

## “XII TORNEO JUGANDO AL ATLETISMO” 2016

### 1. Qué es “Jugando al atletismo”.

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

### 2. Participantes.

-Chicos y chicas nacidos en el año 2004 o posteriormente y que estén matriculados en el mismo centro escolar.

-**NO es necesario** tener licencia de los Juegos Deportivos.

-La competición se realizará por equipos. Cada equipo deberá estar compuesto por un grupo de 5 chicos o 5 chicas.

-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 Baja: Sábado 12 de marzo de 2016 en el Colegio Teresianas (Calahorra). A las 17:00 horas.

● Rioja Alta: Domingo 13 de marzo de 2016 en el Frontón Margubete (Santo Domingo de la Calzada). A las 11:00 horas.

● Rioja Centro: Domingo 20 de marzo de 2016 en el PM de Albelda de Iregua (Albelda de Iregua). A las 11:00 horas.

La **Final Autonómica** tendrá lugar el domingo 10 de abril de 2016 en Polideportivo San Millán (CTD Javier Adarraga, Logroño) a las 11:00 horas. Se clasificarán para participar en ella 10 Centros Escolares en chicos y otros 10 en chicas (3 de La Rioja Alta, 3 de La Rioja Baja y 4 de la Rioja Centro).

El equipo ganador en chicos y chicas representará a La Rioja en la **Fase Final Nacional** que se celebrará los días 28 y 29 de mayo de 2016 en Logroño.

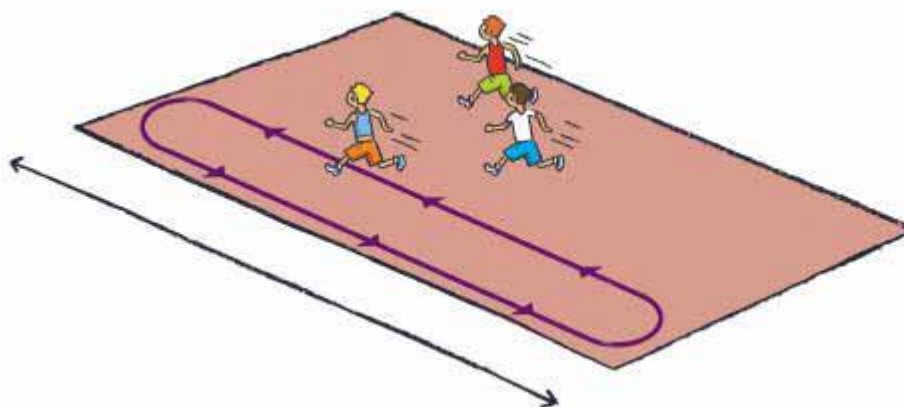
#### 4. Pruebas y Sistema de competición.

##### • CARRERA 10 x 10 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, es decir de dar la vuelta, debe coger una anilla u objeto similar que está detrás de la línea de los diez metros. Debe dejarla en el otro lado, detrás de la línea desde donde realizó la salida, posándola en el suelo dentro de una zona delimitada o introduciéndola dentro de un cono, pero no se deberán arrojar. Y así hasta completar 5 anillas.

Se anota el tiempo invertido por cada participante. El tiempo se parará a cada participante cuando éste posea detrás de la línea o introduzca en el cono la última (la quinta) anilla, sin arrojarla.

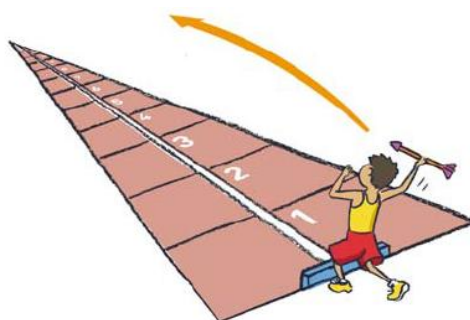


### ● LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA

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. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.



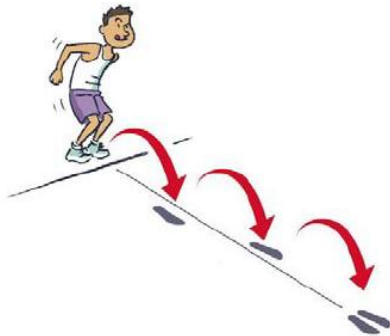
### ● TRIPLE SALTO SALIENDO DESDE PARADO

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.

