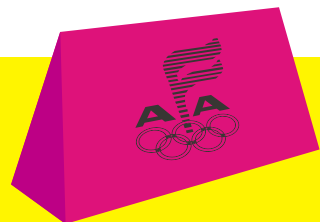


'JUGANDO AL ATLETISMO'



TEMPORADA 2023-2024

ORGANIZA: FEDERACIÓN ALAVESA DE ATLETISMO



NORMATIVA

- **FECHA, LUGAR y HORARIOS.** La actividad se realizará en las instalaciones municipales de Mendizorrotza, en fecha y horario a determinar, y con comienzo en el año natural 2024. Se realizarán 2 jornadas, una en Pista Aire Libre (Marzo/Abril/Mayo de 2024) y otra en el Módulo Cubierto (en Noviembre/Diciembre de 2024).
- **CATEGORÍAS:** Para el curso 2023-2024 podrán participar las edades correspondientes a las categorías Prebenjamín (2017-2016) y Benjamín (2015-2014). Para el curso 2024-2025 serán las mismas categorías las que podrán participar con las edades correspondientes.
- **INSCRIPCIÓN.** La participación estará abierta a todos/as los/as deportistas alaveses/as, y deberán tramitar la inscripción a través de la web atletismoescolarfaa.blogspot.com, hasta las 24:00 horas del martes anterior a la competición.
- **CONFIRMACIÓN.** Los/as participantes deberán confirmar su participación y recoger el dorsal hasta 40 minutos antes del comienzo de la jornada. Se entregarán dorsales a todos los participantes con la numeración del equipo al que pertenezcan. Dichos dorsales únicamente serán válidos para dicha jornada.
- **EQUIPOS:**
 - Cada equipo estará formado por un mínimo de 5 deportistas, y no habrá tope máximo de componentes. Los equipos serán mixtos (categoría, sexo y entidad). La FAA organizará los equipos una vez cerradas las inscripciones.
 - Cada equipo estará asignado por un número (1, 2, 3, ...) y éstos serán distribuidos por grupos (A, B, C, ...). En cada grupo habrá un mínimo de 2 equipos y un máximo de 4 equipos.
 - En el grupo donde haya algún equipo con un/a participante menos, los/as participantes del equipo con menos componentes, deberán repetir la prueba hasta completar las repeticiones iguales al resto de los equipos -en cada estación deberá ser un/a integrante distinto el/la que repita prueba.
 - Ningún participante podrá pertenecer a dos equipos distintos.
- **PRUEBAS A REALIZAR.**
 - ESTACIÓN de CARRERAS: **Relevo 10mx10m con obstáculo y con recogida y deposición de objeto; Relevo 20mx20m por parejas; 400m./800m.** - en el módulo todos/as los/as participantes correrán 400m..
 - ESTACIÓN de SALTOS: **Saltos Laterales con obstáculo durante 15 segundos.**
 - ESTACIÓN de LANZAMIENTOS: **Lanzamiento de vortex-diana en pared.**
 - ESTACIÓN de GRAN PRIX: **Carrera de Relevos con Gymkhana.**

Todos los grupos dispondrán de 5 minutos de calentamiento en cada prueba; el orden de las pruebas se dará a conocer el mismo día de la competición.

- **SISTEMA DE PuntuACIÓN:**
 - Estación de Carreras y Gran Prix: se cronometrarán redondeando el tiempo a la décima de segundo superior. El equipo que menos tiempo haya empleado obtendrá "n" puntos como "n" equipos participantes en el grupo, el segundo que menos tiempo haya empleado obtendrá "n-1" puntos,...y así sucesivamente.
 - Estación de Saltos: se contabilizarán el número de saltos realizados por cada componente del equipo durante los 15 segundos, y se sumarán dichos saltos como puntos para el equipo. El equipo que más puntos obtenga obtendrá "n" puntos como "n" equipos participantes en el grupo, el segundo equipo con más puntos obtendrá "n-1" puntos,...y así sucesivamente.

Estación de Lanzamientos: se sumarán el número de puntos obtenidos por cada componente del equipo. El equipo que más puntos obtenga obtendrá “n” puntos como “n” equipos participantes en el grupo, el segundo equipo con más puntos obtendrá “n-1” puntos,...y así sucesivamente.

En el caso de que dos o más equipos empaten a puntos en una prueba, se sumarán los puntos de los equipos empatados y se dividirán entre el número de equipos empatados, asignando el mismo número de puntos a cada uno de los equipos.

El equipo vencedor será el equipo que consiga mayor número de puntos del sumatorio de las pruebas. Cuando dos o más equipos empaten a puntos, se clasificará primero el equipo que haya obtenido más primeros puestos del total de las pruebas; en caso de seguir empatados se contabilizarán los segundos puestos, y así sucesivamente.

