



INTERCOLEGIALES 2022 REGLAMENTO ATLETISMO

PARTICIPANTES

Categoría sub 12: Masculino y Femenino 2010 - 2011

Categoría sub 16 y 18:

Masculino y Femenino

Sub 16: 2006- 2007

Sub 18: 2004- 2005

PRUEBAS PARA DAMAS Y VARONES:

CATEGORIA SUB 12:

CARRERA 60M

SALTO EN LARGO

LANZAMIENTO DE PELOTA DE SOFTBOL

POSTA MUJERES VARONES MIXTA 4X50

CATEGORÍA SUB 16 Y SUB 18:

CARRERA DE VELOCIDAD 100M

CARRERA 1500M

SALTO EN LARGO

LANZAMIENTO DE BALA

De la participación:

-En esta disciplina es obligatoria la inscripción, y la participación de al menos tres atletas por categoría, pudiendo participar tres alumnos por prueba, de no cumplir este requisito se verá afectada la participación de las disciplinas por equipo.

-Esta disciplina se registrá por el Reglamento Oficial de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (I.A.A.F.) teniendo en cuenta las siguientes especificaciones:

- El alumno puede participar hasta 2 pruebas en total (siendo éstas una de pista y una de campo).

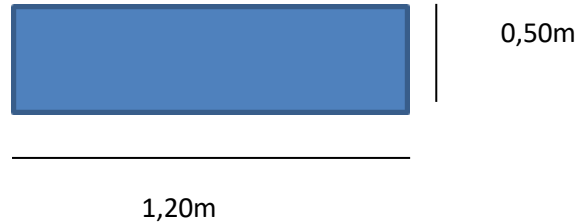
-Pasarán de la Instancia Departamental a la Provincial el primero (1º) y segundo (2º) clasificado por prueba, por categoría, y 2 equipos de postas por categoría **(con el objetivo que en la instancia provincial se conforme la posta 8x50 en pista oficial).**

-Clasifica 1 un equipo de posta 4x100 en categoría sub 16 a la INSTANCIA PROVINCIAL.



-En las instancias departamentales, en la prueba de velocidad, se contará con finales de: copa de oro, copa de plata y copa de bronce, para dar más participación a los atletas.

-En la prueba de salto de longitud, y sólo para categoría sub 12, se implementará una tabla de pique con medidas adaptadas.



-Las pruebas de campo presentaran, señalización o marca mínima (no excluyente) al momento de tomar medidas, con el objetivo de agilizar las pruebas. Controladas con un porcentaje promedio de la fiscalización de torneos anteriores.

De los Lanzamientos y sus elementos:

Categoría sub 16

Lanzamiento de bala: masculino 5kg, femenino 4kg.

Categoría sub 18

Lanzamiento de bala: masculino 6kg, femenino 4kg.

Cabe aclarar que en caso de no contar con la suficiente cantidad de elementos se tendrá en cuenta para bala Sub 18 masculino en caso de no contar con bala reglamentaria se adaptará la prueba con bala de 5kg.

Es responsabilidad del docente a cargo, informar al director de prueba del alumno que participa en otra prueba.

NORMAS GENERALES DEL REGLAMENTO

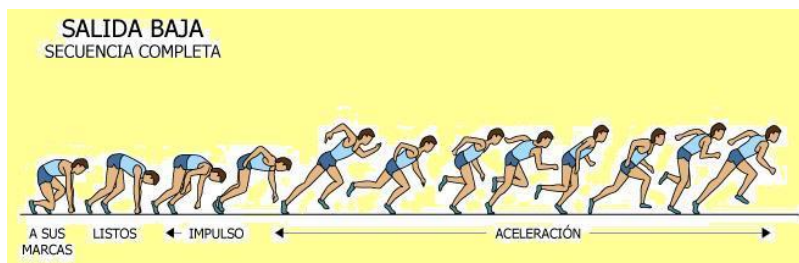
Carreras

- 60m Femenino y Masculino categoría sub 12

-La prueba se desarrollará de partir de la posición de partida baja, desde la línea de largada de 60m, con sus voces de mando (a sus marcas, listo, ya) hasta la línea universal de llegada.

