



Normativa i proves de la Lliga d'Atletisme Escolar Curs 2025-26

Normativa Lliga d'Atletisme Escolar

Per tal de complementar l'activitat setmanal que realitzen els infants **inscrits al programa d'atletisme escolar** coordinat per l'Oficina Municipal d'Esport per a Tothom (OMET), seguim organitzant la **Lliga d'Atletisme Escolar**.

Aquest curs 2025-26 serà la 16a edició.

Aquesta activitat complementa el crossos que es realitzen durant els mesos de novembre, desembre i gener però tindrà una classificació totalment independent.

La lliga d'enguany es realitzarà en 3 jornades, la primera de caràcter intern a cada escola durant el mes de desembre. Les altres dues se celebraran en dues trobades a la ZEM La Guinardera, cadascuna dividida en **2 torns**; un per a la categoria **benjamina (3r i 4t de primària)** i un per a la categoria **alevina (5è i 6è de primària)**.

Per tal que totes les jornades de la lliga es desenvolupin el millor possible, us preguem un compromís ferm de participació.

Important: Els infants participants s'han de presentar 20 minuts abans de començar a competir per tal de fer l'escalfament.

El calendari de les jornades serà el següent:

Data	Espai	Aleví	Benjamí
Desembre	Escoles		
Dissabte 14 de març	Pista d'atletisme ZEM La Guinardera	De 10 a 12 h	De 12.15 a 14.15 h
Dissabte 17 de maig	Pista d'atletisme ZEM La Guinardera	De 10 a 12 h	De 12.15 a 14.15 h

Cada escola podrà inscriure els equips que vulgui amb un mínim de 3 i un màxim de 6 atletes per equip. L'objectiu és que els equips siguin de 6 participants però si hi ha alguna baixa el mateix dia o el nombre de nens i nenes del grup no permet realitzar equips múltiples de 6, es podran realitzar equips amb 3, 4 o 5 inscrits.

També s'ofereix la possibilitat que es puguin fusionar els equips que presentin en alguna jornada un nombre d'atletes inferior a 6. La puntuació de cada escola que forma l'equip anirà en funció al nombre d'infants que presenti cadascuna.

En les diferents proves participaran equips de distintes escoles i cadascuna obtindrà un resultat que es compararà amb els resultats de la resta d'equips al finalitzar la jornada.

En cadascuna de les proves s'obtindrà una marca i després d'endregar-la amb la resta de dades dels altres equips, s'homogeneïtzarà la puntuació per tal de que no hi hagi diferència entre unes proves i unes altres.

El sistema de puntuació serà:



Classificat	Punts	Classificat	Punts
Primer	10	Quart	5
Segon	8	Cinquè	4
Tercer	6	Sisè i resta	3

L'equip guanyador de la Lliga d'Atletisme Escolar serà el que aconseguixi un millor resultat sumant la puntuació obtinguda en cadascuna de les jornades.

Hi haurà premi pels tres primers equips classificats de cada categoria, aleví i benjamí.

Cada jornada constarà de 10 proves que poden anar variant d'una jornada a l'altre. En aquesta normativa podeu veure totes les proves que s'ofereixen i es podran fer.

DESCRIPCIÓ DE LES PROVES

1a Prova: 60 METRES LLISOS

Tipus de prova: Velocitat (1 sèrie)

Aquesta prova la realitzarà tot l'equip al complet i a la vegada. Cada membre de l'equip es posarà en un carril de la sortida i, al senyal acústic de/la jutge, s'iniciarà la prova. Els/les atletes hauran de córrer el més ràpid possible al llarg de 60 metres llisos. El/la jutge comptabilitzarà la marca feta pel primer i per l'últim participant de l'equip, sent la marca final de l'equip, la suma de les dues.

L'objectiu és anar el més ràpid possible.



