

**REGLAMENT DE PARTICIPACIÓ “JUGANT A L’ATLETISME”  
FASE DE DE CATALUNYA DISSABTE 22 DE MARÇ 2014  
SANT CUGAT DEL VALLÈS - PAVELLÓ DE VALLDOREIX**

- 1) Cada Club pot presentar 4 equips per categoria, estaran formats per 5 nens o 5 nenes, de 1r fins 6è de primària. Els components d’un mateix equip han de ser de la mateixa escola. Hi ha dos categories, masculina i femenina, que competeixen per separat. Cada equip ha de tenir un responsable o delegat per controlar les proves i als nens/es

Casos especials:

- Si a un equip li falta el mateix dia de la competició, un nen i una nena (malalts/malaltes) i tenia inscrits en el full d’inscripció 5 nens/nenes, podran participar i competir com equip. Un sorteig determinarà qui dels seus companys repeteix prova i relleu en el cas de que no hagin pogut trobar un substitut/a

- 2) En el cas que una escola presenti més d’un equip en una mateixa categoria, el primer equip serà el “A” el segon el “B” i així successivament.

- 3) Cada escola tindrà un número assignat per sorteig, que correspondrà al carril on correrà en les proves de relleus i la prova individual 10X10.

- 4) Hi ha 5 proves individuals: individuals:

PROVES INDIVIDUALS	
1	CURSA 10X10 (velocitat)
2	LLANÇAMENT JAVELINA TOVA
3	TRIPLE SALT AMB SORTIDA A PEUS JUNTS
4	LLANÇAMENT DE PILOTA DE 2 kg. DE GENOLLS 1 PER DAMUNT DEL CAP
5	SALT LATERAL AMB OBSTACLE de 20 cm

**Cada component de l’equip, només podrà participar en una prova individual, que triarà en la primera sèrie de “Proves triades” i en un altre que se l’assignarà per sorteig a la segona sèrie “proves sorteig”**

- 5) Hi ha 2 proves de relleus:

PROVES DE RELLEUS	
1	CURSA RELLEUS VELOCITAT 5X2
2	CURSA RELLEUS OBSTACLES (2 O 3) 5X1

**Cada equip estarà format pels 5 components. L’equip tria l’ordre.**

- 6) Cada equip ha d’omplir el full d’inscripció, indicant nom de l’escola, categoria (masculina i femenina), el responsable que acompanyarà als atletes, el nom, cognoms dels atletes al costat de la prova triada per cada atleta (mateixa fila) i la seva data de naixement. Les altres dades las omplirà l’organització. El sorteig de les” proves de sorteig” es farà un dia abans.

- 7) . Hi hauran dos series de proves individuals, la primera “Sèrie de proves triades” l’equip anomenarà un especialista per a cada prova. A la segona sèrie “Sèrie de proves de sorteig” la prova que haurà de realitzar serà per sorteig (es farà el dia abans del campionat). El número que acompanya a les proves individuals triades, ens servirà per adjudicar un número a cada atleta dintre del seu equip.

PROVES INDIVIDUALS	
1	CURSA 10X10 (velocitat)
2	LLANÇAMENT JAVELINA TOVA
3	TRIPLE SALT AMB SORTIDA AMB PEUS JUNTS
4	LLANÇAMENT DE PILOTA DE 2 kg. DE GENOLLS 1 PER DAMUNT DEL CAP
5	SALT LATERAL AMB OBSTACLE de 20 cm

Nº DORSAL ATLETA
1
2
3
4
5

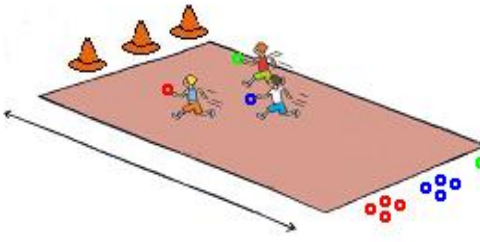
- 8) Cada atleta d'un equip tindrà un pitral donat per l'organització, on se indicarà el seu centre, el número de l'escola (assignat per sorteig per l'organització, serveix per adjudicar els carrils en les curses) i el número de component dintre del equip, coincident amb el de la seva prova triada, en les proves individuals.