-Todo participante que haga una partida en falso será advertido (tarjeta amarilla) y solamente se permitirá, una salida en falso por carrera sin descalificar al atleta o los atletas que lo hayan realizado, toda salida en falso posterior será causal de descalificación.

-Los atletas participantes deberán mantenerse sobre su carril, sin cruzarse al del adversario.








80m Llanos (categoría sub 14)

-La prueba se desarrollará a partir de la posición de partida baja, desde la línea de largada de 80m, con sus voces de mando (a sus marcas, listo, ya) hasta la línea universal de llegada.

-Todo participante que haga una partida en falso será advertido (tarjeta amarilla) y solamente se permitirá, una salida en falso por carrera sin descalificar al atleta o los atletas que lo hayan realizado, toda salida en falso posterior será causal de descalificación.

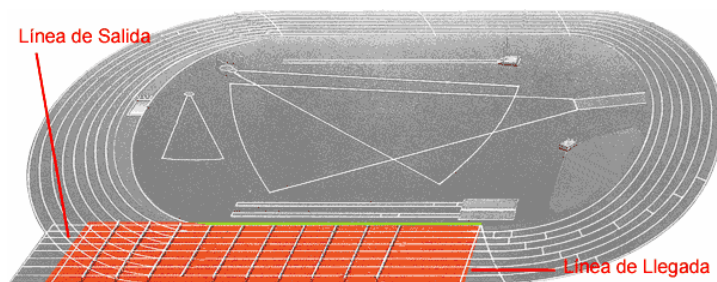
Carreras

PRACTICA LA SALIDA	
<p>"¡A sus puestos!"...</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La rodilla de la pierna adelantada está en el aire, de tal manera que si se baja, toca la línea de salida. La punta del pie está a la altura de la rodilla retrasada. 2. Pierna retrasada: pie y rodilla apoyan en el suelo. 3. Manos tras la línea de salida, separadas con la anchura de los hombros. Codos completamente extendidos.
<p>"Listos!"...</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La rodilla de la pierna atrasada se despegar del suelo y se elevan las caderas. 2. Toda la planta de los pies apoya en los tacos, con las rodillas en tensión.
<p>"¡Ya!"</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se extienden las rodillas empujando con fuerza contra los tacos y la pierna retrasada se adelanta. 2. El cuerpo se incorpora hasta la vertical de manera progresiva, no bruscamente, y los primeros pasos no son demasiado largos.

100m Llanos categoría sub 16 y sub 18

-La prueba se desarrollara de partir de la posición de partida baja , desde la línea de largada de 100m, con sus voces de mando (a sus marcas, listo, ya) hasta la línea universal de llegada.

-Todo participante que haga una partida en falso será advertido (tarjeta amarilla) y solamente se permitirá, una salida en falso por carrera sin descalificar al atleta o los atletas que lo hayan realizado, toda salida en falso posterior será causal de descalificación.



1500m Llanos categoría sub 16 y sub 18

-La prueba consiste en realizar 3 vueltas (a la pista de 400m) y 300m más, largando desde partida alta estática, con dos voces demando, a sus marcas, ya.

-La línea de partida será curva con el objetivo de que todos los atletas recorran la misma distancia hasta la línea de llegada.

-La misma se medirá en minutos y segundos mediante un cronómetro.

*En el caso de resultar más de una serie, y según la cantidad de atletas participantes, la clasificación final será por tiempo.



-Todo participante que haga una partida en falso será advertido (tarjeta amarilla) y solamente se permitirá, una salida en falso por carrera sin descalificar al atleta o los atletas que lo hayan realizado, toda salida en falso posterior será causal de descalificación.

