



## PROGRAMA XOGADE (XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS) EN IDADE ESCOLAR PARA CURSO 2009-2010

Organiza:



**XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte

SERVIZO PROVINCIAL DE DEPORTES  
Ronda da Muralla 70, 1ª planta  
27001 LUGO  
Telef. 982 29 45 60 – Fax 982 29 45 65  
deporte.escolar.lugo@gmail.com

Colabora:



FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO  
DELEGACIÓN DE LUGO  
Avd. Filarmónica s/n. 27002 Lugo  
Teléfono: 627.54.94.61. Secretaría: 699.51.91.41  
Correo electrónico: fgatletismolugo@gmail.com  
Web: <http://fgatletismolugo.freehostia.com>

**ATLETISMO EN PISTA**



## **NORMAS XERAIS**

### **INSCRIPCIÓN DOS PARTICIPANTES:**

Poderán inscribirse neste programa os centros de ensino, ANPAs, clubs, escolas deportivas municipais, agrupacións deportivas, asociacións, etc, que o desexen, pertencentes á Comunidade de Galicia.

A inscrición realizarase a través da aplicación informática que se atopa na páxina Web: [www.deporteescolargalego.org](http://www.deporteescolargalego.org).

As datas límite para a inscrición, están especificadas nas distintas modalidades deste programa.

### **PREMIOS**

Os tres primeiros clasificados, recibirán como recoñecemento do seu resultado os premios correspondentes: medallas de ouro, prata e bronce, proporcionados nos campionatos intercomarcais e provinciais polos servizos provinciais e nos campionatos galegos pola Secretaría Xeral para o Deporte.

Para as competicións por equipos, ademais, recibirán un trofeo segundo o posto acadado, primeiro, segundo e terceiro clasificado



## **REGULAMENTO COMPETICIÓN ATLETISMO EN PISTA.**

### **INSCRICIÓN S .**

Data límite da inscrición na aplicación informática da web, o 15 de xaneiro do 2.010.

A mutualización dos atletas de cada entidade deberá facerse, como máximo, ata 3 días antes da participación no mesmo.

A inscrición farase antes do **mércores anterior a cada proba.**

As inscricións faranse mediante o documento “Excel” adxunto.

**NOTA.- Aquelas entidades que se desplacen a Lugo, deberán indicar na inscrición, cantos rapaces/rapazas van a comer.**

Enviaranse os seguintes direccións de e-mail:

Delegación de Lugo da FGA: [fgatletismolugo@gmail.com](mailto:fgatletismolugo@gmail.com)

Servizo Provincial de Deportes: [deporte.escolar.lugo@gmail.com](mailto:deporte.escolar.lugo@gmail.com)

Os dorsais serán recollidos por cada entidade na secretaría da competición.

### **CATEGORÍAS :**

Categorías no curso 2009-2010.

CATEGORÍA	ANOS
Benxamin	2002-2001
Alevín	2000-1999
Infantil	1998-1997
Cadete	1996-1995

### **OBXETIVOS XERAIS .**

Fomentar unha práctica deportiva, educativa e saudable.

Difundir os valores da competición dende unha perspectiva máis regrada.

Experimentar a práctica atlética dende unha perspectiva máis regrada.



## **SISTEMA DE COMPETICIÓN.**

A) Competición individual (Fases local ou comarcal, Provincial). Para as categorías Benxamín, Alevín, Infantil e Cadete (masculino e feminino), e a fase galega para todas as categorías, agás a benxamín.

B) Competición por equipos (fase galega). Para as categorías Alevín e Infantil (masculino e feminino), para a que se clasificarán os/as atletas que acaden a puntuación segundo estadillo dos rexistros nas xornadas da competición individual, nas probas que compoñen a competición por equipos.

## **COMPETICIÓN INDIVIDUAL**

Cada entidade poderá participar nas fases previas co número de participantes que desexe, a excepción dos concursos, nos que o número máximo de participantes por entidade, proba e categorías será de 6. En casos de escasa participación, e de forma excepcional, os Servizos Provinciais poderán autorizar a participación de máis atletas por proba e entidade, sempre que non se interrompa o normal desenvolvemento da competición. A participación nas fases provinciais e galegas queda supeditada a normativa propia de cada Campionato.