NOM ESCOLA	NÚMERO ATLETA
NÚMERO ESCOLA	1 AL 5

- 9) Un equip ha de portar la mateixa vestimenta entre els seus components. Si no és així l'organització els facilitarà pitrals d'un mateix color, per tota la competició
- 10) Quan es realitzant les proves individuals, no pot haver cap membre de l'equip fora de concurs, tots els atletes que no participin han de estar fora del circuit. Tampoc poden estar familiars i personal no autoritzat, han d'estar a les graderies del pavelló. Si que poden estar els responsables de cada equip. Per qualsevol consulta o reclamació cal anar al responsable de competició.
- 11) El valor de la puntuació de les diferents proves dependrà del número d'equips participants, el representant del equip que es classifiqui en primer lloc obtindrà la màxima puntuació "X punts" pel seu equip, (X= número de equips participants), el segon classificat puntuarà : X-1, el tercer : X-2, i així successivament, fins arribar a l'últim que puntuarà 1 punt en aquella prova (X-(x-1))
- 12) Les proves de relleus i la de les curses 10X10, es faran només una vegada, l'atleta que li toqui aquesta prova només la farà una vegada.
- 13) L'equip masculí amb més puntuació serà el campió en categoria masculina i l'equip femení amb més puntuació serà el campió de la categoria femenina
- 14) Hi haurà copes pels tres millors equips de cada categoria.
- 15) Hi haurà un comitè de competició per atendre i resoldre les reclamacions que es puguin presentar. Es recomana control de vídeo, en les curses de 10X10 i la de relleus. En cas de dubtes, els jutges abans de donar els resultats, és convenient puguin consultar els vídeos.
- 16) Cada prova individual estarà controlada per un jutge i un ajudant, excepte en la prova de salt lateral on hi haurà un jutge que controla els 20'' i dos ajudants que compten els nombre de salts.
- 17) En les proves de velocitat dependrà del nombre de carrils la quantitat de jutges. Aquestes proves tindran a més un jutge principal que serà l'encarregat de confeccionar els resultats finals de la prova. A més es molt convenient l'ajuda de vídeo i la seva consulta en cas de dubtes.
- 18) Cada prova té les seves normes, cal llegir-les amb atenció en les observacions donades per als jutges, ajudants i entrenadors.
- 19) En cas d'empat en una prova: es sumaran els punts corresponents als llocs dels equips empatats i es dividirà pel número d'equips empatats, assignant els punts del resultat de la divisió a cada un dels equips empatats
- 20) En cas d'empat en la suma total de punts, es classificarà primer, l'equip que hagi obtingut més primers llocs en les proves fetes, si persisteix l'empat es miraran segons llocs i així successivament. Si persisteix l'empat es mirarà qui va quedar primer en una de les proves, seguint aquest ordre: els relleus sense obstacle, relleus amb obstacle, Prova 1, Prova 2, Prova 3, Prova 4, prova 5.

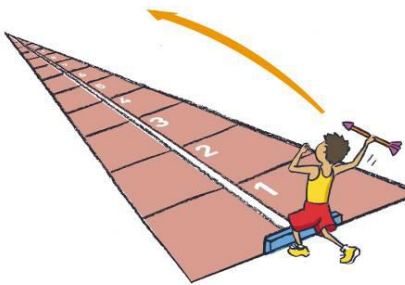
**REGLAMENT DE CADA PROVA PER JUTGES I ENTRENADORS i OBSERVACIONS**  
**“JUGANT A L’ATLETISME”**  
**SANT CUGAT FASE CATALUNYA DISSABTE 22 DE MARÇ 2014**

**1) CARRERA 10X10**



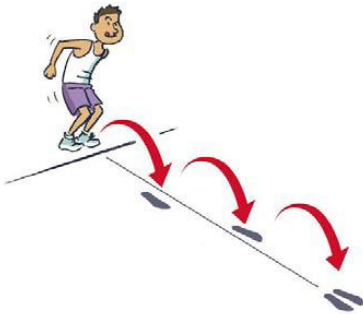
- 1> Cal comprovar si el nen/a està en la seva prova: n° de pitrall: N° 1
- 2> El nen/a ha de col·locar dintre d'un con uns ringos o anelles situats a terra.
- 3> Cal situar correctament l'anella o ringo dintre dels cons a cada cursa
- 4> La sortida està al cantó dels cons y els ringos o anelles al cantó oposat
- 5> Cal col·locar correctament els ringos o anelles dintre del con
- 6> Cal situar els ringos i els cons en línia recta.
- 7> Només hi ha un intent
- 8> No cal donar la volta al con.
- 9> La prova termina quan totes les anelles estan dintre el con, ben col·locades.

