



ATLETISMOA

1. PROBAK.

Kategoriak	B	A		I	
		Taldeakoa	Banakakoa	Taldeakoa	Banakakoa
Probak	Luzera	60 m	60 m	80 m	60 m
	Altuera	1.000 m	500 m	500 m	80 m
	Pisua	60 m h.	1.000 m	1.000 m	150 m
	Pilota/Aparrezko xabalina	Altuera	2.000 m	80 m h.	500 m
	50 m. sigi-sagan	Luzera	60 m h.	Altuera	1.000 m
	Iraupen lasterketa (600-800 m)	Pisua	Altuera	Luzera	3.000 m
	Erreleboak	Erreleboak	Luzera	Pisua	80 m h.
	Hesiak	4 x 60	Pertika	Erreleboak	220 m h.
			Pisua	4 x 80	(M) 1.000 m
			Pilota		oztopoak
			Erreleboak		3.000 m.
			4 x 60		ibilketa
					Pertika
				Altuera	
				Luzera	
				Hirukoitza	
				Pisua	
				Diskoa	
				Xabalina	
				Erreleboak	
				4 x 80	

Alebin eta infantil kategorietan hiru proba mota egingo dira:

- Banakakoa
- Taldeakoa
- Proba konbinatuak

2. TALDEEN OSAERA

Banakako lehiaketako probak parte hartze librekoak izango dira. Orokorrean, ikasle bakoitzak gehienez ere bi probatan parte hartu ahal izango du lehiaketa jardunaldi bakoitzean, gehi errelebotako proban.

Herri eta eskualde faseko taldekako lehiaketako probak antolatzeke, kategoria bakoitzean gutxienez hiru taldek eman beharko dute izena.

Alebin kategorian, izena ematean, taldeak gutxienez sei eta gehienez ere hamar ikasle osaturik egongo dira.

Infantil kategorian, izena ematean, taldeak gutxienez zazpi eta gehienez ere hamaika ikasle osaturik egongo dira.

Lehiaketa bat jokatzeko, gutxienez lau ikasle eduki beharko ditu taldeak.

Ikasle bakoitzak nahi adina probatan parte har dezake, baina jardunaldi bakoitzeko proba bat gehi errelebotako proba puntuatuko zaizkio, besterik ez. Izena ematean esan beharko du zein probatuko puntuazioari eutsiko dion.

Antolamendua dela medio, Gipuzkoako Txapelketan ikasle bakoitzak banakako proba batean eta errelebotako proban soilik parte hartu ahal izango du.

Atletismo Pista



ARAUDIAREN EGOKITZAPENAK

3. PUNTUAZIOKO SISTEMA

Taldekako nahiz partaidetza libreko lehiaketetan ikasleek lortutako markak kontuan hartuz lortuko da Gipuzkoako banakako Txapelketan parte hartzeko eskubidea. Lehiaketako proba bakoitzean, infantiletan nahiz alebinetan, lehen postuan iristen den ikasleari eskualde lehiaketan parte hartzen ari diren taldeak adina puntu emango zaizkio, bigarrenari 1 gutxiago, eta horrela, banan-banan, probako azkenekora arte. Lehiaketa bakoitzeko taldekako azken sailkapena talde bakoitzeko partaideek jokaturiko proba guztietan lortutako puntuak batuz aterako da.

4. ARAUDIARI BURUZKO ALDERDIAK ETA ALDERDI TEKNIKOAK.

Benjaminaren kategorian, probak jokalekuz jokalekuko sisteman egingo dituzte. Egunean gehienez ere bost proba jokatuko dira.

Luzera: Gehienez 15 metroko korrikaldia. Oldar puntua jauslekutik metro batera.

Altuera: Beldurra kentzeko koltxonetara eroriko dira. Goma elastikoko listoa.

Pisua: 2 kiloko bola. Jaurtitzeko zirkuluaren barruan.

Pilota edo aparrezko xabalina: 300 gramoko pilota. Jaurtiketa txabalinako jaurtiketa lekutik egingo da, instalazioek horretarako aukera ematen badute. Aparrezko xabalina bat edo hastapeneko beste tresnaren bat ere jaurti daiteke.

50 m. sigi-sagan: Lasterketa kalearen erdian bost pibote jarriko dira, lehenengoa irteeratik bost metrora eta hurrengoak, bata bestearen atzetik, aurrekotik 10na metrora; hala, azkeneko pibotetik helmugara 5 metroko tarte egongo da. Ikasleek piboteen ertzetik pasa beharko dute, sigi-sagan.

Errelebuak 4 x 50 m: errelebu 50 metroko zuzengune batean egin daiteke, talde bakoitzeko bi partaide zuzengunearen alde banatan jarriz, edota 200 metroko pista batean. Lekukoa erabiltzea komeni da.

Traupen lasterketa: 600 eta 800 metro arteko distantzia izango du. Monitoreek erritmoa kontrolatuko dute. Proba hau egin nahi bada, beti egunaren bukaeran egingo da.

Hesiak: 50 metroko distantzian eta 4-6 hesirekin; hesiek gehienez 30 m izango dituzte, altueran.

Alebin kategorian:

Hesiak: hesi kopurua: 5; altuera: 0,65 m.

Pisua: 2 kiloko bola nesKentzat eta 3 kilokoa mutilentzat.

Pilota: 300 gramoko pilota nesKentzat eta 400 gramokoa mutilentzat

Infantil kategorian:

Hesiak: hesi kopurua: 8; altuera: 0,76 m nesKentzat eta mutilentzat, 0,84 m. 80 metro hesietan, eta 0,76 m 220 metro hesietan.

Pisua: 3 kg (N eta M)

Disko: 800 gr (N eta M)

Xabalina: 400 gr. nesKentzat eta 500 gr mutilentzat.

Proba konbinatuak:

Alebin kategorian, nola neskek hala mutilen ondoko probak egingo dituzte: 60 m, luzera eta pisua.

Infantil kategorian, nola neskek hala mutilen ondoko probak egingo dituzte: 80 m hesiak, 80 m lauak, luzera eta pisua.