## **PARTICIPACIONES MÁXIMAS**

**Benxamín e Alevín.** Cada atleta poderá participar nun máximo de 2 probas. No caso de ser carreiras, somentes unha poderá superar os 250 m.

**Infantil e Cadete.** Cada atleta poderá participar como máximo en tres probas das que compoñen o programa, respectando sempre a seguinte norma: 3 concursos, un concurso e 2 carreiras, ou 2 concursos e unha carreira. No caso de participar en 2 carreiras, somentes unha poderá superar os 250 m en infantís e os 600 m en cadetes.

## **NÚMERO DE INTENTOS.**

**Xornadas previas á provincial.** Nos saltos horizontais e lanzamentos os participantes terán dereito a 3 intentos, excepto naquelas probas nas que a participación non supere os 8 participantes, nas que se realizarán 3 intentos e mellora.

**Campionatos provinciais e galegos.** Todos os concursos se celebrarán con mellora.

## **CLASIFICACIONES.**

**Para o Campionato Provincial.** Para as categorías Benxamín, Alevín, Infantil (masculino e feminino), clasificaranse as 16 mellores marcas das fases comarcais en cada proba. Se algún ou algunha atleta non puidera participar en ningunha das fases previas por motivos de enfermidade, lesión, etc, será potestade do Servizo Provincial correspondentes a súa admisión na fase provincial, previa proposta razoada da Federación Galega ou Delegación



Federativa correspondente. Na categoría cadete masculino e feminino a participación será libre.

**Para o Campionato Galego.** Para as categorías Alevín e Infantil (masculino e feminino), clasificaranse os 3 primeiros atletas de cada proba do Campionato Provincial, así como os/as 4 mellores atletas do ránking galego de cada proba, unha vez quitados os/as atletas clasificados entres os 3 primeiros de cada provincia. A clasificación dos/das atletas no seu Campionato Provincial será vinculante para a súa participación no Campionato Galego, de xeito que si se clasifican entre os 3 primeiros da súa provincia nunha proba do programa, non poderán cambiala por outra na que puideran estar entre os/as mellores do ránking galego.

Na categoría cadete masculino e feminino clasificaranse para o Campionato Galego os atletas que acaden as marcas mínimas establecidas pola Federación Galega de Atletismo.

En casos excepcionais a Secretaría Xeral para o Deporte poderá permitir a participación dalgún atleta que non estivera presente no seu Campionato Provincial previa proposta razoada da Federación Galega de Atletismo.

Nas carreiras por rúas celebrarase semifinal e final clasificándose para a final segundo o artigo 166.2 da Regulamentación Internacional de Atletismo.



**PROGRAMA DE PROBAS.**

CATEGORÍA MASCULINA				CATEGORÍA FEMININA			
BENXAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	BENXAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
50 m.l.	60 m.l.	80 m.l.	100 m.l.	50 m.l.	60 m.l.	80 m.l.	100 m.l.
		150 m.l.	300 m.l.			150 m.l.	300 m.l.
500 m.l.	500 m.l.	500 m.l.	600 m.l.	500 m.l.	500 m.l.	500 m.l.	600 m.l.
1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.
	2.000 m.l.	3.000 m.l.	3.000 m.l.		2.000 m.l.	3.000 m.l.	3.000 m.l.
		80 m.v. 0,76	100 m.v. 0,91			80 m.v. 0,76	100 m.v. 0,76
		220 m.v. 0,76	300 m.v. 0,91			220 m.v. 0,76	300 m.v. 0,76
		1.000 Obs	1.500 Obs			1.000 Obs	1.500 Obs
1 Km Marc.	2 Km Marc.	3 Km Marc	5 Km Marc	1 Km Marc.	2 Km Marc.	3 Km Marc	5 Km Marc
Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude
		Triple Salto (*)	Triple Salto			Triple Salto (*)	Triple Salto
Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura	Altura
		Pértega	Pértega			Pértega	Pértega
Peso 1 Kg	Peso 2 Kg	Peso 3 Kg	Peso 4 Kg	Peso 1 Kg	Peso 2 Kg	Peso 3 Kg	Peso 3 Kg
		Disco 800 gr	Disco 1 Kg			Disco 800 gr	Disco 800 gr
Pelota 200 gr	Pelota 300 gr	Xaval 500 gr	Xaval 600 gr	Pelota 200 gr	Pelota 300 gr	Xaval 400 gr	Xaval 500 gr
		Martelo 3 kg	Martelo 4 kg			Martelo 3 kg	Martelo 3 kg
Tríatlon	Tríatlon	Tetratlón		Tríatlon	Tríatlon	Tetratlón	
50 m Lonxitude Peso 1 kg	60 m Lonxitude Peso 2 kg	80 m Lonxitude Peso 3 kg 80 m.v.		50 m Lonxitude Peso 1 kg	60 m Lonxitude Peso 2 kg	80 m.v. Peso 3 kg Lonxitude 80 m.v.	