**2) LLANÇAMENT DE JABALOT**



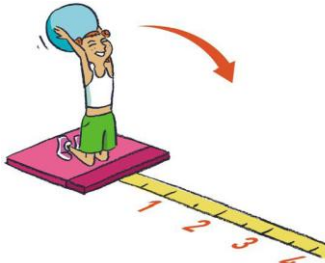
- 1> Cal comprovar si el nen/a està en la seva prova: n° de pitrall: N° 2
- 2> No es pot llançar amb cursa, cal estar parat
- 3> No es pot llançar agafant la javalina per darrera
- 4> Es pot sobrepassar la línia de llançament, després del llançament pel impuls del llançador.
- 5> Per mesurar la distància compte la punta de la javalina, des de la línia d'inici fins la punta de la javalina tova, sempre en línia recta, seguint la cinta de mesura, no es fa seguint el llançament. És on arriba el primer contacte amb el terra
- 6> Hi ha dos intents, puntua la millor marca.

**3) TRIPLE SALT A PEUS JUNTS**



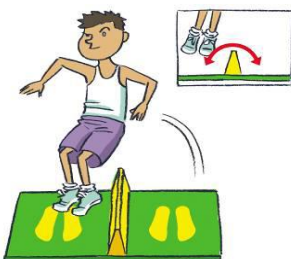
- 1> Cal comprovar si el nen/a està en la seva prova: n° de pitrall N° 3
- 2> Peus junts darrera de la línia de salt
- 3> Cal fer 3 salts seguits recolzant alternativament els peus sense interrupció i caient obligatòriament amb els peus paral·lels.
- 4> Es pot fer: Peus junts-peu dret-peu esquerra-dos peus o bé  
Peus junts-peu esquerra-peu dret-dos peus
- 5> La mesura des de la distància, és fa des de la línia d'inici fins a l'última part dels cos, més propera a l'inici: mans, talons, cap. Sempre en línia recta, seguint la cinta de mesura, no el final del salt
- 6> Hi ha dos intents, puntua la millor marca

**4) LLANÇAMENT PILOTA MEDICINAL DE 2 Kg PER DAMUNT EL CAP DE GENOLLS**



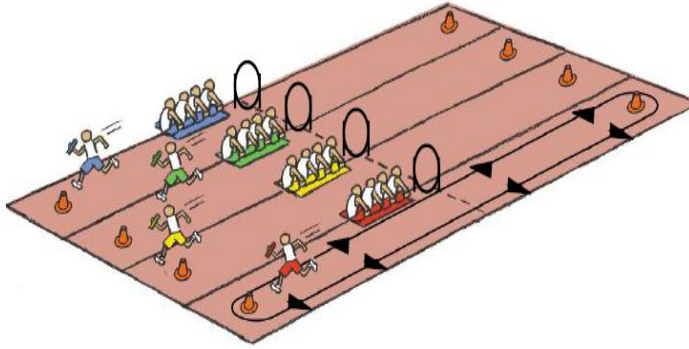
- 1> Cal comprovar si el nen/a està en la seva prova: n° de pitrall N° 4
- 2> El participant es col·loca de genolls sobre una superfície tova
- 3> La pilota ha de passar per damunt del cap.
- 4> Després del llançament, el participant es pot deixar caure cap endavant. Sempre que no aixequi els genolls del terra.
- 5> A mesura de la distància es farà en línia recta, seguint la cinta de mesura.
- 6> Hi ha dos intents, puntua la millor marca