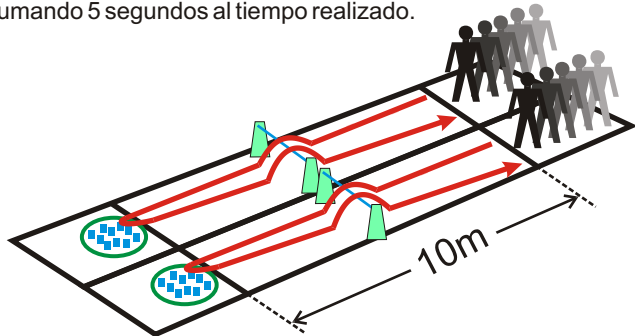
PENALIZACIÓN: El equipo será penalizado restándole 5 puntos en la puntuación final, cada vez que algún componente del equipo interfiera o moleste al resto de participantes. En la Estación de Lanzamientos se aplicará esta penalización cada vez que algún componente del equipo entre en la zona de caída una vez comenzada la competición. Cada prueba podrá tener sus propias penalizaciones -especificadas en el desarrollo de las mismas-.

DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

1. · RELEVO DE 10mX10m con 1 valla a 20 cm CON RECOGIDA Y DEPOSICIÓN DE OBJETO

La prueba será cronometrada. Cada equipo se colocará en fila y el/la primera componente saldrá a la orden del juez de la prueba. Recorrerá una distancia de 10 m. con 1 valla a 20 cm, y recogerá un objeto al final del trayecto; el objeto deberá trasladarlo al lugar de partida apoyado en su cabeza - puede ayudarse con las manos para que no se le caiga-; tocará la mano al segundo/a de la fila para que éste/a salga y se colocará al final de la fila -el objeto debe permanecer encima de la cabeza hasta que sea devuelto a su lugar de origen-. Todos/as los/as componentes de cada equipo realizarán la misma acción, y cuando le vuelva a tocar al primero/a que salió, depositará el objeto en el mismo lugar de donde lo recogió.

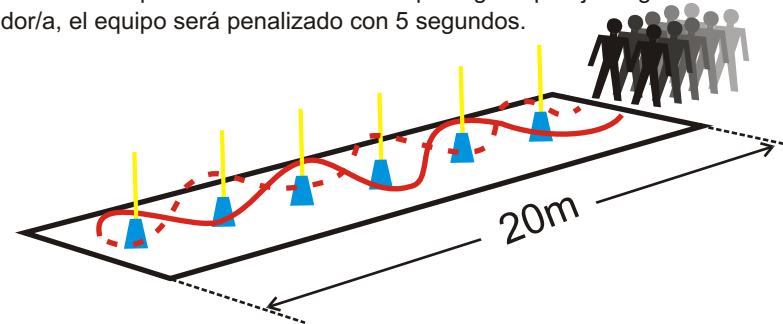
PENALIZACIONES. El equipo será penalizado sumando 1 segundo al tiempo realizado, cada vez que algún componente del equipo derribe la valla o retire de su cabeza el objeto portado -una vez recogido y antes de depositarlo-; al componente del equipo que le toque correr, esté pisando la línea de salida; al componente del equipo que empiece a correr antes de que su compañero/a le toque la mano; por cada objeto depositado que quede fuera de la zona marcada para ello. En el caso de que el objeto se lance para “encestar” en la zona marcada, en lugar de depositarlo, el equipo será penalizado sumando 5 segundos al tiempo realizado.



2. · RELEVO DE 20mX20m POR PAREJAS.

La prueba será cronometrada. Cada equipo se colocará en dos filas en la misma calle. Los componentes del equipo deberán correr por parejas dados de la mano - en caso de ser impares, uno/a de los/as componentes de la primera pareja será también componente de la última pareja. Cada pareja recorrerá una recta de 20 m. en sentido de ida y vuelta sorteando los pivotes - no pueden soltarse de la mano. La primera pareja saldrá a la orden del juez de la prueba y al regresar se colocarán al final de la fila; será el/la entrenador/a responsable del equipo quién dará la orden de salida a la siguiente pareja, una vez que la pareja que esté realizando la prueba haya cruzado la línea de salida-meta.

PENALIZACIONES. El equipo será penalizado sumando 1 segundo al tiempo realizado, cada vez que alguna pareja se suelte de las manos durante el recorrido o estén pisando la línea de salida cuando les toque correr. En el caso de que alguna pareja salga antes de la orden del/a entrenador/a, el equipo será penalizado con 5 segundos.



3. · 400 m.

