

NORMATIVA XERAL DA MODALIDADE DE ATLETISMO EN PISTA DAS XORNADAS PROGRAMADAS PARA O CURSO 2025/2026 NA PROVINCIA DE LUGO

ESCENARIO DE PRÁCTICAS

Pistas de As Pedreiras (Estadio Gregorio Perez Rivera)

Pistas municipais de San Cibrao (A Mariña)

DATAS PREVISTAS PROVINCIA DE LUGO

PISTAS MUNICIPAIS DE SAN CIBRAO (A MARIÑA)

1ª Xornada A – 27/03/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil . San Cibrao. Horario de tarde

1ª Xornada B - 10/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil . San Cibrao. Horario de tarde

2ª Xornada A – 17/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil . San Cibrao. Horario de tarde

2ª Xornada B - 24/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil . San Cibrao Horario de tarde

PISTAS “AS PEDREIRAS “ (LUGO)

1ª Xornada A - 22/03/2026- Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Lugo. Horario de mañá

1ª Xornada B – 12/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Lugo. Horario de mañá.

2ª Xornada A - 19/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Lugo. Horario de mañá

2ª Xornada B – 26/04/2026 - Categoría Benxamín/Alevín/Infantil, Lugo. Horario de mañá.

PROVINCIAL – 9/05/2026 - CATEGORÍA INFANTIL XORNADA DE MAÑÁ. (LUGO)
10/05/2026 - CATEGORÍAS BENXAMÍN E ALEVÍN XORNADA MAÑÁ (CERVO).

PARTICIPANTES

Poderán participar nesta modalidade todas as entidades (clubs, centros educativos, asociacións, ANPAS, escolas deportivas municipais, etc.) que cumpran os requisitos da inscrición. Todos os atletas participantes deberán estar mutualizados previamente no programa Xogade, na aplicación web <https://xogade.xunta.gal> , na actividade deportiva escolar, modalidade de Atletismo en Pista.

CATEGORÍAS

BENXAMÍN: Nados nos anos 2017-2018 masculino e feminino

ALEVÍN.....: Nados nos anos 2015-2016 masculino e feminino

INFANTIL....: Nados nos anos 2013-2014 masculino e feminino

FASES

Celebraranse 4 xornadas previas á fase provincial na Mariña para as categorías benxamín , alevín e infantil (salvo os lanzamentos longos, disco e xavelina, que se farán en Lugo) para as entidades de esa agrupación deportiva, e outras 4 para as categorías benxamín, alevín e infantil das outras agrupacións deportivas nas pistas de “As Pedreiras” en Lugo

Programaranse todas as probas indicadas no cadro do programa, comezando na primeira xornada co programa de probas da xornada A, e seguindo de xeito alternativo.

SISTEMA DE COMPETICIÓN

Esta modalidade desenvolverase en pistas de atletismo, en horario lectivo ou extraescolar. A participación será individual excepto na modalidade de remudas.

Celebraranse fases locais ou comarcais, unha fase intercomarcal (sempre que o servizo provincial así o determine segundo o número de inscritos nesta modalidade) e unha fase provincial.

Cada entidade deberá participar na súa zona correspondente, agás en casos excepcionais nos que a participación sexa tan escasa que, a petición das propias entidades, o Servizo Provincial reorganice as zonas.

Os resultados das modalidades de concursos da categoría benxamín, das xornadas previas ao provincial serán por puntuación (determinadas nas norma técnicas), polo que non haberá marcas oficiais. Nas carreiras si haberá rexistros oficiais. E no campionato provincial todas as categorías terán resultados oficiais, polo que a proba de salto de tesoira pasará, no provincial, a salto de altura. En todos os concursos haberá un máximo de tres tentativas por atleta, salvo no provincial que serán catro.

En todas as xornadas cada atleta poderá participar como máximo en dúas probas. Neste caso, unha delas será unha carreira e a outra poderá ser un concurso (salto ou lanzamento). As remudas non contabilizarán como proba e poderá limitarse a participación por entidade. No Campionato Provincial poderase participar en dúas probas individuais calquera, salvo dúas carreiras de máis de 250m.

Nas remudas os equipos serán sempre mixtos, tendo polo menos unha persona de xénero distinto ao resto de integrantes.

INSCRICIÓN

As inscricións realizaránse a través do sistema on-line da Federación Galega de Atletismo <https://atletismorfea.es/user/login-registro>, coas claves de Usuario e contrasinal asignadas e enviadas a cada club que xa participaron na modalidade de Cros, no caso de non ter dita clave poden solicitala a Federación Galega de Atletismo, ao correo electrónico competición@atletismo.gal

No caso de entidades que non estean federadas (centros educativos, agrupacións deportivas, ...), a inscrición farase cubrindo unha folia de cálculo de inscrición na que se faga constar nome e apelidos do/a deportista, data de nacemento, categoría e nome do Club/Colexio (achégase modelo), e que terán que enviar por correo electrónico a competición@atletismo.gal e ao Servizo de Deporte deportes.lugo@xunta.gal, con data límite as 20:00 horas do luns da mesma semana da competición. Aínda así, e por cuestións prácticas, prégase o emprego da citada Plataforma, xa que facilita o manexo da información. Non se aceptarán inscricións fóra de prazo.