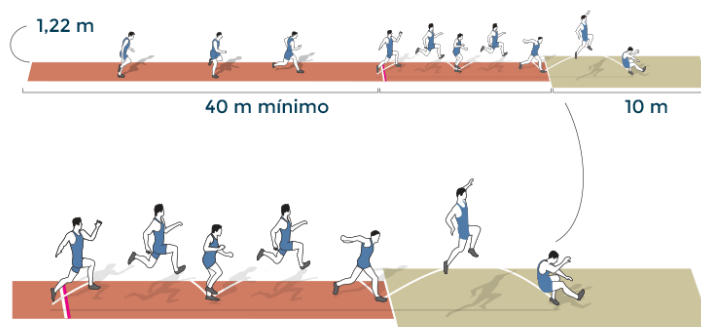
Salto

Salto de longitud

La prueba consiste en realizar una carrera hasta la tabla e batida, que estará señalada por una tabla enterrada al mismo nivel del pasillo, y al foso de caída.

Los competidores tienen tres oportunidades cada uno y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos • Siempre se tiene en cuenta el salto más largo.

- En caso de empate ganará (entre los dos atletas empatados) el que haya realizado el segundo salto más largo.
- El salto se considera nulo cuando el atleta:
 - Toca el indicador de despegue (la huella queda marcada en la superficie blanda de la tabla de batida)
 - Salta desde fuera del terreno indicado.
 - Camina de espaldas por el área de aterrizaje.
 - Supera el tiempo determinado para realizar el salto
- El salto es válido cuando:
 - Despegar antes de la línea de batida.
 - Batir dentro del pasillo de toma de impulso.
 - Al salir de la zona de caída, el atleta deberá hacerlo por delante de su rastro más próximo a la zona de batida. si no cumple esas 3 normas será oficialmente NULO (salto invalido)
- La medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena, respecto a la línea de despegue, dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto.
- El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de un minuto y de dos minutos en las fases finales de competición.





Lanzamientos:

Pelota de softbol menino y masculino categoría sub 12:

La misma consiste en realizar un lanzamiento sobre el hombro. Sin pasarse de la línea marcada en el suelo.

El lanzamiento será medido desde la parte más cercana de la marca producida por el implemento hasta el borde interno de la línea de lanzamiento.

Será nulo si al momento de efectuar el lanzamiento el atleta sobrepasa la línea de lanzamiento, con alguno de sus pies.



Lanzamiento de bala:

La bala será lanzada desde el hombro con una sola mano. En el momento en que el atleta se sitúa en el círculo para comenzar el lanzamiento, la bala debe tocar o estar muy cerca del cuello o la barbilla, y la mano no puede descender de esa posición durante la acción del lanzamiento. La bala no debe llevarse detrás del plano de los hombros.

La medición de cada lanzamiento se hará inmediatamente después de cada intento válido:

Desde la parte más cercana de la huella producida por la caída de la bala, hasta el borde interno del círculo.

Pesos según las categorías

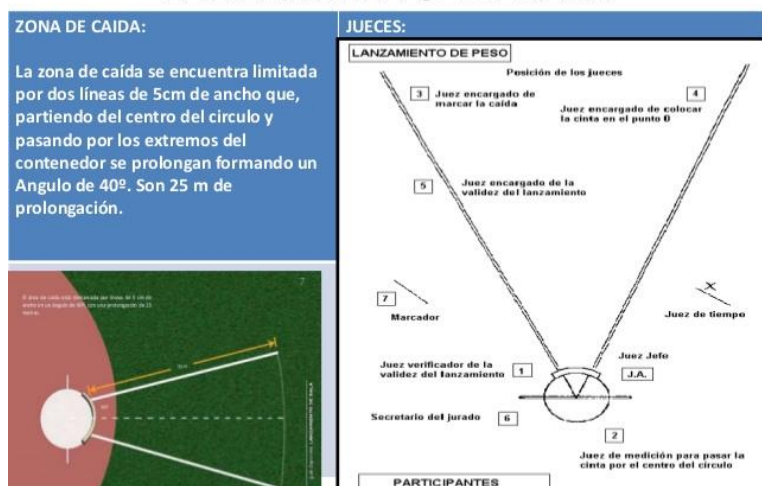
Elemento Bala:

Sub 14: femenino 3kg, masculino 4kg

Sub 16: femenino 3kg, masculino 5kg

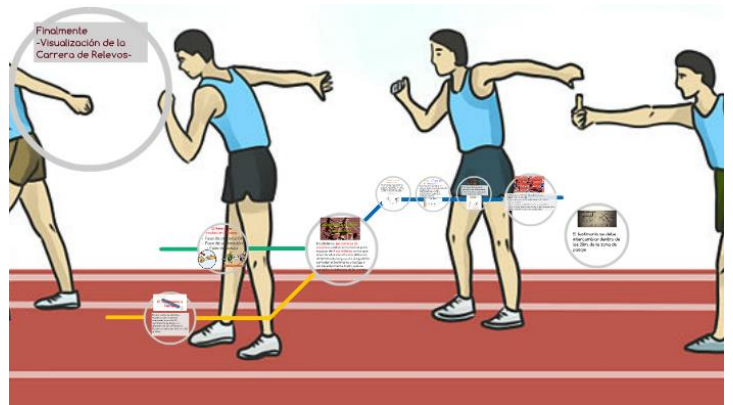
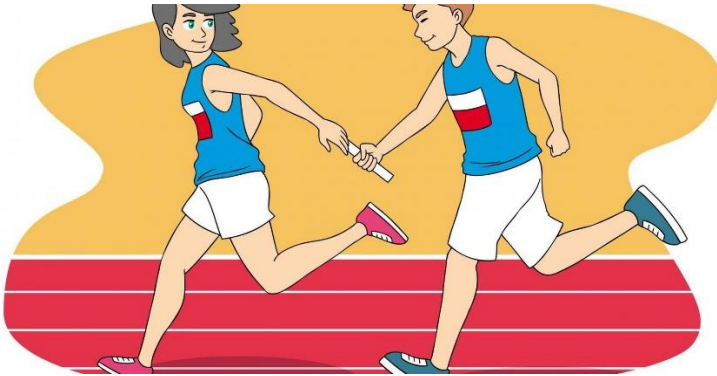
Sub 18: femenino 4kg, masculino 5kg.

LANZAMIENTO DE BALA





Posta 4x50m: categorías sub 12.



-Se tendrá como referencia en la instancia departamental las medidas de las instalaciones para adaptar la posta 4x50m, pero clasificarán 2 equipos del departamento para la instancia provincial y así conformar un equipo de 8, dado que la pista a realizarse cuenta con las medidas oficiales (400m) para desarrollar la prueba con equipos de 8 participantes.

Testimonio: Es una barra de metal cilíndrica o de material similar que se utiliza en las carreras de relevos o postas. Tiene una longitud de 30 centímetros y un peso mínimo de 50 g.

Al acabar el turno de cada uno deben pasar el testigo al siguiente corredor en una zona de cambio habilitada.

Llevar el testimonio es necesario para poder ganar la carrera. el momento del pase del testimonio de un atleta a otro suele ser muy importante a la hora de no perder tiempo en la carrera.

Se corre enteramente en carriles, y no deberán cruzarse al carril de los otros equipos. Pueden colocarse marcas de referencia. Una vez que un corredor ha sido sustituido, no podrá obstaculizar los carriles de otros equipos.

El testimonio debe ser pasado dentro de la zona de cambio.

Deberán llegar a la meta con el testimonio que corresponde.

Será motivo de descalificación:

Perder el testigo, dejándolo caer.

Hacer un inadecuado cambio de relevo.

Salida en falso.

Incorrectamente adelantar a otro competidor. Evitar el paso de otro competidor. Obstaculizar intencionalmente, o de otra forma interferir con otro competidor.

Técnica básica de la prueba de relevos.

La técnica básica de la carrera de relevos sería la de recibir y entregar con la misma mano:

– El primer relevista saldrá con el relevo en la mano derecha, corriendo por el interior de la curva. Su compañero le esperará al final de la primera curva en la parte derecha de la calle.

– El corredor que entrega el testigo depositará él mismo sobre la mano de su compañero que estará bien extendida hacia atrás.



– El receptor, con un movimiento rápido de muñeca llevará el testigo hacia delante. El "traspaso a ciegas":

– Es donde el segundo corredor se encuentra en un punto predeterminado y se pone en marcha cuando el primer corredor pasa por una marca visual en la pista. "Ya" o "mano":

– Son algunos términos para indicar el relevo o salida.