2a Prova: 10x10 (recollida de 5 ringos)

Tipus de prova: Velocitat (1 sèrie)

S'habilitaran 1 o 2 carrils en cadascun dels quals hi haurà 4 ringos col·locats a una distància respecte la sortida de la prova de 10 metres. En cada carril hi haurà un membre del mateix equip participant. La prova consisteix en portar tots els ringos, un per un, i deixar-los dins del con que estarà posat a la sortida. El jutge no aturarà el cronòmetre fins que tots els ringos estiguin posat dins del con. El resultat total de l'equip serà la suma del que facin tots els seus membres.

L'objectiu és anar el més ràpid possible.



Important:

- Només es pot recollir un ringo cada vegada.
(Total 4 viatges=4 ringos)
- A mesura que cada atleta de l'equip acabi la prova, es posaran un altre vegada els ringos en la posició inicial per tal de deixar-los preparats i que pugui fer-ho el següent membre de l'equip.



3a Prova: MINI-TANQUES

Tipus de prova: Velocitat - Habilitat (1 sèrie)

S'habilitarà 1 carril en el qual hi haurà 12 mini-tanques separades les unes de les altres aproximadament uns 60/70 centímetres. La primera de la filera estarà col·locada respecte la línia de sortida a uns 5 metres. De la última mini-tanca a la línia d'arribada hi haurà una separació de 5 metres més. La prova consisteix en que cada membre de l'equip, per torns, ha de passar el més ràpid possible aquesta filera de mini-tanques i arribar al final, tenint en compte que cada mini-tanca bolcada (no moguda ni desplaçada), penalitzarà 1 segon que se sumará al temps global que hagi fet l'atleta. El temps total de l'equip serà la suma de tots els seus components. De vegades en aquesta prova se li afegeixen diferents obstacles que els/les atletes han de superar. Per exemple, una filera de cons amb l'objectiu que els/les atletes hagin de fer una ziga-zaga, unes màrfeques perquè facin una tombarella, etc... L'objectiu és anar el més ràpid possible.



Important:

- Intentar aixecar bé les cames (fent esquiping) per evitar bolcar les mini-tanques.
- A mesura que cada atleta de l'equip acabi la prova, es posaran una altre vegada les minitanques en la posició inicial (mantenint una línia recta perfecta i la mateixa distància entre minitanques), per tal de deixar-les preparades i que pugui fer-ho el següent membre de l'equip.
- També es posaran en la posició inicial tots els objectes que hagin quedat malament (girats, bolcats, moguts) després de la participació de cada atleta.

4a Prova: LOKOTXAK (recollida de pilotes)

Tipus de prova: Velocitat (1 sèrie)

Un dels equips es col·locarà en la part esquerra i l'altre en la part dreta de dos carrils. Els atletes dels dos equips es col·locaran en filera i al senyal del jutge (moment en el qual s'engegarà el cronòmetre) hauran de sortir simultàniament els primers atletes de cada equip a recollir una de les pilotes (la que vulguin) i posar-la dins del seu cubell; en aquest moment els segons atletes hauran de realitzar la mateixa acció amb una altra pilota i així successivament fins que totes les pilotes estiguin recollides. Hi haurà un total de 20 pilotes per equip.

En el moment que l'última pilota caigui dins el cubell s'aturarà el cronòmetre. L'objectiu és anar el més ràpid possible.



Important:

- Només es pot recollir una pilota en cada cursa.
- Els atletes han d'anar sortint després que la pilota que porta el seu company/a predecessor estigui dins el cubell. Si ho fa abans l'equip tindrà una penalització de 3 segons.
- No s'ha de seguir cap ordre a l'hora de recollir els objectes (pilotes).

5a Prova: LLANÇAMENT DE PES (2kg alevins, 1 kg benjamins)

Tipus de prova: Llançament (2 llançaments per participant)

Els equips es col·locaran al voltant de la zona d'aquesta prova. Alternativament aniran participant cadascun dels atletes dels 2 equips. Quan el jutge li doni el senyal, l'atleta haurà de llançar la pilota tan lluny com pugui sense sortir-se'n del cercle/espai de llançament.

