



NORMATIVA JORNADAS PROMOCIÓN JDN 2020-2021

(Actualizada a 10/05/2021)

Las jornadas de Promoción de JDN se desarrollarán en las Pistas de El Soto de Burlada (5 jornadas) y en las pistas de atletismo de San Adrián (2 jornadas).

La competición de pista de Juegos Deportivos de Navarra para las categorías SUB10 (nacidos/as en 2.012/2.013) y SUB12 (nacidos/as en 2.010/2.011) pertenecientes a Clubes registrados en el Instituto Navarro de Deporte con sección de Atletismo y a Escuelas Municipales Deportivas de Atletismo, tendrá lugar de acuerdo con la siguiente normativa.

PARTICIPACIÓN

Todos/as los/as atletas participantes deberán formar parte de un club y estar inscritos/as en Juegos Deportivos de Navarra 2020/2021.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones deberán realizarse por medio de la extranet de la RFEA hasta el martes anterior a la competición a las 23.59 hrs. No se admitirá ninguna inscripción fuera de plazo ni el día de la competición.

COMARCA DE PAMPLONA

Las pruebas tendrán lugar en las pistas de El Soto de Burlada en las siguientes fechas:

1ª Jornada	20 de Marzo
2ª Jornada	17 de Abril
3ª Jornada	8 de mayo
4ª Jornada	15 de mayo
5ª Jornada	29 de Mayo

NORMAS TÉCNICAS

En cada una de las jornadas los/as atletas deberán realizar las 3 pruebas programadas. La competición será completamente mixta y participativa. No se publicarán resultados y tampoco se desarrollarán jornadas finales.

En cada prueba programada, el grupo de atletas dispondrá de 20 minutos para realizar tantas repeticiones hasta que termine el tiempo. Después, los grupos rotarán a la vez a la siguiente prueba y así sucesivamente.



El miércoles anterior a la competición, se publicarán los grupos de participación (por clubes) y los horarios de inicio de cada grupo. En los horarios, se indicará también la hora de entrada a la instalación.

Las pruebas que se van a disputar son las siguientes:

SUB 10

50 m.l.
50m vallitas/obstaculines
500 m
Salto de Altura
Salto de Longitud
Lanzamiento Peso (1Kg)
Lanzamiento de Vortex
MARCHA (1 vuelta a la pista)
Relevos en circuito

SUB 12

60m.l.
60 m.l. vallitas/obstaculines
500 m
Salto de Altura
Salto de Longitud
Lanzamiento de Peso (2kg)
Lanzamiento Vortex
MARCHA (2 vueltas a la pista)
Relevos en circuito

50m y 60m:

Las salidas se realizarán por calles sin tacos de salida. Los/as atletas deberán colocarse en la línea de salida correctamente sin tocarla y a la voz de YA, saldrán corriendo hasta la meta. Se repetirán series hasta el final del tiempo para la prueba.

500m:

En la prueba de 500m solo se participará una vez y se descansará hasta la siguiente prueba.

50m y 60m con obstaculines/vallitas (iniciación a las vallas):

Las salidas se realizarán por calles sin tacos de salida. Los/as atletas deberán colocarse en la línea de salida correctamente sin tocarla y a la voz de YA, saldrán corriendo hasta la meta. Se repetirán series hasta el final del tiempo para la prueba. Se colocarán vallitas/obstaculines bajos de entrenamiento.

Salto de Altura:

En la prueba de altura se utilizará goma o listón de caucho. Las alturas se irán aumentando por cada ronda de participación y los/as atletas seguirán realizando intentos toquen o no la goma o listón hasta el final del tiempo para la prueba.

Cadencia de las alturas:

Sub 10: 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.10-1.15 y de 5 en 5 cm.

Sub 12: 0.90-0.95-1,00-1.05-1.10-1.15-1.20-1.25 y de 5 en 5 cm.

Salto de Longitud:

En la prueba de longitud los/as atletas dispondrán de los intentos que permita el tiempo del concurso. Los/as atletas serán colocados en una fila a 8 metros de la pica de batida



e irán realizando intentos. La pica estará un poco elevada con respecto al suelo sobre dos conos de poca altura. Al finalizar un salto, el/la atleta deberá colocarse en un aro situado junto al foso de arena, lo cual significará que el siguiente atleta ya podrá realizar su salto (y así sucesivamente hasta que el tiempo termine). Habrá un metro corrido y los/as voluntarios podrán indicar al atleta la longitud de su salto.

Lanzamiento de Vortex (iniciación a la jabalina):

En la prueba de lanzamiento de Vortex se colocará para la medición una cinta en el suelo y conos cada 10 m. El lanzamiento se efectuará desde el borde de la Pista (sin pisar la hierba).