(\*) Con táboa a 6 e 8 m e carreira máxima de 15 m.



### **ELEVACIÓNS SUCESIVAS DO LISTÓN EN SALTO DE ALTURA.**

Alevín/Benxamin Masculino.

0,90 – 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,23 – 1,26 – 1,29 – e de 2 en 2 cm.

Infantil Masculino.

1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,38 – 1,41 – 1,43 – e de 2 en 2 cm.

Cadete Masculino.

1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,43 – 1,46 – 1,49 – e de 2 en 2 cm.

Alevín/Benxamin Feminino.

0,90 – 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,18 – 1,21 – 1,24 – e de 2 en 2 cm.

Infantil Feminino.

1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,23 – 1,26 – 1,29 – e de 2 en 2 cm.

Cadete Feminino.

1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,38 – 1,41 – 1,43 – e de 2 en 2 cm.

### **ELEVACIÓNS SUCESIVAS DO LISTÓN EN SALTO DE PÉRTEGA.**

Alturas supeditadas o mínimo permitido polos saltómetros (pode que se empece en altura superior a indicada)

Infantil/Cadete Masculino.

1,60 – 1,80 – 2,00 – 2,20 – 2,40 – 2,60 – 2,70 – 2,80 – 2,90 – 3,00 – e de 5 en 5 cm.

Infantil/Cadete Feminino.

1,60 – 1,70 – 1,80 – 1,90 – 2,00 – 2,05 – e de 5 en 5 cm.



## COMPETICIÓN POR EQUIPOS.

Estará reservada para as categorías alevín e infantil (masculino e feminino), que participarán nas xornadas da competición individual, e acaden a súa clasificación por estadio para a competición por equipos.

### FASES

**Campionato Galego**, clasificaranse 8 equipos por estadio.

Cada equipo terá un só representante en cada proba individual. En total haberá 8 atletas participantes en cada proba. Cada equipo poderá completar o seu relevo cun só atleta a maiores dos que participen nas probas individuais.

Na **categoría alevín** un mesmo atleta só poderá tomar parte nunha proba e nun relevo, podendo completar o equipo alevín cun máximo de dous deportistas da categoría benxamín, sempre e cando non compita na mesma xornada en ambas as dúas categorías.

Na **categoría infantil** cada atleta poderá participar en dúas probas das que compoñen o programa e nun relevo. Se participa en dúas carreiras, só poderá realizar unha de máis de 250 metros.

### NUMERO DE INTENTOS

Todos os/as atletas terán dereito a 6 intentos (saltos horizontais e lanzamentos).

### SISTEMAS DE PUNTUACIÓN

A puntuación por equipos na categoría alevín e infantil, farase asignándolle N puntos ao primeiro clasificado, N-1 ao segundo, N-2 ao terceiro e así sucesivamente, sendo N igual ao número de equipos que participan.