Mentrestant l'atleta de l'altre equip, haurà de preparar-se per realitzar el seu llançament una vegada hagi acabat l'atleta de l'altre equip.

Tots els i les atletes hauran de realitzar el llançament de pes i es comptabilitzarà la distància total de l'equip.



Important:

- Si un atleta surt de l'espai de llançament, es comptabilitzarà com a nul i tindrà opció de fer un segon llançament.
- És molt important la tècnica del llançament per tal d'evitar lesions de braç. Cal que llencin la pilota amb extensió del braç (de baix a dalt i de darrera a endavant) i no desarmant el braç i separant la mà amb la pilota del coll. En aquest cas es donarà com a nul el llançament i haurà de repetir.

6a Prova: SALT D'ALÇADA

Tipus de prova: Salt (2 sèries) 1 salt per participant

Alçada del llistó: categoria aleví: 1a sèrie 80 cm - 2a sèrie 90 cm. Categoria benjamí: 1a sèrie 70 cm - 2a sèrie 80 cm



Tots els atletes dels diferents equips hauran de fer dues sèries. Cada participant farà 1 salt en la primera sèrie i un altre en la segona. En categoria benjamí, el llistó estarà situat a 70 cm d'alçada, i a 80 cm en la segona sèrie. Pel que fa a la categoria aleví, el llistó es posarà a 80 cm a la primera ronda i a 90 cm en la segona.

Els atletes saltaran amb l'estil que se sentin més còmodes, de "tisoires" o amb estil "fost-bury".

Els equips que estiguin col·locats en aquesta estació, aniran participant alternativament fins que tothom hagi fet les dues sèries.

El jutge comptabilitzarà el número de salts vàlids i nuls de cada equip. Així doncs, l'equip guanyador serà el que hagi fet més salts vàlids.



7a Prova: ELS 6/8 MINUTS MALEÏTS (6 minuts benjamins i 8 minuts alevins)

Tipus de prova: Resistència (1 sèrie)



S'habilitarà un o més carrils (en recta) de 10 metres cadascun. A la sortida i al final d'aquests 10 metres s'hi posarà 1 con de referència. L'equip participant ha de córrer fent voltes de con a con a un ritme que pugui assimilar durant 6 o 8 minuts segons la categoria. La prova serà per relleus i cada membre de l'equip haurà d'anar des del con d'inici fins el con final (a 10 metres de distància), fer un gir al voltant d'aquest i tornar a la sortida on l'estarà esperant el seu company/a d'equip. Aquest farà el mateix i així successivament fins que el jutge aturi el cronòmetre. Cada vegada que l'atleta arribi a la línia de sortida i li passi el testimoni al seu company/a, es comptabilitzarà 1 volta. Al final dels 6 o 8 minuts se sabrà quantes voltes ha fet cada equip, i la suma total de voltes serà el resultat final.

Important:

- Els atletes hauran de calcular el ritme de la cursa per poder afrontar amb èxit aquest 6 o 8 minuts.
- No comptabilitzarà com a volta aquells atletes que en comptes de fer un gir al voltant del con, se'l passin i el superin entre les cames.
- ELS EQUIPS DE CATEGORIA BENJAMÍ FARAN 6 MINUTS I ELS DE CATEGORIA ALEVÍ EN FARAN 8.



8a Prova: SALT DE LLARGADA

Tipus de prova: Salt (2 sèries) 1 salt per participant
Els atletes dels diferents equips aniran saltant alternativament; s'indicarà una línia de sortida i una línia de batuda.

Els nens i nenes hauran de saltar i caure sobre el sorral i es comptabilitzarà el salt des de la línia de batuda fins la última part del cos que quedi més a prop d'aquesta línia. Aquesta distància serà el resultat.

