

# federación riojana atletismo

Edificio de las Federaciones  
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño  
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92  
[www.atletismoenlarioja.com](http://www.atletismoenlarioja.com)  
[Correo-e: fra@atletismoenlarioja.com](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

## **NORMATIVA AUTONÓMICA “JUGANDO AL ATLETISMO” 2011**

La FRA organizará el VII Torneo Autonómico “Jugando al Atletismo”, desarrollando el nuevo modelo de competiciones alternativo al tradicional, para fomentar la práctica del atletismo en los Centros Escolares de Primaria.

### **1.- Fechas.**

La fase clasificatoria autonómica constará de 3 finales zonales y la final autonómica, de la que saldrán los 2 colegios que representen a La Rioja en la fase final nacional, uno en categoría masculina y otro en femenina.

La final de La Rioja Centro se celebrará el sábado 19 de Marzo de 2011 en el polideportivo Lobete de Logroño a partir de las 5 de la tarde.

La final de La Rioja Alta se celebrará el sábado 26 de Marzo de 2011 en el polideportivo Margubete de Santo Domingo a partir de las 5 de la tarde.

La final de La Rioja Baja se celebrará el sábado 2 de Abril de 2011 en el polideportivo Teresianas de Calahorra a partir de las 5 de la tarde.

La final autonómica se celebrará el sábado 9 de Abril de 2011 en el Frontón Polideportivo Municipal de Fuenmayor a partir de las 5 de la tarde.

En la final autonómica participarán 10 Centros Escolares en la categoría masculina y 10 Centros Escolares en la femenina, los 3 mejores colegios de La Rioja Alta, los 3 mejores colegios de La Rioja Baja y los 4 mejores colegios de La Rioja Centro, tanto en chicos como en chicas.

La fase final nacional se celebrará los días 28 y 29 de Mayo de 2011 en Puertollano (Ciudad Real).

### **2.- Equipos.**

“Jugando al Atletismo” es una competición por equipos destinada a Centros Educativos de Enseñanza Primaria de titularidad pública o privada, incluidos los Colegios Rurales Agrupados y los concertados.

Cada Centro Escolar presentará equipos compuestos por 5 chicos ó 5 chicas, que hayan nacido en 1999 o posteriormente y que estén matriculados durante el curso 2010 – 2011 en el Centro Escolar por el que participen.

# federación riojana atletismo

Edificio de las Federaciones  
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño  
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92  
[www.atletismoenlarioja.com](http://www.atletismoenlarioja.com)  
Correo-e: [fra@atletismoenlarioja.com](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

## 3.- Pruebas.

Habrán 5 pruebas de concurso y 2 pruebas de relevos.

Las pruebas de concurso son:

- Carrera 10x10 metros.
- Dos saltos seguidos a pies juntos desde parado.
- Salto lateral de obstáculo bajo.
- Lanzamiento de balón medicinal hacia delante por encima de la cabeza desde sentado.
- Lanzamiento de jabalina blanda desde parado.

Las carreras de relevos son:

- Velocidad 5x2 vueltas.
- 5x1 vuelta con obstáculos.

### 3.1.- Reglamento de las pruebas de concurso.

#### • 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.

La salida se hace de pie desde la derecha de uno de los conos.

Cada participante antes de cambiar de sentido (dar la vuelta) debe rodear un cono situado en cada uno de los extremos del tramo.

Se anota el tiempo invertido por cada participante.

Sólo se realiza un intento.

#### • DOS SALTOS SEGUIDOS A PIES JUNTOS DESDE PARADO

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza dos saltos seguidos a pies juntos sin interrupción.

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

Cada participante realiza 2 intentos, puntuando sólo el mejor resultado.

Los participantes realizan los saltos de uno en uno hasta finalizar la ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

# federación riojana atletismo

Edificio de las Federaciones  
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño  
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92  
[www.atletismoenlaroja.com](http://www.atletismoenlaroja.com)  
[Correo-e: fra@atletismoenlaroja.com](mailto:fra@atletismoenlaroja.com)

## • SALTO LATERAL DE OBSTÁCULO BAJO

Al darse la señal de comienzo el participante tiene 20 segundos para realizar el mayor número de saltos posible a un lado y a otro de un obstáculo bajo, los saltos tienen que ser continuos y a pies juntos.

Se anota el número de saltos realizados.

Cada participante realiza 2 intentos, puntuando sólo el mejor resultado.

Cuando un participante desplace o derribe el obstáculo, debe colocarlo en el sitio correcto para continuar saltando.

## • LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA DELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO

Estando sentado en una silla o un banco lanzar un balón medicinal de 2 kg. hacia delante por encima de la cabeza, sin levantarse del asiento.

Cada participante realiza 2 intentos, puntuando sólo el mejor resultado.

Los participantes realizan el primer lanzamiento de uno en uno hasta finalizar la ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

## • LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA DESDE PARADO

Lanzamiento de una jabalina blanda desde parado, sin carrera previa.

Si se sobrepasa la línea desde donde se lanza no se considera nulo.

La jabalina no se puede agarrar de la zona de la cola.

Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Cada participante realiza 2 intentos, puntuando sólo el mejor resultado.

Los participantes realizan el primer lanzamiento de uno en uno hasta finalizar la ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

### **3.2.- Reglamento de las pruebas de relevos.**

- **RELEVO DE VELOCIDAD 5x2 VUELTAS**

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.

Cada participante realiza 2 vueltas (en 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, los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo.

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 quedan de pie detrás de la línea de salida, sin estorbar a sus compañeros.

- **RELEVO 5x1 VUELTA CON OBSTÁCULOS**

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.

Cada participante realiza una vuelta (en ida y vuelta) antes de entregar el testigo, en la mitad de cada tramo habrá colocado un obstáculo.

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, los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo.

La línea de meta 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 quedan de pie detrás de la línea de salida, sin estorbar a sus compañeros.

# federación riojana atletismo

Edificio de las Federaciones  
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño  
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92  
[www.atletismoenlarioja.com](http://www.atletismoenlarioja.com)  
[Correo-e: fra@atletismoenlarioja.com](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

## **4.- 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.

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 y clasificaciones.**

En cada una de las 2 series de cada prueba 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.

Cuando en una prueba 2 o más colegios hagan el mismo tiempo, distancia o número de saltos, 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.

La puntuación total de cada colegio se obtendrá sumando las 12 puntuaciones obtenidas según el puesto: las de las 2 series de las 5 pruebas de concurso y las de los 2 relevos, que 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.- Clasificación para la final nacional.**

En el VII Torneo Nacional participará el Centro Escolar que obtenga un mayor número de puntos en la Final Autonómica, tanto en chicos como en chicas.

# federación riojana atletismo

Edificio de las Federaciones  
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño  
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92  
[www.atletismoenlarioja.com](http://www.atletismoenlarioja.com)  
[Correo-e: fra@atletismoenlarioja.com](mailto:fra@atletismoenlarioja.com)

## 7.- Observaciones.

- Es necesario tener licencia escolar de los Juegos Deportivos de La Rioja 2010 – 2011 para poder participar; para ello, los Centros Escolares tienen que facilitar a la FRA los datos de los posibles participantes con la mayor celeridad posible.
- El plazo de inscripción finaliza a las 20 horas del martes anterior a la competición.
- 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 FRA antes de las 12 horas del jueves de la semana anterior a la competición (con 10 días de antelación), con objeto de elaborar los horarios y trayectos de los autobuses requeridos por las compañías de transporte.

Logroño a 1 de Marzo de 2011

Fdo.: Héctor Barrasa Muro  
Responsable Categorías Menores  
Federación Riojana de Atletismo