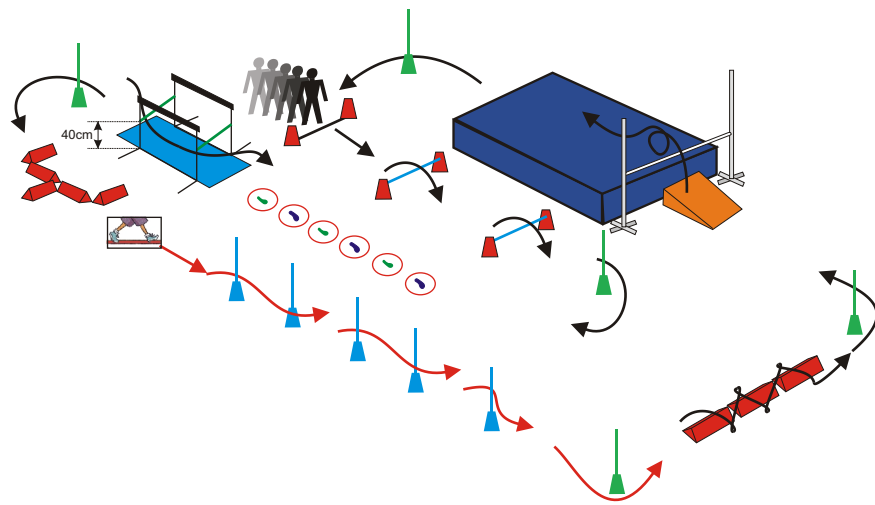
La prueba será cronometrada. Todos/as los/as componentes del mismo equipo correrán juntos. El tiempo logrado por el equipo será la media del tiempo obtenido por el/la primer/a corredor/a más el tiempo de/al último/a corredor/a.

Si la actividad se realiza en el Módulo Cubierto, todos/as los/as participantes correrán los 400 m. en último lugar. Se colocarán conos a lo largo de la recta de 100m realizando la carrera en recorrido de ida y vuelta dos veces.

4 · GRAN PRIX

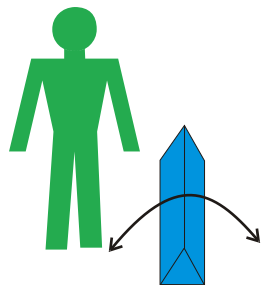
La prueba será cronometrada. El equipo se colocará en fila y el primer/a componente saldrá a la orden del juez de la prueba. El circuito consistirá en: saltar 2 vallas, correr introduciendo 1 pie dentro de cada aro, pasar por debajo de las vallas-puente, completar la cadena de saltos. - ambos pies deben saltar a la vez-, realizar marcha en zig-zag, realizar saltos laterales -ambos pies deben saltar a la vez-, saltar en plinton y realizar voltereta hacia delante (con/sin manos), pasar la colchoneta corriendo; será el/la entrenador/a responsable del equipo quién dará la orden de salida a la siguiente componente -cuando el/la componente que ha salido delante haya pasado por debajo de las vallas-puente-. El crono se parará cuando el último componente ponga un pie en el suelo al bajar de la colchoneta.

PENALIZACIONES. El equipo será penalizado sumando 1 segundo al tiempo realizado, cada vez que al componente del equipo que le toque correr, esté pisando la línea de salida; por cada salto que no se realice con ambos pies al mismo tiempo - la categoría prebenjamín puede iniciar el salto con una pierna siempre que al terminarlo ambos pies estén en contacto con el suelo a la vez y antes de iniciar el siguiente salto; en la zona de aros, cada vez que el apoyo del pie quede fuera del aro. En el caso de que algún/a componente salga antes de la orden del/a entrenador/a o en la zona de marcha realice carrera a pie, el equipo será penalizado sumando 5 segundos al tiempo realizado.



5 · SALTOS LATERALES CON AMBOS PIES A LA VEZ SOBRE OBSTÁCULO A 15 CM DURANTE 15 SEGUNDOS.

Se contabilizarán el número de saltos realizados durante 15 segundos. Varios componentes realizarán la prueba a la vez. Comenzarán a saltar a la orden del juez de la prueba. La posición inicial será colocándose a uno de los lados del obstáculo, y se procurará caer con ambos pies a la vez a un lado y otro del otro obstáculo. Para contabilizar un salto como válido, ambos pies deben estar en contacto con el suelo simultáneamente antes de iniciar el siguiente salto. La puntuación de cada equipo será el resultado de sumar el número de saltos conseguidos por cada componente. El/la deportista que derribe el obstáculo durante la prueba deberá colocarlo en su posición inicial para continuar saltando; podrá ser ayudado por los/as componentes de su equipo.



6 · LANZAMIENTO DE VORTEX-DIANA EN PARED.

Cada componente realizará 2 intentos consecutivos. El lanzamiento será de libre ejecución y la puntuación se otorgará al primer toque del vortex en la diana - no rebotes-. La puntuación del equipo será la suma de las puntuaciones obtenidas por cada uno/a de los/as componentes del equipo.

PENALIZACIONES. El equipo será penalizado sin sumar puntos cada vez que el componente que esté lanzando pise la línea de lanzamiento o la traspase durante la ejecución del lanzamiento.

El equipo será penalizado restando la mayor puntuación conseguida por el/la componente del equipo, si durante la prueba algún/a componente entra en la zona de caída sin estar autorizado/a.

