

XORNADA DE ATLETISMO EN PISTA

INSTALACIÓNS CEP PEDRO CASELLES. ALUMNOS/AS 5º ED. P. XOVES 7 DE MAIO 26

INSTALACIÓNS DA MACOCA. PAZOS DE REIS- TUI.. ALUMNOS/AS 5º ED. P. E 1º E 2º ESO. VENRES 8 DE MAIO 26

- ✓ A inscrición farase en Agradebam e en Xogade , para que inscribades os vosos alumnos/as.. os equipos teñen que ser mixtos a puntuación final será a media de puntos acadados por cada clase, de tal xeito que 5ºA será dividido en 3 equipos: 5ºA1,5ºA2, 5ºA3...a media dos puntos acadados polos 3 equipos será a puntuación final de 5ºA.Se o número de nenos dunha clase non permite facer 3 equipos faremos 2. As probas serán 5 individuais (Ningún neno pode repetir proba individual) e relevos (os nenos do equipo 1 poderán repetir na proba de relevos do equipo 1...) Tentaremos que cada equipo teña o mesmo número de nenos e o mesmo número de nenas.
- ✓ Cada colexio compite con tantas clases coma teña, sendo cada clase dividida a vez en 3 equipos...
- ✓ O prazo de inscrición e petición de buses rematará o vindeiro xoves día 30 de abril ás 14:00h. Recordade facer coa inscrición a petición de autobús indicando a hora de saída do cole.
- ✓ En Tomiño soamente competirán centros con 5º de Educación Primaria. En Tui competirán os centros de con 5º de Educación Primaria e os centros con 1º e 2º da ESO.

PROBAS ATLETISMO EN PISTA.

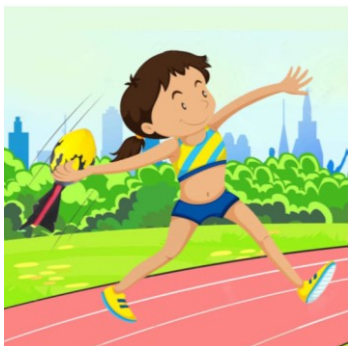
- **60 metros lisos.** A proba de 60 metros lisos será unha carreira de competición que se realizará de xeito individual, na pista de atletismo, correndo pola rúa establecida para cada corredor unha distancia de 60m, sen invadir ningunha outra rúa. Estableceranse varias quendas e tomaranse os tempos de cada corredor.



- **500 metros lisos.** A proba de 500 metros lisos será unha carreira de competición que se realizará de xeito individual, na pista de atletismo, correndo unha distancia de 500m. Estableceranse varias quendas e tomaranse os tempos de cada corredor.



- **Lanzamento de Vórtex.** O lanzamento de vórtex é unha disciplina de iniciación ao atletismo, similar á xavelina, popular en categorías escolares por ser segura e lúdica. Consiste en lanzar un obxecto de espuma coa cola estabilizadora, xeralmente de uns 130 gr e 33 cm, a máxima distancia posible tras una breve carreira. Realizaranse dous intentos.



- **Lanzamento de Peso.** O lanzamento de peso é unha disciplina de iniciación ao atletismo. Consiste en lanzar un peso, xeralmente de uns 1kg, a máxima distancia posible tras una breve carreira. Realizaranse dous intentos.



- **Salto de lonxitude.** O salto de lonxitude é unha proba do actual atletismo consistente en saltar a máxima distancia posible no plano horizontal a partir dun salto tras unha carreira. Realizaranse dous intentos.



- **Relevos 4x60.** A proba consiste nunha carreira na que se relevan catro corredores, nos que cada un deles completa una distancia de 60 metros portando un testemuño na man, que deben intercambiar co compañeiro seguinte. O primeiro deles comeza a carreira dende a liña de saída da proba, e resto de corredores sitúanse nas seguintes postas, onde irán intercambiando o testemuño.