**5> SALT LATERAL DURANT D'UN OBSTACLE DE 20 cm DURANT 20''**



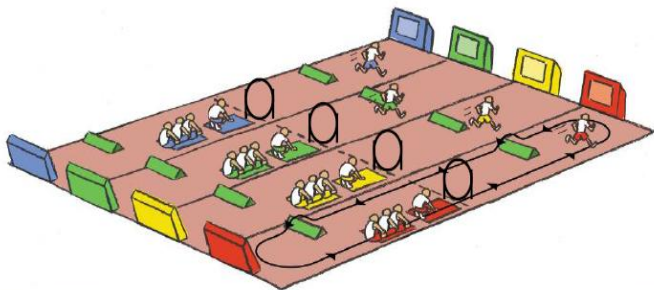
- 1> Cal comprovar si el nen/a està en la seva prova: n° de pitrall N° 5
- 2> Només comptem els salts ben donats, fets a banda i banda
- 3> Si un concursant desplaça o fa caure l'obstacle, deixarà de saltar i col·locarà correctament l'obstacle, per poder seguir saltant.
- 4> Hi ha dos intents, puntua la millor marca
- 5> L'inici dels salt serà indicada amb un xiulet o crit del jutge i el final també

## 6) RELLEUS DE VELOCITAT 5x2 voltes



- 1> Cal situar als 5 components, d'un equip damunt d'un matalàs, situat a la meitat del recorregut, la sortida es farà assegut. L'inici serà un xiulet
- 2> La sortida sempre es fa assegut, no es pot aixecar-se sense tenir el relleu a la ma. El relleu pot ser un ringo.
- 3> La sortida sempre es fa assegut, no es pot aixecar-se sense tenir el relleu a la ma.
- 4> El cercle mesura ,cada rellevista ha de passar per dintre del cercle
- 5> Atenció la forma de col·locar-se i els moviments de la persona que agafa el cercle: al costat dret quan surten i en mig durant la cursa.  
La línia d'arribada està situada al començament dels matalassos(meitat del recorregut)
- 6> Els participants que quedin per córrer en el relleu i els que hagin finalitzat, han de quedar-se asseguts al matalàs, sense fer nosa a cap company.
- 7> Atenció són dues voltes cada rellevista.
- 8> El cercle fa aproximadament 0'75 m.
- 9> Cal prestar atenció al intercanvi de relleus, cal estar assegut quan es rep el relleu i que cap equip faci la sortida abans d'hora. Cal controlar molt bé els temps i ordres d'arribada.