Cada equip podrà fer 2 sèries de salts i s'alternaran els salts d'un equip i els de l'altre. Si l'atleta fa nul, té un intent més. El resultat final de l'equip serà la suma dels millors salts de cada atleta.



Important:

- Els atletes han de tenir en compte que sempre és millor caure cap endavant, ja que el jutge comptabilitzarà la distància obtinguda en funció de la part del cos que estigui més a la vora de la línia de batuda.



9a Prova: SALT LATERAL

Tipus de prova: salt lateral peus junts (1sèrie)

Per torns, i durant 20 segons, tots els membres de l'equip hauran d'intentar fer el màxim nombre de salts amb els peus junts per damunt de la divisòria de l'estructura de salt. La suma de tots els salts aconseguits entre tots els components de l'equip, servirà per obtenir el resultat final de la prova.



Important:

- Hi haurà un jutge que comptarà els salts i el temps.
- Es posaran dues estructures i en una d'elles els atletes podran escalfar.



10a Prova: SALT COL·LECTIU AMB PEUS JUNTS

Tipus de prova: Salt (3 salts per participant - 1 sèrie)

Cada equip es col·locarà en filera; el primer atleta realitzarà un salt a peus junts i el jutge marcarà una ratlla amb cinta o guix a la part dels talons dels peus. El següent atleta farà el mateix des de la marca i així successivament fins a realitzar tots els salts.

Es comptarà la distància entre la línia de sortida i l'últim dels salts.

Important:

- Si algun atleta cau enrere al realitzar el salt, se li marcarà la part del cos que quedi més a la vora de la línia de sortida.



11a Prova: SALT COL·LECTIU (Triple salt)

Tipus de prova: Salt (1 sèrie)



Tots els membres de l'equip es col·locaran al costat de la cinta mètrica i, per torns, cada atleta començarà a participar saltant des del costat del número 0, indicador de l'inici dels salts.

Al senyal del jutge, el participant farà un triple salt endavant fent el primer salt i el segon alternant les cames i l'últim salt, caient amb els dos peus junts. Allà on caigui serà la distància que haurà aconseguit, tenint en compte que sempre comptabilitzarà la última part del cos que estigui més a la vora de l'inici de la cinta mètrica.

Es farà una sola sèrie. La suma de les marques de cada atleta serà el resultat final en metres, aconseguit per l'equip.

Important:

- Els atletes han de tenir la precaució de caure endavant.
- Aquesta prova requereix una mica de coordinació a l'hora de fer els salts, per això aconsellem que mentre no els hi toca el torn, els atletes vagin practicant amb el seu entrenador/a pels voltants d'on es realitza la prova.



12a Prova: LLANÇAMENT DE VÓRTEX

Tipus de prova: Llançament (2 sèries)



L'atleta participant es col·locarà al costat de l'indicador de 0 metres de la cinta mètrica posada al terra. Des d'aquest punt, quant el jutge li doni el senyal, l'atleta haurà de llançar el vòrtex tan lluny com pugui des de la posició d'aturat i sense realitzar corredissa prèvia.

Tots els membres de l'equip hauran de realitzar els seus dos llançaments (es faran dues sèries) i es comptabilitzarà la distància total de l'equip per obtenir el resultat final, tenint en compte que el jutge sumarà les millors marques de cadascú.



Important:

- El llançament s'ha de fer des de la posició d'aturat, sense agafar corredissa i no es pot travessar la línia que assenyala el límit des d'on s'ha de llançar. Si passa això, el llançament serà nul i s'haurà de tornar a repetir. Com a màxim es podran realitzar fins a 3 llançaments.

13a Prova: MARXA ATLÈTICA

Tipus de prova: Caminar ràpid/ Velocitat per relleus (1 sèrie)



Amb dos carrils habilitats, un d'anada i un de tornada, i amb una distància total aproximada de 60 metres, aquesta prova consisteix en recorre'ls fent marxa atlètica el més ràpid possible. Els dos extrems d'aquest recorregut estan senyalitzats per un con. Un és el que indica la sortida, i l'altre, col·locat a uns 30 metres és per on els atletes han de girar per tornar a l'inici.