MODALIDADES

As probas programadas para cada categoría son as seguintes:

Benxamín	Alevín	Infantil
50 m.l.	60 m.l.	80 m.l.
400 m.l.	500 m.l.	1.000 m.l.
Salto de Lonxitude	1000.m. marcha	80 m.v.
Salto Tesoira	Salto de Lonxitude	2.000 m. marcha
Lanzamento Peso	Salto de Altura	Salto de Lonxitude
Lanzamento de Pelota	Lanzamento Peso	Salto de Altura
Remudas 4x50 MIXTAS	Lanzamento de Pelota	Lanzamento de Peso
	Remudas 4x60 MIXTAS	Lanzamento de Disco
		Lanzamento de Xavelina
		Remudas 4x80 MIXTAS

En cada xornada combinaránse as tres categorías e alternaranse as modalidades segundo os tipos de xornada:

BENXAMÍN	
XORNADA A	XORNADA B
50 m. lisos	400 m. lisos
Salto de lonxitude	Salto a tesoira*
Lanzamento de peso	Lanzamento de pelota
Remudas de 4x50 m. MIXTAS	-

*Salto a tesoira: salto ao foso de area superando un listón.

ALEVÍN	
XORNADA A	XORNADA B
60 m. lisos	500 m. lisos
Salto de lonxitude	Salto de altura
Lanzamento de peso	Lanzamento de pelota
Remudas de 4x60 m. MIXTAS	1.000 m. marcha

INFANTIL	
XORNADA A	XORNADA B
80 m. lisos	80 m. valados
1.000 m. lisos	2.000 m. marcha
Salto de altura	Salto de lonxitude
Lanzamento de disco	Lanzamento de peso
Lanzamento de xavelina	Remudas de 4x80 m. MIXTAS

CUESTIÓNS TÉCNICAS

O peso dos artefactos, distancia e altura de valos atenderá ao seguinte recadro:

Proba	Benxamín	Alevín	Infantil
Peso	1 kg	2 kg	3 kg
Pelota	200gr	300gr	-
Disco	-	-	800 gr
Xavelina	-	-	400 gr para a categoría feminina e 500 gr para a masculina
80 m.v.	-	-	Altura feminina: 0,76m. Altura masculina: 0,84m. Distancias:12,30m. ao 1º valado e 8,20m. entre eles.

Limitacións nas carreiras de aproximación das probas de saltos:

Proba	Benxamín	Alevín	Infantil
Lonxitude	10 m.	15 m.	20 m.
Tesoira	6 m.	-	-
Altura	-	8 m.	10 m.

O sistema de puntuación nas probas de concursos de categoría benxamín será o seguinte:

Proba	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Lonxitude	$\leq 1,99$ m.	$\geq 2,00$ m.	$\geq 2,35$ m.	$\geq 2,70$ m.	$\geq 3,05$ m.
Peso	$\leq 2,99$ m.	≥ 3 m.	≥ 4 m.	≥ 5 m.	≥ 6 m.
Pelota	$\leq 10,99$ m.	≥ 11 m.	≥ 14 m.	≥ 17 m.	≥ 20 m.
Tesoira	0,40 m.	0,60 m.	0,70 m.	0,80 m.	0,90 m.

As persoas participantes disporán de tres intentos en cada un dos concursos descritos no cadro anterior. Cada un dos intentos sumará puntos para o resultado final. No caso de realizar un intento nulo a puntuación será 0. Na clasificación final resultará vencedora a persoa que máis puntos consiga sumar entre os tres intentos.

CLASIFICACIÓNS

Clasificarán para o campionato provincial un máximo de 24 atletas en carreiras e de 16 atletas en concursos, que corresponderán coas mellores marcas (ou puntuacións nos concursos benxamíns) realizadas na fases previas correspondentes ao programa XOGADE. Na final provincial realizarase o programa completo de probas. Nas carreiras os tempos realizados nas series (definidas polas marcas das previas) serán os que determinen a clasificación final. Nunha xornada realizarase o programa benxamín e alevín e noutra xornada o programa infantil. Todos eles con marcas oficiais, incluídos os benxamíns.

SEGURO

Toda a documentación referente á cobertura do seguro está dispoñible na páxina <https://xogade.xunta.gal>

Nesta páxina o acceso ao protocolo de actuación e á póliza do seguro é aberto.

Lembren que todo o corpo técnico, deportistas e familiares deben coñecer o protocolo de actuación do seguro de accidente deportivo.

OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola organización do evento en coordinación co Servizo de Deportes correspondente,