

TORNEO JUGANDO AL ATLETISMO

Día: 28 de Marzo de 2.010 (10:30)

Lugar: Maristas (Sarriguren)

Organiza: Federación Navarra de Atletismo, en colaboración con Ederki-Caja Rural.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones deberán entregarse por escrito en la Federación Navarra de Atletismo, antes de las 20,00 h. del lunes día 22 de Marzo, indicando Nombre y dos apellidos y año de nacimiento de cada uno de los participantes, así como la prueba en la que van a tomar parte.

El día de la competición se deberá presentar certificado de la Dirección del Centro indicando que **todos/as** los/as componentes del equipo están matriculados en el Colegio en el curso 2.009/2.010.

La organización será la responsable tanto de lo que se refiere al local de celebración, como al material de competición y a las personas que procederán al juzgamiento de la competición.

El Comité Navarro de Jueces, designará un juez como Juez Arbitro de la competición quien resolverá las dudas de juzgamiento que pudieran surgir en el transcurso de la competición. Las reclamaciones, si las hubiera, se realizarán únicamente al Juez Arbitro por el Delegado del equipo. Los datos del Delegado deberán facilitarse junto con la inscripción de los equipos.

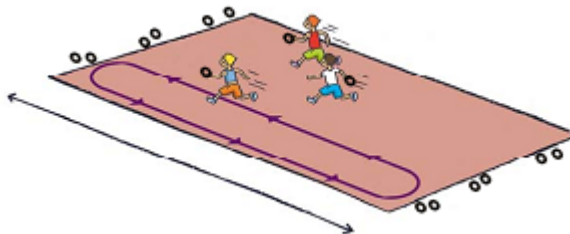
Los entrenadores y delegados deberán situarse en el lugar que para este fin habilitará la organización.

El público en general deberá situarse en las gradas.

De producirse conductas antideportivas por parte de competidores, entrenadores, delegados o acompañantes, podrá procederse a la eliminación del equipo al que estos pertenezcan.

NORMAS DE COMPETICIÓN:

- **10 x 10**
 - Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que habrá que recorrer 10 veces en ida y vuelta.. Se anotará el tiempo invertido por cada participante.
 - En un lado del recorrido habrá cinco conos "tipo chino" (conos mostrados en la parte inferior), que estará detrás de la línea y al otro lado del recorrido habrá una pica en posición vertical. Por lo que el objetivo es ir cogiendo los "conos chinos" de uno en uno y depositarlos en la pica.
 - El tiempo se parará cuando los cinco conos chinos estén dentro de la pica.



• **Salto Lateral**

- Al darse la señal de comienzo el participante realizará saltos continuos a pies juntos a un lado y otro de un obstáculo de goma-espuma o cartón (de 20 cm de altura aproximadamente) durante 20 segundos. Se anotará el número de saltos realizados..
- Esta prueba se realizará en 2 ocasiones, Puntuará sólo mejor resultado de los dos intentos de cada participante.
- Todo salto en el cual los pies no caigan a la vez no se contabilizará.
- Si se derriba el obstáculo el atleta deberá colocarlo correctamente.
- Un desplazamiento del obstáculo no tendrá penalización



• **Lanzamiento de Balón Medicinal hacia adelante por encima de la cabeza desde sentado**

- Cada participante realizará dos lanzamientos, y se contabilizará el lanzamiento más largo
- El participante estará sentado, y lanzará un balón de 2 kg con los dos brazos y hacia delante por encima de la cabeza.
- Si el participante se despegara totalmente del asiento en el transcurso del lanzamiento, este lanzamiento será considerado nulo.



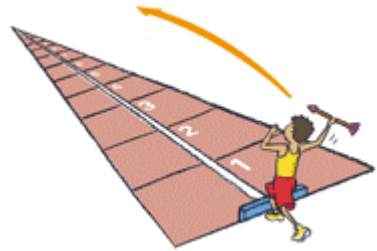
• **Dos saltos a pies juntos desde parado**

- El participante se colocara detrás de la línea de inicio y con los pies paralelos realizará dos saltos seguidos a pies juntos. Se mide la huella más cercana a la línea de salida
- Puntuará el mejor resultado de los dos intentos de cada participante,
- Se considerarán NULOS aquellos intentos en los que:
 - o El participante de un salto previo antes ejecutar el salto.
 - o En la caída del primer salto, los pies no llegan al mismo tiempo. No importa si los pies no llegan juntos, siempre y cuando permanezcan en la misma horizontal.
 - o El participante se paré en la caída del primer salto para ejecutar el segundo, los dos saltos deben ser seguidos.



