



## IX TORNEO NACIONAL 2013- JUGANDO AL ATLETISMO

FASE REGIONAL- 24 DE MARZO DE 2013- 11:00 HORAS

LUGAR: TORRELAVEGA- PABELLÓN DE LA HABANA VIEJA

ORGANIZA: ATLETISMO TORRELAVEGA

Las pruebas a disputar serán cinco y un relevo, siendo las siguientes:

7. CARRERA 10 x 10 METROS
8. LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA
9. TRIPLE SALTO SALIENDO DESDE PARADO
10. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE RODILLAS
11. SALTO LATERAL DE UN OBSTÁCULO BAJO
12. Relevos GRAN PRIX

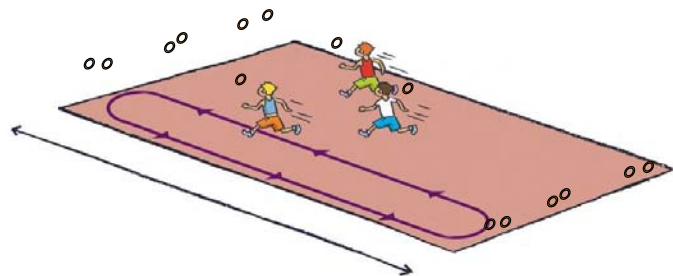
### REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE CONCURSO

Las mediciones de las distancias saltadas o lanzadas se realizarán teniendo en el suelo una cinta métrica, que será la referencia para las mediciones con distancias como mínimo de 5 cm.

#### 1. CARRERA 10 x 10 METROS

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que habrá que recorrer 10 veces, en ida y vuelta, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, es dar la vuelta, deberá coger una anilla u objeto similar estará detrás de la línea de los diez metros. Deberá en el suelo en el otro lado, detrás de la línea desde realizó la salida. Y así hasta completar 5 anillas. Las han de posarse en el suelo dentro de una zona delimitada, pero no se deberán arrojar.



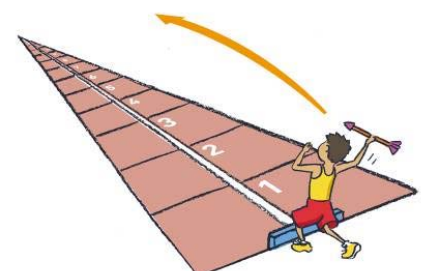
decir de que dejarla donde anillas

Se anotará el tiempo invertido por cada participante. El tiempo se parará a cada participante cuando éste pose la última (la quinta) anilla detrás de la línea, sin arrojarla.

Sólo se realizará un intento, en el que participan a la vez los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo.

#### 2. 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.





Cada participante realizará dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

Al haber en el mercado más de un modelo de este tipo de jabalina adaptada, la que se utilizará en el Torneo es de espuma ligera, con un peso aproximado de 50 gramos y una longitud aproximada de 90 cm.

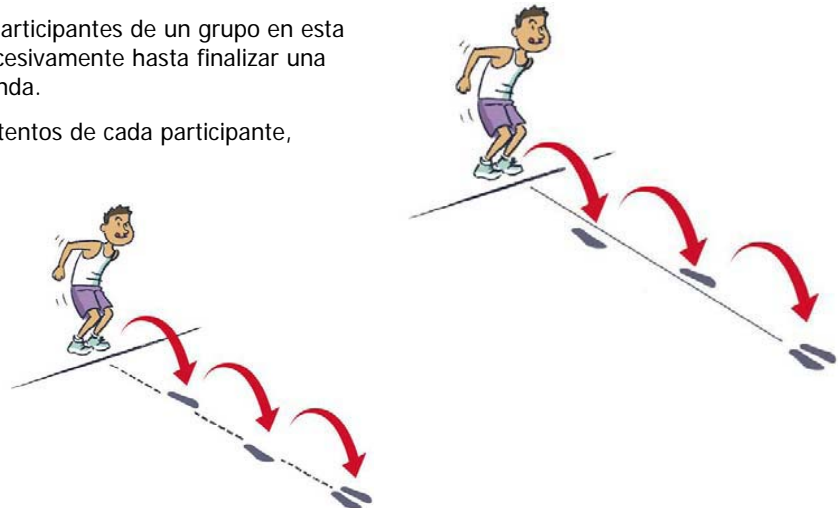
### 3. TRIPLE SALTO SALIENDO DESDE PARADO:

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.