La prova és per relleus i cada participant a l'arribar a la sortida haurà de tocar la

mà del següent membre de l'equip perquè aquest pugui iniciar la seva participació. L'objectiu és que tots els membres de l'equip ho facin el més ràpid possible i amb la millor tècnica que puguin. El resultat de la prova serà la suma de temps de tots els membres de l'equip.

Aquesta és una prova on la tècnica és molt important ja que s'ha d'intentar aplicar-la el millor possible per treure-li el màxim rendiment. Per ajudar als atletes, tant el/la jutge/sa com l'entrenador/a, donarà consells i explicacions prèvies.

Important:

- Els atletes hauran de caminar ràpid sense fer en cap moment fase aèria. Sempre hauran de tenir un peu en contacte amb el terra i per tant no podran córrer.

- S'aconsella als atletes que bracegin per tal de buscar l'impuls i que no adoptin una postura corporal rígida i encarcerada mentre caminen. El moviment ha de ser fluid.



14a Prova: CURSA DE RELLEUS

Tipus de prova: Velocitat amb obstacles (1 sèrie)



Els equips es col·locaran asseguts i en filera en el seu punt de sortida. El punt d'inici de cada equip estarà controlat per un/a jutge/sa que serà qui comptabilitzarà el temps de l'equip. La distància a recórrer serà d'aproximadament uns 100 metres entre anada i tornada.

Al senyal del jutge general, el primer corredor de cada equip iniciarà la cursa amb el testimoni a la mà i anirà passant pel damunt dels obstacles que s'anirà trobant. A l'arribar al punt de partida, aquest entregarà el testimoni al següent participant i així successivament fins que tot l'equip hagi corregut.

Cada participant ha de fer 1 volta, així doncs, cada equip ha de fer 6 voltes en total. Guanyarà l'equip que hagi aconseguit aturar els cronòmetre en menys temps.

Important:

- Cadascun dels corredors haurà de realitzar 1 volta; en el cas que hi hagi un equip amb 3, 4, o 5 atletes, aquests hauran de repetir tantes voltes fins arribar a 6 voltes per equip.



15a Prova: CURSA DE RESISTÈNCIA

Tipus de prova: Cursa de fons

Els participants de tots els equips es col·locaran a la línia de sortida. Al senyal del jutge, s'iniciarà la prova i sortiran tots els atletes a la vegada. En categoria aleví s'hauran de fer dues voltes a la pista i aproximadament 100 metres més i, en categoria benjamí 1 volta i aproximadament 100 metres més.

Important:

- De cara a facilitar la feina a l'hora de fer les classificacions, als 15 primers se'ls farà entrega d'un full que servirà per identificar el/la nen/a, l'equip i l'escola.
- S'aconsella als atletes que dosifiquin les seves forces i els ritmes de cursa.



16a Prova: LLANÇAMENT DE PILOTA MEDICINAL (2kg alevins, 1 kg benjamins)

Tipus de prova: Llançament (2 llançaments per participant)

Col·locats/des de genolls al damunt d'una màrfega, els/les atletes hauran de llançar una pilota medicinal de 2kg pels alevins i d'1 Kg pels benjamins, tot el més lluny que els hi sigui possible. El llançament es farà per damunt del cap i quan la pilota hagi sortit de les mans, serà vàlid caure cap endavant. Els metres aconseguits seran quan la pilota impacti contra el terra, no quan la pilota s'aturi. És a dir, el jutge/essa apuntarà els metres aconseguits per l'atleta quan la pilota faci el primer bot contra el terra.

El secret d'aquesta prova per aconseguir arribar lluny és la torsió del cos cap endarrere, i l'empenta que es generi quan aquest va cap endavant amb extensió total dels braços.

L'objectiu és llançar el més lluny possible amb la idea de fer molts metres.

