

## ESCOLA DE ATLETISMO – LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

– Calendario provisional de competicións para a Tempada 2023/24 –

Neste documento preséntanse as competicións máis destacadas nas que adoita participa a Escola de Atletismo ao longo da tempada de Pista Curta/Cuberta (PC) e pista ao Aire Libre (AL), así como un **calendario provisional coas datas** nas que teñen lugar. En canto vaian actualizando a información, xa vos iremos confirmando durante o curso, pero é para que teñades unha idea xeral das actividades da tempada. Achégase tamén ao final do documento o **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN en caso de accidente deportivo**, para o voso coñecemento e interese.

### Resumo das principais competicións

<b>Xunta de Galicia – XOGADE</b> Competición escolar e federada	<b>Federación Galega de Atletismo (FGA)</b> Competición federada
<b>CAMPO A TRAVÉS (CT)</b> Teñen lugar na tempada de pista curta (PC). Polo xeral, dispútanse unha xornada Preparatoria, unha Clasificatoria, o Campionato Provincial e o Campionato de Galicia.	<b>CAMPIONATO DE GALICIA DE CLUBS</b> Polo xeral, celébrase unha competición en pista curta e outra en pista ao aire libre. É unha <b>competición por equipos</b> na que participan os clubs con mellores marcas de Galicia, de aí a importancia de competir nos controis ao longo da tempada. Asígnase un atleta por proba e cada club trata de sumar os máximos puntos posibles.
<b>ATLETISMO EN PISTA</b> Teñen lugar na tempada de pista en aire libre (AL). Polo xeral, dispútanse dúas xornadas clasificatorias, o Campionato Provincial e de Probas Combinadas e o Campionato de Galicia.	<b>CAMPIONATO DE GALICIA INDIVIDUAL</b> Polo xeral, celébrase unha competición en pista curta e outra en pista ao aire libre. É unha <b>competición individual</b> na que participan os/as atletas que obteñan as marcas mínimas esixidas pola Federación en cada proba ou se atopen entre os mellores postos do ranking galego.
	<b>OUTRAS (competicións, controis, etc.)</b> Teñen lugar tanto en PC como en AL. Organízanse desde as distintas delegacións provinciais ou desde os propios clubs de atletismo. Algúns exemplos son: Copa Deputación de Lugo, Control Delegación Lugo e outras provincias, Trofeo ABANCA Inverno de Menores, etc.

## Calendario provisional de competicións para a Tempada 2023/24

Para as categorías SUB10, SUB12 e SUB14 (2016 a 2011).

Para a SUB8 (2018-2017) pode haber algunha proba, pero, polo xeral, adoita ser non competitiva.

	L	M	Mé	X	V	S	D	[ Actualizado a 9 de abril de 2024 ]
SETEMBRO					1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	19/nov – INICIO Escola Atletismo Lucus TEMPADA 2023/24
	25	26	27	28	29	30	1	
OUTUBRO	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	29/out – Preparatoria Campo a Través XOGADE (individual) – Lugo
	30	31	1	2	3	4	5	
NOVEMBRO	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	26/nov – Clasificatoria Campo a Través XOGADE (individual e equipos) – Lugo 26/nov – Campionato de Galicia Marcha en Pista (SUB10/12/14) – A Pobra
	27	28	29	30	1	2	3	3/dec – Trofeo Inverno de Menores ABANCA (equipos) - Ourense
DECEMBRO	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	16/dec – C. Provincial Campo a Través XOGADE (indiv./equip.) – Cangas de Foz
	18	19	20	21	22	23	24	VACACIÓNS DE NADAL
	25	26	27	28	29	30	31	
XANEIRO	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	13/xan – C. de Galicia Campo a Través XOGADE (SUB12/14) – Ribadavia
	15	16	17	18	19	20	21	20/xan – C. de Galicia Campo a Través Menores (SUB10/12/14) – A Rúa
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31	1	2	3	4	4/feb – Campionato de Galicia Marcha en Ruta (SUB10/12/14) – A Pobra
FEBREIRO	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	ENTROIDO
	19	20	21	22	23	24	25	24/feb – Copa Deputación de Lugo Categorías SUB10/12/14
	26	27	28	29	1	2	3	
MARZO	4	5	6	7	8	9	10	9/mar – Campionato X. Galicia SUB14 Individual en Pista Curta – Ourense 10/mar – Campionato X. Galicia SUB10/12 Individual en Pista Curta – A Coruña
	11	12	13	14	15	16	17	17/mar – I Xornada Atletismo en pista XOGADE (A) – Lugo
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	SEMANA SANTA
	1	2	3	4	5	6	7	7/abr – II Xornada Atletismo en pista XOGADE (B) – Lugo
ABRIL	8	9	10	11	12	13	14	14/abr – III Xornada Atletismo en pista XOGADE (A) – Lugo
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	28/abr – IV Xornada Atletismo en pista XOGADE (B) – Lugo
	29	30	1	2	3	4	5	

