciones de chicos y de chicas se celebrarán simultáneamente. En primer lugar se realizará la carrera 10x10 metros y seguidamente se realizarán las 4 pruebas de concurso restantes a la vez. Una vez finalizadas las pruebas de concurso de las 2 rondas, se realizará el relevo de velocidad 5x2 vueltas y, por último, se realizará el relevo 5x1 vuelta con obstáculos.

5. Puntuación.

En cada una de las pruebas se ordenarán los resultados obtenidos (tiempo, distancia, número de saltos) de mejor a peor. La puntuación se hará por puestos, según el número de equipos participantes. Obteniendo la mayor puntuación el primer clasificado.

En caso de empate en la misma prueba, se sumarán los puntos correspondientes a los puestos de los colegios empatados y se dividirá por el número de colegios empatados, asignando los puntos resultantes a cada uno de los colegios empatados.

Finalmente, se sumará la puntuación total de las 12 pruebas realizadas (5 pruebas x 2 veces y los 2 relevos, éstos últimos puntuarán doble).

Si 2 o más colegios tienen los mismos puntos en la suma final se clasificará antes el colegio que haya obtenido el mayor número de primeros puestos en las doce pruebas. En caso de mantenerse el empate, será el que haya obtenido mayor número de segundos puestos y así sucesivamente hasta dilucidar el desempate. En caso de empate en la Final Autonómica el procedimiento de desempate será el mismo.

Se hará una clasificación para chicos y otra para chicas.

6. Transporte.

Todos los participantes que vayan a tomar parte en la actividad podrán desplazarse al lugar de celebración de la misma en los autobuses facilitados por la Dirección General del Deporte en compañía de un mayor de edad que será el responsable del cuidado de los menores durante el viaje.

Los Centros interesados en utilizar este servicio deberán solicitar las plazas del autobús necesarias para cada jornada a la Federación Riojana de Atletismo **ANTES DE LAS 12 HORAS**

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

DEL JUEVES DE LA SEMANA ANTERIOR A LA COMPETICIÓN con objeto de elaborar los horarios y trayectos de los autobuses con la antelación necesaria requerida por las compañías de transporte. Si no se realizan las reservas en el plazo marcado, se entenderá que no necesitan dicho transporte.

7. Hoja de inscripción y fechas.

"JUGANDO AL ATLETISMO 2015"

Enviar mediante correo electrónico hasta las **20:00 h. del martes de la misma semana** de la competición:
categoriasmenores@fratletismo.com

Centro:

Responsable:

PRUEBA A REALIZAR	NOMBRE	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO
1.Carrera 10 x 10			
2. Lanzamiento Jabalina Blanda			
3.Triple Salto desde parado			
4.Lanzamiento de balón medicinal			
5. Salto a la comba			