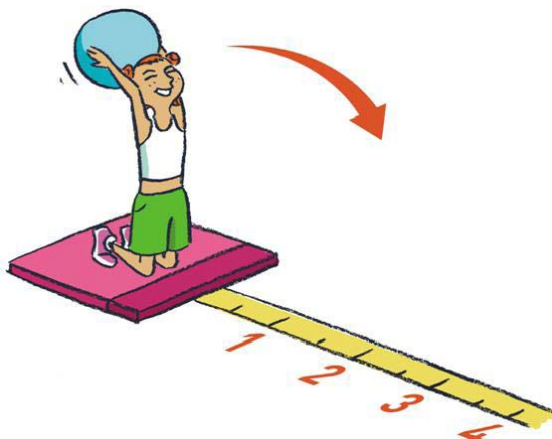
Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntuá sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.



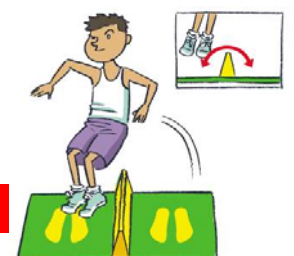
### 4. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE RODILLAS:



El participante se coloca de rodillas sobre una colchoneta (o sobre otra superficie blanda) lanza un balón medicinal de 2 kg hacia delante por encima de la cabeza. Después del lanzamiento, no se considerará nulo si el participante se deja caer hacia delante sobre la colchoneta, siempre que no levante las rodillas del suelo.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

### 5. SALTO LATERAL DE UN OBSTÁCULO BAJO





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) realizados en 20 segundos. Se anotará el número de saltos realizados.

Cada participante realizará dos intentos, en los que participarán a la vez, siempre que haya suficientes controladores, los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo. Si no fuera posible que lo hicieran todos a la vez, se realizaría de dos en dos, o de uno en uno. Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el de mayor número de salto.

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

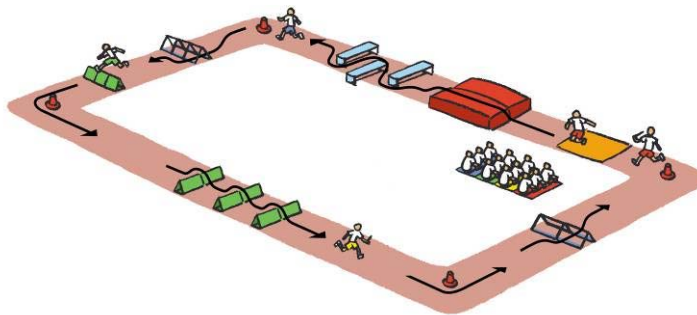
## REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE RELEVOS- **ORIENTATIVO**

La distancia o tramo a recorrer por cada relevista en estas pruebas de relevos será en función de las dimensiones del Pabellón donde se celebre el Torneo Regional.

GRAN PRIX

### GRAN PRIX

#### DISEÑO APROXIMADO DEL RECORRIDO DE EL GRAN PRIX



Salida desde una colchoneta. El primer relevista lo hará de rodillas. Los otros cuatro lo harán de pie.

