

## I Campionato da USC de Xogos Atléticos

Organizadores: Área de Deportes da Universidade de Santiago de Compostela.

Lugar: Complexo Deportivo do Estadio ( Avda Novoa Santos s/n ).

Data : 9 de abril de 2025.

Horario: 17:00

Inscripcións: Do 18 de marzo ata o 6 de abril de 2025 través da web de Deportes da USC [www.usc.gal](http://www.usc.gal)

Poderá participar calquera persoa pertencente **a comunidade universitaria**.

Todos/as os integrantes deberán pertencer a Comunidade Universitaria da USC (estudantado, PDI e PAS ).

Cada equipo poderá estar formado por un mínimo de 4 e un máximo de 6 integrantes.

En cada proba do circuíto, só participarán 4 competidores, debendo ser sempre 2 homes e 2 mulleres.

A composición do equipo para cada proba poderá ser elixida libremente entre os seus integrantes.

Sumaranse os puntos obtidos en todas as estacións para determinar a clasificación final.

### 1. Clasificación e premios

Haberá trofeo para os tres primeiros clasificados na categoría xeral e premio especial para o mellor equipo na categoría especial de mellor Residencia/Colexio, Facultade ou Escola da Universidade de Santiago de Compostela (USC).

### 2. Modalidade de competición

A competición desenvolverase en 5 estacións:

ESTACIÓN 1. Lanzamento de xavelina lixeira.

ESTACIÓN 2. Salto de altura con axuda de (minitramp)

ESTACIÓN 3. Salto de lonxitude

ESTACIÓN 4. Circuíto de axilidade por remudas

ESTACIÓN 5. Carreira de remudas en parellas con atado

A puntuación total determinará a clasificación final.

## Probas e sistema de puntuación

### **ESTACIÓN 1. Lanzamento de xavelina lixeira.**

#### ◆ Normas da proba

✓ Disposición para o Lanzamento: Os 4 integrantes lanzan ao mesmo tempo, cada un situado nunha liña distinta ao longo do campo.

✓ Intentos: Cada xogador dispón de 1 intento.

✓ Marcas de distancia: Haberá conos distribuídos no campo para indicar diferentes distancias.

#### ◆ Puntuación segundo os conos

✎ Dependendo da distancia alcanzada, os puntos asignados serán os seguintes:

Cono 1 → 10 punto

Cono 2 → 20 puntos...e así sucesivamente

✓ Rexistro de marcas: Anótase a mellor marca individual de cada xogador.

✓ Puntuación do equipo: A puntuación final do equipo será a suma dos puntos obtidos polos seus integrantes.

### **ESTACIÓN 2. Salto de altura con axuda de (minitramp)**

#### ◆ Normas da proba

✓ Altura inicial: 1 metro.

✓ Progresión: A goma irá subindo en intervalos de 10 cm.

✓ Intencións: Cada participante terá a oportunidade de superar a altura antes de ser eliminado.

✓ Eliminación: Se un xogador non logra superar unha altura, queda eliminado.

✓ Rexistro de marcas: Anótase a maior altura alcanzada por cada xogador.

✓ Puntuación do equipo: A puntuación final do equipo será a suma dos puntos obtidos polos seus integrantes.

#### ◆ Sistema de Puntuación

✎ Altura acadada → Puntos obtidos

1.00 m → 10 puntos

1.10 m → 20 puntos e así sucesivamente

### **ESTACIÓN 3. Salto de lonxitude**

#### ◆ Normas da proba

✓ Posición de saída: Cada participante deberá saltar desde unha distancia de 1 metro antes do foso.

✓ Intentos: Cada xogador dispón de 1 intento.

✓ Marcas de distancia: Haberá conos distribuídos cada 20 cm. para indicar as diferentes distancias alcanzadas.

#### ◆ Puntuación segundo os conos

✂ Cono acadado → Puntos obtidos

Cono 1 (1,00 – 1,19 m) → 10 puntos

Cono 2 (1,20 – 1,40 m) → 20 puntos... e así sucesivamente

✓ Rexistro de marcas: Anótase a mellor marca individual de cada xogador.

✓ Puntuación do equipo: A puntuación final será a suma dos puntos obtidos polos seus integrantes

### **ESTACIÓN 4. Circuito de axilidade por remudas**

#### ◆ Normas da proba

✓ Participación: Cada integrante do equipo realizará un percorrido a través do circuito de axilidade de forma relevo.

✓ Turnos: Os membros do equipo sairán un por un para completar o percorrido, pasando o "relevo" ao seguinte membro cando remate o seu turno.

✓ Obstáculos: O circuito pode incluír obstáculos como saltos, zigzagueos, correndo entre conos, pasando por túneis, etc.

✓ Puntuación do equipo: A puntuación do equipo baséase no tempo total acumulado.

✓ Penalizacións: Se algún xogador non respecta as regras do circuito ou comete erros, aplicaranse penalizacións no tempo.

1. Saltar un obstáculo sen pasar por el → +5 segundos

2. Non realizar o circuito completo → +10 segundos

#### ◆ Sistema de Puntuación

✂ Maior tempo → Puntos obtidos

(Equipo 1) → 10 punto.

(Equipo 2) → 20 puntos... e así sucesivamente.

## **ESTACIÓN 5. Carreira de remudas en parellas con atado**

### ◆ Normas da proba

✓ Distancia: O equipo debe cubrir unha distancia de 100 metros.

✓ Parellas: O equipo está composto por parellas de participantes. Cada parella percorrerá 50 metros de forma alternada.

✓ Atado: As dúas persoas da parella irán atadas unidas por as pernas

A parella debe coordinarse ben para evitar caídas e completar a distancia de maneira eficaz.

✓ Quendas: Cada parella percorrerá 50 metros de maneira sucesiva. Ou tempo total será o rexistrado despois de que todas as parellas completen o percorrido.

✓ Tempo: Rexístrase o tempo total do equipo para cubrir a distancia de 50 metros por cada parella.

✓ Clasificación final: A puntuación do equipo estará baseada no tempo total acumulado de as dúas parellas do equipo.

✓ Penalizacións

Correr coa corda desatada: +10 segundos de penalización.

Dar o testigo antes de acadar os 50 metros : +15 segundos de penalización.

### ◆ Sistema de Puntuación

✎ Maior tempo → Puntos obtidos

(Equipo 1) → 10 punto.

(Equipo 2) → 20 puntos... e así sucesivamente.

## **4. Clasificación xeral e criterios de desempate**

Sumaranse os puntos obtidos en todas as estacións para determinar a clasificación final.

O equipo que máis puntos obteña será o gañador.

En caso de empate, aplicaranse os seguintes criterios, nesta orde:

- Menor tempo total no circuíto de Axilidade.
- Maior distancia acumulada no Salto de Lonxitude.