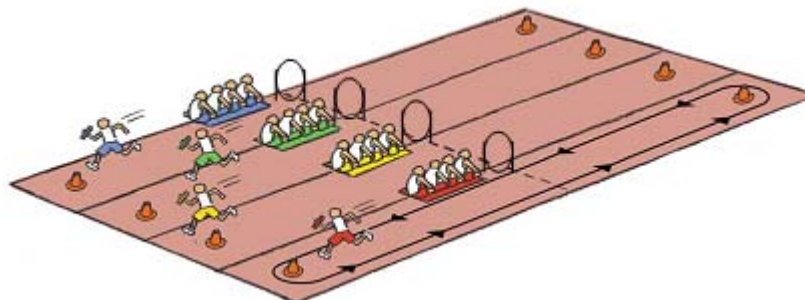
- **Lanzamiento de Jabalina**

- Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. No se podrá pisar la línea durante la ejecución del lanzamiento.
- Si el atleta, después de soltar la jabalina, sobrepasa la línea de lanzamiento, este lanzamiento **NO** será considerado nulo.
- Se realizarán dos intentos con una jabalina de gomaespuma, Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante



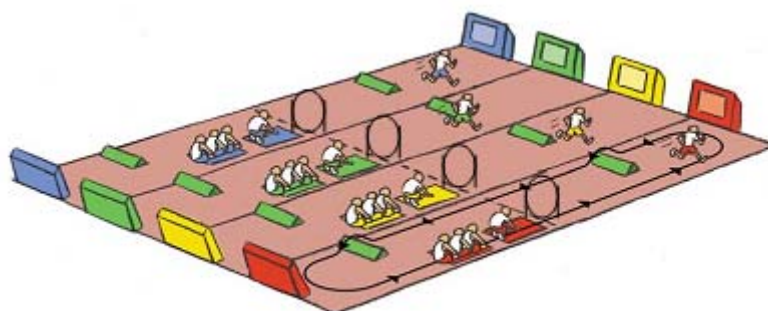
- **Relevo de velocidad 5x2 vueltas (en ida y vuelta)**

- Los cinco atletas se colocarán sentados en una colchoneta, la cual estará situada en la mitad del tramo a recorrer y un poco ladeada a la izquierda de los conos (según dibujo inferior)
- Los conos estarán separados 10m.
- Tanto el primer relevista como cuando los relevistas reciban el testigo, deberán pasar por debajo de un valla con una altura de 0.84m (sustituye al aro) y posteriormente deberán dar dos vueltas completas en ida y vuelta. Sólo se pasará la valla en la salida.
- Cuando el relevista ha entregado el testigo se sentará detrás de sus compañeros para no estorbar.
- La meta está colocada al inicio de la colchoneta



- **Relevo 5x1 vuelta con obstáculos**

- Los cinco atletas se colocarán en una colchoneta.
- Esta colchoneta estará situada en el centro de los conos un poco ladeada a la **DERECHA** (según dibujo inferior).
- Los conos estarán separados 15m. A una distancia de 3 metros de cada cono, se colocara un obstáculo de 40cm de altura (dos obstáculos en total).
- Los atletas saldrán hacia adelante y tras pasar una valla de 0.84 m(sustituye al aro) por debajo, darán una vuelta completa.
- La meta está situada al inicio de la colchoneta.



NORMAS DEL SORTEO

Para realizar el sorteo en el cual se decidirá cual va a ser la segunda prueba que harán los componentes se tendrá en cuenta que todos los atletas que realiza una prueba, realizarán la misma prueba de sorteo para ello el sorteo se realizará de la siguiente manera:

- En una cesta se introducirán tres papeletas con los números 1, 2, 3 y 4
- Se sacará una papeleta
- Considerando las pruebas en el orden en la que están situadas las pruebas en esta normativa, el número sacado en la papeleta será el desplazamiento que se realiza de las pruebas.
- Para comprenderlo mejor observaremos la siguiente tabla en el que se indica que prueba hará cada atleta en función del número sacado en el sorteo.

Nº	Orden Inicial	Sacando 1	Sacando 2	Sacando 3	Sacando 4
1	10x10	Jabalina	Longitud	Medicinal	Lateral
2	Lateral	10x10	Jabalina	Longitud	Medicinal
3	Medicinal	Lateral	10x10	Jabalina	Longitud
4	Longitud	Medicinal	Lateral	10x10	Jabalina
5	Jabalina	Longitud	Medicinal	Lateral	10x10

Pamplona, 11 de Marzo de 2.010