## 7) RELLEUS AMB OBSTACLES 5x1 voltes

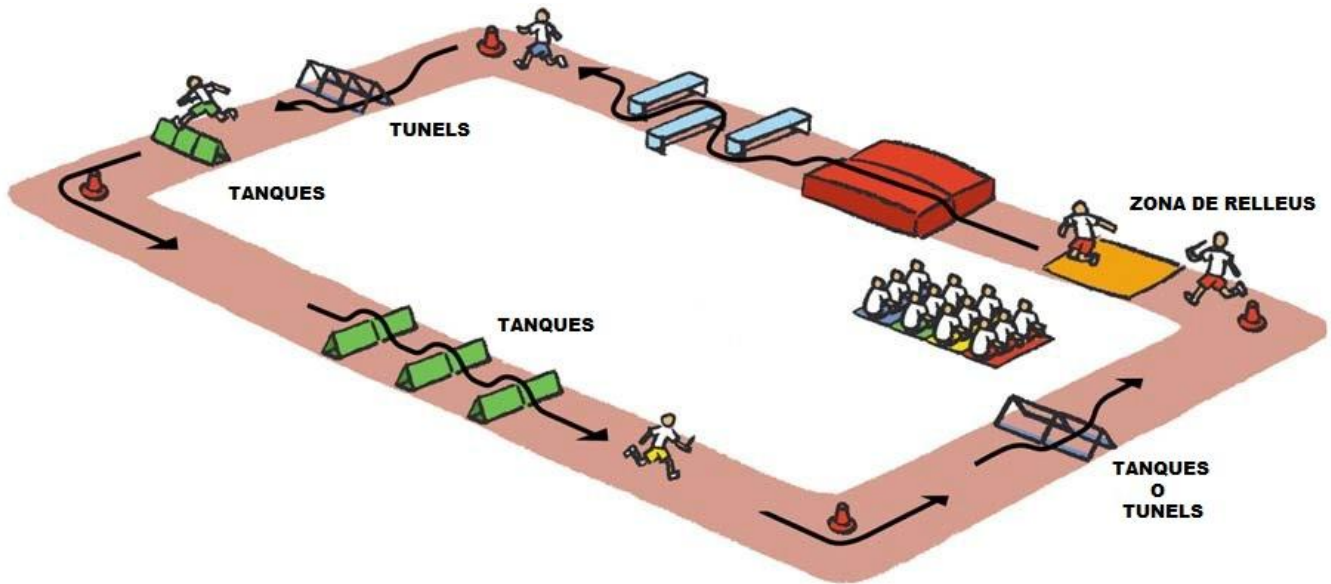


- 1> Cal situar als 5 components, d'un equip damunt d'un matalàs, situat a la meitat del recorregut, la sortida es farà assegut.
- 2> La sortida sempre es fa assegut, no es pot aixecar-se sense tenir el relleu a la ma. El relleu pot ser un ringo.
- 3> El cercle mesura ,cada rellevista ha de passar per dintre del cercle
- 4> Atenció la forma de col·locar-se i els moviments de la persona que agafa el cercle: al costat dret quan surten i en mig durant la cursa.
- 5> La línia d'arribada està situada al començament dels matalassos(meitat del recorregut)
- 6> Els participants que quedin per córrer en el relleu i els que hagin finalitzat, han de quedar-se asseguts al matalàs, sense fer nosa a cap company.
- 7> El circuit pot tenir de dos a tres obstacles (tanques). De 0'5 m.
- 8> Atenció cada rellevista només fa una volta.
- 9> El cercle fa aproximadament 0'75 m  
Atenció:  
Cal prestar atenció al intercanvi de relleus, cal estar assegut quan es rep el relleu i que cap equip faci la sortida abans d'hora. Cal controlar molt bé els temps i ordres d'arribada

## 8) GRAN PRIX

1> Prova de relleus d'obstacles i habilitats. Es competeix de quatre en quatre equips (també pot ser de 5 en 5) i es començarà pel últims classificats que són els que correran primer. Hi ha una zona de sortida de relleus, dintre del circuit que estan els que van a córrer i un altre zona on estan asseguts els/les que han correut i els/les que falten per córrer ordenats en files sobre les estores blaves del relleus.

2> Consultar el dibuix. El circuit serà molt aproximat al que apareix al dibuix



## INSCRIPCIÓ DELS PARTICIPANTS DE CENTRE ESCOLAR JUGANT A L'ATLETISME FASE DE CATALUNYA 2014

**NOM DEL CENTRE ESCOLAR:**

**CLUB QUE L'INSCRIU:**

**CATEGORIA:**

M
F o M

MASCULINA
FEMENINA o MASCULINA

	PROVA	NOM I COGNOMS	DATA NAIXEMENT	DNI
1	CURSA 10 X 10			
2	LLANÇAMENT JAVELINA tova			
3	TRIPLE SALT SORTIDA PEUS JUNTS			
4	LLANÇAMENT PILOTA Assegut i per damunt el cap			
5	SALT OBSTACLE			

ENTRENADOR			
DELEGAT			

NOM RESPONSABLE :

Telèfon responsable :

Correu electrònic :

## INSCRIPCIÓ DELS PARTICIPANTS DE CENTRE ESCOLAR JUGANT A L'ATLETISME FASE DE CATALUNYA 2014

NOM DEL CENTRE ESCOLAR:

CLUB QUE L'INSCRIU:

CATEGORIA:

**F**

F o M

**FEMENINA**

FEMENINA o MASCULINA

	PROVA	NOM I COGNOMS	DATA NAIXEMENT	DNI
1	CURSA 10 X 10			
2	LLANÇAMENT JAVELINA tova			
3	TRIPLE SALT SORTIDA PEUS JUNTS			
4	LLANÇAMENT PILOTA Assegut i per damunt el cap			
5	SALT OBSTACLE			

ENTRENADOR			
DELEGAT			

NOM RESPONSABLE :

Telèfon responsable :

Correu electrònic :