Los/as atletas serán colocados en una fila e irán realizando intentos. Al finalizar un lanzamiento, el/la atleta deberá colocarse en un aro situado junto a la zona de lanzamiento, lo cual significará que el siguiente atleta ya podrá realizar su lanzamiento (y así sucesivamente hasta que el tiempo termine).

Lanzamiento de Peso:

Habrá un metro corrido y los/as voluntarios podrán indicar al atleta la longitud de su lanzamiento. El lanzamiento se efectuará desde el borde de la Pista (sin pisar la hierba). Los/as atletas serán colocados en una fila e irán realizando intentos. Al finalizar un lanzamiento, el/la atleta deberá colocarse en un aro situado junto a la zona de lanzamiento, lo cual significará que el siguiente atleta ya podrá realizar su lanzamiento (y así sucesivamente hasta que el tiempo termine).

Marcha:

En la prueba de marcha solo se participará una vez y se descansará hasta la siguiente prueba.

Relevos en circuito:

Para los relevos, se dividirán los grupos de participación en 4 equipos, con todos los participantes divididos entre los 4.

Una vez se dé la salida, los primeros recorrerán un circuito de velocidad con obstáculos, alguna voltereta y retornarán a la posición de salida, dónde les esperará el 2º componente y así hasta que lo hagan todos.



1ª Jornada (20 Marzo)

PRUEBA	CATEGORÍA
50M	SUB 10
LONGITUD	SUB 10
500M	SUB 10
60M	SUB 12
LONGITUD	SUB 12
500M	SUB 12

2ª Jornada (17 Abril)

PRUEBA	CATEGORÍA
VORTEX	SUB 10
ALTURA	SUB 10
MARCHA	SUB 10
VORTEX	SUB 12
ALTURA	SUB 12
MARCHA	SUB 12



3ª Jornada (8 Mayo)

PRUEBA	CATEGORÍA
50M obstaculines	SUB 10
PESO	SUB 10
500M	SUB 10
60M obstaculines	SUB 12
PESO	SUB 12
500M	SUB 12

4ª Jornada (15 Mayo)

PRUEBA	CATEGORÍA
ALTURA	SUB 10
VORTEX	SUB 10
RELEVOS CIRCUITO	SUB 10
ALTURA	SUB 12
VORTEX	SUB 12
RELEVOS CIRCUITO	SUB 12

5ª Jornada (29 mayo)

PRUEBA	CATEGORÍA
LONGITUD	SUB 10
PESO	SUB 10
RELEVOS CIRCUITO	SUB 10
LONGITUD	SUB 12
PESO	SUB 12
RELEVOS CIRCUITO	SUB 12

CONTROL DE LAS JORNADAS

Habrà una persona que coordinarà a los/as voluntarios/as que controlen la competición, el material necesario, etc.

Se facilitará a los/as voluntarios/as un peto identificativo que sirva de referencia para los/as atletas en la pista de atletismo.

Las jornadas de Promoción JDN se realizarán con voluntarios/as (entrenadores/as, familiares, etc). Para ello, cada club deberá encargarse de pedir disponibilidad y encargarse de convocar a las personas necesarias en fecha y hora.

Los clubes deberán enviar un mail a dtecnica@fnaf.es antes del domingo 14 de marzo con los nombres de las personas y las fechas que están disponibles para ayudar como voluntarios/as.

El miércoles junto con el horario y grupos de participación definitivos, se publicará el nombre de los voluntarios designados en base a los listados recibidos de los clubes (por nº de participación de los clubes en cada jornada) y el puesto asignado para cada uno de ellos/as.

La semana anterior a la primera jornada de promoción, se convocará a los clubes a una reunión informativa de esta competición.



ACOMPAÑANTES Y ESPECTADORES

Por normativa del Instituto Navarro de Deporte, hasta nueva orden, las competiciones de Juegos Deportivos de Navarra se realizarán sin espectadores/as. Solo podrán acceder a las instalaciones, los/as atletas participantes en cada jornada, voluntarios/as, organización y monitores/entrenadores facilitados en la documentación requerida por el IND para Juegos Deportivos de Navarra. Dada la situación actual generada por la Pandemia del COVID-19, la competición se regirá por normas específicas que prevengan en la medida de los posibles contagios, intentando preservar, ante todo, la salud de todas las personas que participen en estas pruebas. Todas las medidas adoptadas se regirán por las recomendaciones y regulaciones de los organismos competentes en el ámbito sanitario y deportivo. Será de obligado cumplimiento el protocolo de competición aprobado por la Junta Directiva de la Federación Navarra de Atletismo para cada competición.

COMARCA DE LA RIBERA

En la Comarca de la Ribera la competición se desarrolla desde el 7 de marzo de acuerdo con su propia normativa propuesta a la Federación por los clubes organizadores.

Las fechas de la citada competición son las siguientes:

7/3 San Adrian
28/3 Cascante
18/4 San Adrian
24/4 Corella

Dirección Técnica F.N.A.
dtecnica@fnaf.es