

NORMATIVA JUGANDO AL ATLETISMO ALEVÍN Y BENJAMÍN 2026

A) Reglas Técnicas Comunes

1. Edad de los participantes

Benjamín: nacidos en 2016 – 2017.

Alevín: nacidos en 2014 – 2015.

2. Composición de los equipos.

Alevín: La participación será por equipos masculinos (con opción a incluir féminas) o femeninos, formados por escolares de un mismo centro educativo.

Benjamín: La participación será por equipos masculinos (con opción a incluir féminas) o femeninos, formados por escolares de un mismo centro educativo.

3. Reglas técnicas de aplicación subsidiaria

Lo no contemplado en estas reglas técnicas, se estará a lo dispuesto por la normativa de la Federación Deportiva correspondiente o, en su defecto, de la Federación Española.

B) Reglas técnicas específicas

1. Número de equipos y atletas

Los equipos estarán formados por 5 escolares. Solo en la categoría alevín se permite la participación de atletas de categorías inferiores.

2. Pruebas

Las pruebas de concurso y sus características son las siguientes:

1.ª Carrera de 10 x 10 m

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 10 veces, 5 idas y 5 vueltas, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, es decir de dar la vuelta, debe coger una anilla u objeto similar que está detrás de la línea de los diez metros. Debe dejarla en el otro lado, detrás de la línea desde donde realizó la salida, posándola en el suelo dentro de una zona delimitada o introduciéndola dentro de un cono, pero no se deberán arrojar. Y así hasta completar 5 anillas.

Se anota el tiempo invertido por cada participante. El tiempo se parará a cada participante cuando éste pose detrás de la línea o introduzca en el cono la última (la quinta) anilla, sin arrojarla. Sólo se realiza un intento, en el que participan a la vez varios alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo.

2.ª Lanzamiento de una jabalina blanda

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. La jabalina no se puede lanzar agarrándola de la zona de la cola.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

La que se utilizará en el Torneo es de espuma ligera, con un peso aproximado de 50 a 80 gramos y una longitud aproximada de 80 a 90 cm.

3.ª Dos saltos seguidos a pies juntos desde parado

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza dos saltos seguidos a pies juntos sin interrupción. Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.

4.ª Lanzamiento de balón medicinal hacia delante por encima de la cabeza desde rodillas.

El participante se coloca de rodillas sobre una colchoneta (o sobre otra superficie blanda) lanza un balón medicinal de 2 kg hacia delante por encima de la cabeza.

Después del lanzamiento, no se considerará nulo si el participante se deja caer hacia delante sobre la colchoneta, siempre que no levante las rodillas del suelo.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el lanzamiento de mayor distancia.

5.ª Salto lateral de un obstáculo bajo

Al darse la señal de comienzo el participante realiza saltos continuos a pies juntos a un lado y otro de un obstáculo de goma-espuma o cartón (de 20 cm de altura aproximadamente) realizados en 20 segundos, debiendo pasar necesariamente los dos pies por encima del obstáculo en todos los saltos. Se anota el número de saltos realizados.

Cada participante realiza dos intentos, en los que participarán a la vez, siempre que haya suficientes controladores, los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo. Si no fuera posible que lo hicieran todos a la vez, se realizaría de dos en dos, o de uno en uno. Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el de mayor número de salto.

Cuando un participante desplace o derribe el obstáculo, debe colocarlo en el sitio correcto para continuar saltando.

Relevos 5x1 vuelta con Obstáculos

Los centros escolares de cada grupo competirán a la vez.

La salida de cada participante se hace desde sentado sobre una colchonera, en la mitad del tramo que se recorra.

La vuelta, se hace rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo o apoyándose en una plataforma especial para dar la vuelta.

Cada participante sale y recorre la mitad del tramo, da la vuelta al final del trayecto, para realizar en sentido contrario todo el recorrido donde habrá colocados 3 obstáculos (obstaculines, o vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma, o vallas de cartón), da la vuelta en el otro extremo del tramo y recorre la mitad, hasta la colchoneta donde entrega el testigo al siguiente.