Tramo liso

Pasar por encima de 2 colchonetas de unas dimensiones aproximadas de 3 m x 2 m x 0,50 m

Tramo liso

Sortear varios bancos o conos que delimitan varios pasillos colocados perpendicularmente al sentido de la carrera. La entrada se realizará por la izquierda del primer pasillo

Tramo liso

Giro en un cono

Pasar por debajo una colchoneta-túnel (habrá dos o tres túneles juntos o calles)

Tramo liso

Saltar un obstaculín/vallita de iniciación protegida con goma-espuma u obstáculos de cartón (habrá tres juntos o calles)

Tramo liso

Giro en un cono

Tramo liso

Saltar/pasar tres obstaculines/vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma (habrá dos juntas o calles). La distancia entre ellas se establecerá in situ el día de la competición

Tramo liso

Pasare por encima de 2 colchonetas de unas dimensiones aproximadas de 3 m x 2 m x 0,50 m

Tramo liso

Giro en un cono

Tramo liso

Pasar por debajo una colchoneta-túnel (habrá dos o tres túneles juntos o calles)

Tramo liso



# FEDERACIÓN CÁNTABRA DE ATLETISMO

CASA DEL DEPORTE 2ª PLANTA- AVD. DEL DEPORTE S/N- 39012- Santander/ Teléfono y Fax: 942230602

A. Competición: 649.89.77.31/ Correo Electrónico: ejose@nodo50.org

CIF: Q.8955012-C/ CC: Caja Cantabria, 2066-0000-15-0200175253

Secretaría General: 676-90-24-55

Giro en un cono

Tramo liso y entrega del testigo al siguiente participante del equipo, o para el último relevista, llegada a meta

## DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN- REGLAMENTO:

- Se celebrará por equipos.
- Se establecen dos categorías, una masculina y otra femenina.
- Cada colegio puede presentar un máximo de cuatro equipos -dos masculinos (A y B) y dos femeninos A y B)- formados por cinco escolares, que estén matriculados en el Centro Escolar, nacidos en el **2001 y POSTERIORES**.
- Todos los escolares deberán pertenecer el mismo Colegio, la inscripción debe estar acompañada de la Firma del Director y el sello del Colegio. Certificando que todos/as los/as inscritos/as cursan los estudios en el Centro Escolar, durante el curso 2012-13
- Por orden de inscripción serán llamados a competir.
- Todos los escolares deberán realizar todas las pruebas.
- No se permitirá la participación individual.
- La clasificación se establecerá en función de los puestos obtenidos. Otorgándose N+1 puntos al primero, N-1 al segundo.....hasta 1 punto al último clasificado. Siendo N el número de participantes. Los relevos puntuarán doble.
- EN CASO DE EMPATE RESULTARÁ GANADOR EL COLEGIO CON MÁS PRIMEROS PUESTOS, CASO DE PERSISTIR EL EMPATE SE TENDRÁN EN CUENTA SEGUNDOS PUESTOS, Y ASI SUCESIVAMENTE HASTA RESOLVER EL EMPATE
- Se permitirá la **participación de clubes**, pero en caso de resultar ganadores, **no se clasificarán para la fase Nacional**. Reservada, únicamente, a CENTROS ESCOLARES.

**El primer Colegio clasificado, representará a Cantabria en la Fase Nacional, a disputar el 18 Y 19 de mayo de 2013.**

**NOTA: LA FCA, DE ACUERDO CON LAS CONDICIONES DE LA INSTALACIÓN Y EL NÚMERO DE INSCRITOS, PUEDE VARIAR EL REGLAMENTO.**

## INSCRIPCIONES, HASTA EL **MIÉRCOLES 20 DE MARZO DE 2013 A LAS 21 HORAS**

Todas las inscripciones se deberán realizar en el impreso que se adjunta, por correo electrónico.

Los originales, con el sello del Colegio y firma del director, deberán ser entregados el día de la Competición. Únicamente, los equipos a los que se les solicite, normalmente a los dos primeros clasificados de cada categoría.

**CORREO ELECTRÓNICO:** [inscripcionesfca@hotmail.com](mailto:inscripcionesfca@hotmail.com)

**Información en Teléfono:** 649897731

Eduardo José Álvarez de los Ríos  
(ÁREA DE COMPETICIÓN)  
SANTANDER, 16/03/2013