Os equipos para puntuar están obrigados a cubrir todas as probas, agás na categoría infantil, na que se eliminará a peor actuación realizada na competición. Se un atleta retirase ou é descalificado, considerarase como proba cuberta e neste caso a súa participación será de cero puntos.

A suma total de puntos corresponden ó cómputo de todas as probas unha vez eliminado o peor resultado obtido polo equipo (só na categoría infantil), que establecerá a clasificación por equipos. No caso de que un equipo non complete as probas necesarias unha vez iniciada a competición, será necesaria a reestructuración da puntuación obtida ata o momento, eliminándose a este da puntuación final por equipos (o valor N establecerase en relación ó número de equipos que completen todas as probas).

Será gañador o equipo que máis puntos obteña ó final da competición. No caso de empate entre dous o máis equipos, clasificarase en primeiro lugar o equipo que teña máis primeiros postos; de persistir o empate, os segundos postos, etc.





Se continua o empate, concederáselle mellor clasificación ó que obteña mellor posto no relevo. No caso de empate nunha proba, repartiranse os puntos entre os empatados.

**PROGRAMA DE PROBAS.**

COMPETICIÓN EQUIPOS			
MASCULINO		FEMININO	
ALEVIN	INFANTIL	ALEVIN	INFANTIL
60 m.l.	80 m.l.	60 m.l.	80 m.l.
500 m.l.		500 m.l.	
1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.	1.000 m.l.
	3.000 m.l.		3.000 m.l.
	80 m.v. 0,76		80 m.v. 0,76
2 Km Marc.	3 Km Marc.	2 Km Marc.	3 Km Marc.
Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude
Altura	Altura	Altura	Altura
Peso (2 Kg)	Peso (3 Kg)	Peso (2 Kg)	Peso (3 Kg)
	Xaval 500 gr		Xaval 400 gr
4x60	4x80	4x60	4x80



## CALENDARIO DE PROBAS .

As probas preparatorias e provincial celebraranse no Estadio Gregorio Pérez Rivera en Lugo, sendo aconsellable o uso de zapatillas de cravos, sen que estes sobrepasen os 6 mm de lonxitude, quedando exentos desta norma os participantes nas probas de marcha e lanzamento de peso/disco e martelo.

As probas a celebrar son:

- 11 de abril de 2.010 – 1ª Xornada Preparatoria
- 18 de abril de 2.010 – Campionato Provincial Probas Combinadas.
- 25 de abril de 2.010 – 2ª Xornada Preparatoria.
- 2 de maio de 2.010 – Campionato Provincial.
- 22 de maio de 2.010 – Campionato Galego Equipos e Probas Combinadas (Por designar).
- 29 de maio de 2.010 – Campionato Galego Individual. (Por designar)