MAIO	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	17/maio – Campionato X. Galicia Clubs SUB10/12 en Aire Libre (equipos)
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30	31	1	2	2/xuñ – Campionato Provincial Atletismo en pista XOGADE
XUÑO	3	4	5	6	7	8	9	8/xuñ – Campionato X. Galicia SUB10/12 en Aire Libre (individual)
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	21/xuñ – ÚLTIMO DÍA Escola Atletismo Lucus TEMPADA 2023/24 23/xuñ - Campionato X. Galicia SUB14 en Aire Libre (individual)
	24	25	26	27	28	29	30	29/xuñ – Campionato X. Galicia Clubs SUB14 en Aire Libre (equipos)

As **datas en verde** son probas confirmadas pola Federación Galega de Atletismo, Xunta de Galicia, organización da proba, etc.

As **datas en amarelo** están pendentes de confirmación. Máis información na seguinte táboa.

As **datas en vermello** son festivos, vacacións, períodos non lectivos, etc.

**Modificacións** na data e/ou competición.

## INSCRICIÓN DOS/AS ATLETAS

Co obxectivo de animar ao maior número de atletas a participar nas competicións que teñen lugar durante a tempada (entendidas sempre como unha actividade complementaria á planificación anual da Escola de Atletismo, que nos brinda a oportunidade de observar e evolución do traballo diario nos adestramentos e de afianzar o sentimento de equipo), todas e **TODOS OS ATLETAS ESTARÁN INSCRITOS POR DEFECTO** nas competicións recollidas na táboa anterior. **Os/as atletas que NON poidan acudir, deben COMUNICAR A BAIXA ou renuncia no prazo establecido a través de WhatsApp (664 321 302), e-mail (escolalucus@gmail.com) ou Cluber.** Os avisos comunicados fóra dese prazo –ou as baixas non informadas– suporán unha **sanción de 5€ por atleta que deberá ser abonada ao Club**, salvo causa xustificada e comunicada por escrito antes do inicio da proba. Agradecemos de antemán a vosa colaboración.

## **! IMPORTANTE: SEGURO DE ACCIDENTES DEPORTIVOS**

(ATLETAS DESDE OS 6 ATA OS 16 ANOS)

**É IMPRESCINDIBLE QUE AS FAMILIAS COÑEZAN E SIGAN O PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DEPORTIVO. POR FAVOR, REVISADE OS SEGUINTE ENLACES**

Consulta o **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN** – [AQUÍ](#)

Podes ver un RESUMO do protocolo de actuación – [AQUÍ](#)

O **Identificador de atleta** son as iniciais do nome seguido da data de nacemento, así:

Exemplo ficticio: **María Fernández López 04/03/2012** sería **MFL040312**

En caso de **URXENCIA VITAL**, acudir ao centro médico máis próximo e **comunicarlllo inmediatamente** a calquera dos responsables do Club (monitores/as da Escola, adestradores ou persoas a cargo nese momento), que tramitarán os documentos necesarios coa aseguradora. Os hospitais cubertos polo seguro son:

- o **Hospital Ribera Polusa**. Rúa Doutor Iglesias Otero, s/n, 27004, Lugo.
- o **Hospital Quirónsalud Lugo** (antigo Sanatorio Privado NSOG). Rúa Montevideo, 23, 27001, Lugo.

En caso de **NON URXENCIA VITAL**, poñerse en **contacto inmediato** con calquera dos responsables do Club (monitores/as da Escola, adestradores ou persoas a cargo nese momento) **antes de acudir a ningún lugar**. Eles/as contactarán coa aseguradora e trasladarán as instrucións que esta indique, informando do centro médico ao que se debe acudir para recibir a atención sanitaria que proceda.

De non ser posible o contacto coa persoa responsable do Club, seguir os pasos que se indican para cubrir o parte de accidente e cumprir estritamente as instrucións que vos traslade a aseguradora correspondente. **POR FAVOR, SEGUIDE ESTRICTAMENTE AS INSTRUCCIÓNS DO PROTOCOLO.**