El primero de cada equipo inicia la prueba al darse la salida. Los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo. Delante de la colchoneta está colocado vertical un aro de plástico que hay de pasar por su interior; el diámetro del aro será como mínimo de 0,80 m, o en su defecto un controlador pondrá la mano en la cabeza del primer relevista. La salida también se podrá efectuar de pie, con dos apoyos, según acuerden los jueces.

La distancia entre los obstáculos se determinará según las dimensiones del pabellón. El recorrido disponible se divide aproximadamente entre cuatro, para que la distancia entre vallas, y de la primera y la tercera valla, al lugar donde se dé la vuelta sea la misma.

Los participantes que queden por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedan sentados en un lado de la colchoneta de salida evitando molestar a sus compañeros.

La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas, en la mitad del tramo.

Gran Prix

Es una carrera de relevos con obstáculos y en la que habrán de poner a prueba numerosas habilidades.

Los cinco componentes de cada equipo realizarán el mismo recorrido, pasarán por el mismo lugar en todos los obstáculos, aunque para evitar aglomeraciones, se establecerán más carriles en algunos de ellos.

En la prueba participarán los/as cinco integrantes de cada equipo, dando cada uno de ellos, una vuelta al circuito. La distancia dependerá de las dimensiones del pabellón y del diseño del circuito. Éste será 'circular' y se realizará en el sentido contrario a las agujas del reloj.

3. Desarrollo de la competición

En función de las inscripciones, podrán disputarse las fases previas que se determinen y una Final Regional. Para poder participar en la Final Regional, cada municipio que tenga más de un equipo, deberá organizar una jornada clasificatoria.

Las pruebas se realizarán en cualquier instalación que tenga un espacio mínimo de 40x20 m. Los equipos participantes se distribuirán en grupos con el número de equipos que se determine según criterios técnicos y competirán entre sí. Cada participante realizará dos pruebas de concurso (obligatoria y sorteada) y las dos pruebas de relevos:

- La primera prueba de concurso será la obligatoria que cada Centro Escolar determine, participando cada uno de los componentes en una prueba diferente, completando las 5 pruebas.

- La segunda prueba de concurso será la sorteada, correspondiéndole a cada uno de los 5 componentes de un equipo, una de las 5 pruebas, completando las 5.

- Las competiciones de chicos y chicas, podrán celebrarse simultáneamente.

En primer lugar se realizarán las pruebas de concurso de cada uno de los grupos, tanto de chicos como de chicas. En cada grupo los participantes realizarán su primera prueba de concurso, disputándose las 5 pruebas simultáneamente.

Seguidamente harán su segunda prueba, las que les haya correspondido por sorteo.

Una vez finalizadas las pruebas de concurso de los cuatro grupos, se realizará el relevo de velocidad 5x1 vueltas con obstáculos de cada uno de los grupos. Por último se realizará el Gran Prix con los primeros clasificados de cada grupo.

4. Puntuación y clasificación

En cada una de las dos series de cada prueba de un grupo se ordenarán los resultados obtenidos (tiempo, distancia, número de saltos) de mejor a peor.

El centro con mejor resultado en cada prueba (menor tiempo, mayor distancia, mayor número de saltos) obtendrá 5 puntos, 4 el segundo, 3 el tercero, 2 el cuarto y 1 punto el quinto equipo.

Empates en el resultado de una prueba de concurso: Cuando en una Prueba de Concurso dos o más Centros Escolares sumen el mismo tiempo, la misma distancia o el mismo número de saltos, se sumarán los puntos correspondientes a los puestos de los Centros Escolares igualados en la prueba y se dividirá por el número de Centros Escolares con igual puntuación, asignando los puntos resultantes a cada uno de los Centros Escolares empatados.

El sistema de puntuación de la prueba de relevos 5x1 con obstáculos es igual que el de las pruebas individuales. La puntuación de cada centro será el resultado de sumar las once puntuaciones obtenidas en las diez pruebas de concurso más la del relevo 5x1.

La puntuación del Gran Prix valdrá doble que las anteriores, es decir, el primer clasificado, obtendrá 10 puntos, el segundo 8, el tercero 6, y así sucesivamente.

La puntuación total de cada centro será el resultado de sumar las once puntuaciones obtenidas en las diez pruebas de concurso, la del relevo 5x1 y los primeros de cada grupo sumarán el Gran Prix, para así determinar el pódium.