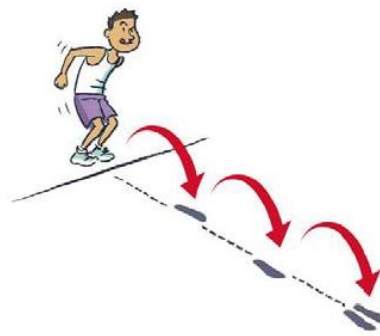
Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

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

● **LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO**

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

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo de esta prueba realizan el primer lanzamiento 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 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 y contando saltos.

Cada participante realiza dos intentos, en los que participarán a la vez, siempre que haya controladores suficientes, tres, dos o uno de los participantes del grupo. Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el mayor número de salto.



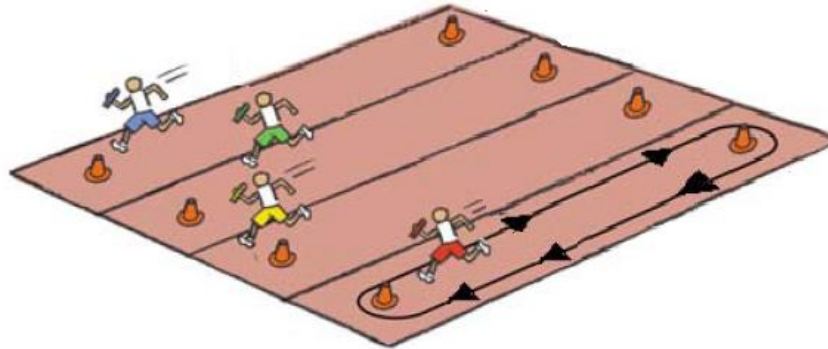
• **RELEVO DE VELOCIDAD 5 x 2 VUELTAS: (En ida y vuelta)**

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.

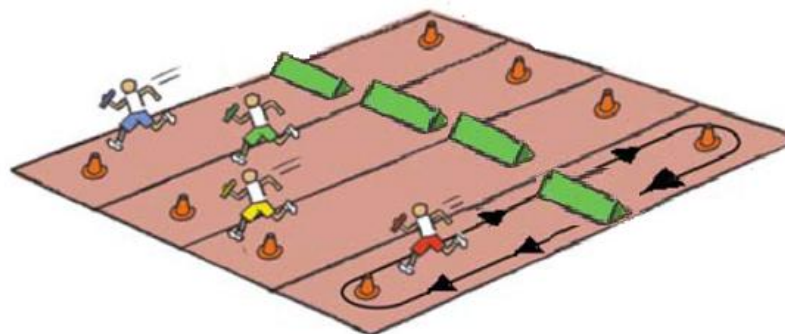
La línea de llegada para los últimos relevistas es la misma que la línea de salida. Los participantes que queden por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedarán de pie detrás de la línea de salida, sin estorbar a sus compañeros.



• **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 la mayor puntuación en una de las 7 pruebas. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación y así sucesivamente hasta deshacer el empate.

Se hará una clasificación para chicos y otra para chicas.

## 6. Transporte.

Todos los alumnos que vayan a participar 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 de autobús necesarias para cada jornada a la Federación Riojana de Atletismo **ANTES DE LAS 12 HORAS 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:

### HOJA DE INSCRIPCIÓN:

# “JUGANDO AL ATLETISMO” 2016

Enviar hasta las 20 horas del Miércoles de la misma semana de la competición mediante correo electrónico:

[categoriasmenores@fratletismo.com](mailto:categoriasmenores@fratletismo.com) // [fra@fratletismo.com](mailto:fra@fratletismo.com)

Centro:

Responsable y contacto:

PRUEBA A REALIZAR	NOMBRE	APELLIDOS	FECHA NACIMIENTO
CARRERA 10 X 10			
LANZAMIENTO JABALINA BLANDA			
TRIPLE SALTO DESDE PARADO			
LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL			
SALTO A LA COMBA			