## MÁIS INFORMACIÓN .

**Federación Galega de Atletismo:**  
[www.atletismogalego.org](http://www.atletismogalego.org)

**Secretaría Xeral para o Deporte:**  
[www.deporteescolargalego.org](http://www.deporteescolargalego.org)

**Deporte Escolar en Lugo:**  
<http://deporteescolarlugo.blogspot.com/>

**Delegación en Lugo da FGA:**  
<http://fgatletismolugo.freehostia.com>



## HORARIOS

### PROBAS PREPARATORIAS – LUGO.

XORNADA DE MAÑÁ						
CARREIRAS			HORA	CONCURSOS		
80 m.v.	INFANTIL	MULLERES	11:00	LONXITUD	BENXAMIN	HOMES
				PESO	BENXAMIN	MULLERES
				ALTURA	ALEVIN	HOMES
				XAVALINA	ALEVIN	MULLERES
80 m.v.	INFANTIL	HOMES	11:05			
100 m.v.	CADETE	MULLERES	11:15			
100 m.v.	CADETE	HOMES	11:20			
1 km Mar.	BENXAMIN	HOM - MUL	11:30			
2 km Mar	ALEVIN	HOM - MUL				
			11:45	LONXITUD	INFANTIL	HOMES
				PESO	INFANTIL	MULLERES
				ALTURA	INF/CAD	MULLERES
				DISCO	CADETE	HOM - MUL
1.000 m.l.	BENXAMIN	MULLERES	11:50			
1.000 m.l.	BENXAMIN	HOMES	12:00			
1.000 m.l.	ALEVIN	MULLERES	12:10			
1.000 m.l.	ALEVIN	HOMES	12:20			
500 m.l.	BENXAMIN	MULLERES	12:30	LONXITUD	INFANTIL	MULLERES
				PESO	INFANTIL	HOMES
				ALTURA	INF/CAD	HOMES
				MARTELO	INF/CAD	MULLERES
500 m.l.	BENXAMIN	HOMES	12:35			
500 m.l.	ALEVIN	MULLERES	12:40			
500 m.l.	ALEVIN	HOMES	12:45			
2.000 m.l.	ALEVIN	MULLERES	12:50			
2.000 m.l.	ALEVIN	HOMES	13:00			
80 m.l.	INFANTIL	MULLERES	13:10			
			13:15	DISCO	INFANTIL	HOMES
				PERTEGA	INF/CAD	HOM-MUL
				PESO	CADETE	HOM-MUL
				LONXITUD	CADETE	HOMES
80 m.l.	INFANTIL	HOMES	13:20			
100 m.l.	CADETE	MULLERES	13:30			
100 m.l.	CADETE	HOMES	13:40			
3.000 m.l.	INF/CAD	MULLERES	13:50			
			14:00	MARTELO	INF/CAD	HOMES
				TRIPLE	INF/CAD	MULLERES
				XAVALINA	INF/CAD	MULLERES
3.000 m.l.	INF/CAD	HOMES	14:05			



**XORNADA DE TARDE**

CARREIRAS			HORA	CONCURSOS		
300 m.v.	CADETE	MULLERES	16:30	LONXITUD	BENXAMIN	MULLERES
				PESO	BENXAMIN	HOMES
				ALTURA	ALEVIN	MULLERES
				XABALINA	ALEVIN	HOMES
300 m.v.	CADETE	HOMES	16:35			
220 m.v.	INFANTIL	MULLERES	16:40			
220 m.v.	INFANTIL	HOMES	16:45			
500 m.l.	INFANTIL	MULLERES	16:50			
500 m.l.	INFANTIL	HOMES	16:55			
600 m.l.	CADETE	MULLERES	17:00			
600 m.l.	CADETE	HOMES	17:05			
1.000 m.l.	INFANTIL	MULLERES	17:10			
1.000 m.l.	INFANTIL	HOMES	17:15	ALTURA	BENXAMIN	MULLERES
				PELOTA	BENXAMIN	HOMES
				LONXITUD	ALEVIN	MULLERES
				PESO	ALEVIN	HOMES
1.000 m.l.	CADETE	MULLERES	17:20			
1.000 m.l.	CADETE	HOMES	17:25			
50 m.l.	BENXAMIN	MULLERES	17:30			
50 m.l.	BENXAMIN	HOMES	17:45			
60 m.l.	ALEVIN	MULLERES	18:00	ALTURA	BENXAMIN	HOMES
				PELOTA	BENXAMIN	MULLERES
				LONXITUD	ALEVIN	HOMES
				PESO	ALEVIN	MULLERES
60 m.l.	ALEVIN	HOMES	18:15			
150 m.l.	INFANTIL	MULLERES	18:30			
150 m.l.	INFANTIL	HOMES	18:35			
200 m.l.	CADETE	MULLERES	18:40			
200 m.l.	CADETE	HOMES	18:45	LONXITUD	CADETE	MULLERES
				DISCO	INFANTIL	MULLERES
				TRIPLE	INF/CAD	HOMES
				XAVALINA	INF/CAD	HOMES
1.000 Obs	INFANTIL	HOM - MUL	18:50			
1.500 Obs	CADETE	MULLERES	18:55			
1.500 Obs	CADETE	HOMES	19:05			
3 Km Mar	INFANTIL	HOM - MUL	19:15			
5 Km Mar	CADETE	HOM - MUL				