

NORMATIVA XERAL

ATLETISMO FGDA

Federación Galega de Deportes Adaptados

Cat. Competición

Cat. Adaptada / SDown

Cat. Xogo

1. CATEGORÍA COMPETICIÓN — CARRERAS

Intelectuais (T20/F20) · PC's · Físicos

PROBA	NORMATIVA
60 · 100 · 200 · 400 m.	Toda a carreira por calle. Salida con tacos.
400 m. (pista cuberta)	Calle libre despois da 2ª curva.
800 m.	Por calle ata o final da 1ª curva; logo calle libre.
1.500 m. e 3.000 m.	Sen calles individuais. Salida en liña curva.
Relevos 4x100 m.	Todos por calle. Entrega do testigo dentro da zona de relevo.

i *Os deportistas con espasticidade que lles impida adoptar a posición de tacos poderán realizar a saída de pé.*

1. CATEGORÍA COMPETICIÓN — CONCURSOS

3 intentos por atleta, sen mellora.

PESO

Masculina DI: 7,260 kg

Feminina DI: 4 kg

F-44: 6 kg

(En físicos e PC's adaptarase á clasificación)

LONXITUDE

Masculina: táboa de batida a 3 m do foso

Feminina: táboa de batida a 1,5 m do foso

(Adaptación valorada durante a proba)

ALTURA

Masculina: altura inicial 0,85 m

Feminina: altura inicial 0,80 m

Incremento: +3 cm por intento

Tras ganar: o atleta decide as alturas co xuíz árbitro

XAVELINA

Masculina DI: 800 g

Feminina DI: 600 g

(En físicos e PC's adaptarase á clasificación)

2. CATEGORÍA ADAPTADA e SÍNDROME DOWN — CARRERAS

T22/F22 · T21/F21 — Existen marcas máximas. Superar a marca = descualificación por fóra de nivel.

PROBA	ADAPTACIÓNS
60 · 150 · 200 m.	Por calle. Admítese invasión de calle se non se molesta ao rival. Saída SEN tacos (opcionales).
400 · 800 m.	Calle libre en toda a carreira.

CONCURSOS — ADAPTACIÓNS

PROBA	ADAPTACIÓN	INTENTOS
PESO	Masculina: 4 kg · Feminina: 3 kg	3 (sen mellora)
LONXITUDE	Táboa de batida a 1 m do foso (masc. e fem.)	3 (sen mellora)

3. CATEGORÍA XOGO — CARRERAS e CONCURSOS

T23/F23 — Deportistas con nivel máis baixo. Existen marcas máximas. Superar a marca = descualificación.

CARRERAS

PROBA	ADAPTACIÓNS
60 m.	Por calle. Admítese invasión de calle se non se molesta ao rival. Saída SEN tacos.
150 · 200 · 400 m.	Calle libre en toda a carreira.

 *Se se considera que o atleta obtén beneficio por ser empuxado ou arrastrado polo seu monitor, será descualificado.*

CONCURSOS

PESO: tanto en masculino como en feminino, lánzase unha bola tipo petanca.

CLASIFICACIÓNS

As clasificacións serán de forma directa entre as mellores marcas de todas as series de cada categoría. Por necesidades organizativas, pódense mesturar categorías diferentes na mesma proba; as clasificacións son independentes por categoría.

CATEGORÍA	MARCAS MÁXIMAS	SAÍDA	CONCURSOS
Competición (T20/F20, PC's, Físicos)	Non	Con tacos (excepción espasticidade)	3 intentos sen mellora
Adaptada / SDown (T22/F22 · T21/F21)	SÍ	Sen tacos (opcionales)	3 intentos sen mellora
Xogo (T23/F23)	SÍ	Sen tacos	Bola petanca (peso)

MARCAS MÁXIMAS — ADAPTADA / SÍNDROME DOWN

Superar estas marcas implica quedar descualificado da proba ("fóra de nivel").

ADP MASCULINA	PROBA	ADP FEMININA
9" 50	60 metros	12"
25"	150 metros	30"
1' 09"	400 metros	1' 30"
2' 45"	800 metros	3' 40"
9,5 m.	Lanz. Peso	8 m.
4 m.	Salto Lonxitude	3 m.

MARCAS MÁXIMAS — CATEGORÍA XOGO

Superar estas marcas implica quedar descualificado da proba ("fóra de nivel").

XOGO MASCULINO	PROBA	XOGO FEMININO
11"	60 metros	13" 50
30"	150 metros	35"
1' 30"	400 metros	1' 50"
12 m.	Lanz. Peso (bola petanca)	12 m.