

VIII OLIMPIADAS POPULARES GALEGAS - POIO 2022

PROBAS DAS OLIMPIADAS

As VIII Olimpíadas Populares Galegas 2022 consistirán en 18 xogos e competicións deportivas, tanto individuais como por equipas. Todas as persoas participantes representarán a unha equipa e o obxectivo é acadar puntos para a clasificación final por equipas. De seguido a descrición de cada unha delas e o equipamento necesario. Cada proba terá o seu regulamento específico e árbitros que o apliquen.

➤ SALTO DE LONXITUDE.



- **Espazo da competición:** O espazo de competición constará de dúas partes, unha pista de aceleración e unha área de aterraxe, separadas por unha marca (liña de batida). A primeira será duns 30m, podendo-se comezar a carreira desde o punto que consideremos mais adecuado dentro desta distancia. A segunda terá uns 7m. de distancia.

- **Procedemento:** A saltadora iniciará a carreira desde o punto que considere mais adecuado da pista de aceleración unha vez que a persoa a arbitrar indique a súa saída. Correrá en dirección á área de aterraxe executando a batida sen pisar alén da liña de batida. Unha vez realizado o salto, a persoa que arbitra medirá a distancia desde a liña de batida e a marca mais atrasada feita por calquera parte do corpo da atleta.

Realizarán-se 3 saltos por competidora e contará aquele no que acade mellor marca. Se resulta un empate entre varias saltadoras, clasificará-se aquela que teña mellor 2º salto ou mesmo 3º mellor salto no caso de que se tivese que volver a desempatar.

- **Considera-se salto nulo:**

- ✧ Iniciar o salto pisando despois da liña de batida.
- ✧ Realizar unha pirueta.
- ✧ Superar 30 segundos na realización do salto desde o sinal da persoa que arbitra
- ✧ Saír da área de aterraxe na realización do salto.
- ✧ Realizar a carreira por fora da pista de aceleramento.

➤ **PENTASALTO.**

A saltadora tratará de percorrer a máxima distancia dende o punto de batida executando 5 saltos contínuos alternando a perna de impulso en cada un e recepcionando o último salto con ambas pernas.

➤ **100 METROS LISOS.**

A proba consistirá nunha corrida de 100 metros a través dun circuío debidamente sinalizado. Ganará a proba a atleta que percorra os 100 metros no menor tempo.

• **Serán motivos de desclasificar da proba:**

- ⤴ 3 saídas nulas (saír antes do sinal).
- ⤴ Agarrar, golpear, empurrar, desequilibrar ou obstruír outra atleta de calquera forma intencionada.
- ⤴ Atallar ou circular por fora do circuío marcado.

➤ **4*100 RELEVOS.**



Carreira realizada por equipas mixtas na que cada relevista percorrerá 100 metros ata entregar o testemuño. Gañará a proba a equipa que consiga que o seu testemuño percorra os 400 metros no menor tempo.

➤ **5000 METROS.**

A proba consistirá nunha corrida de 5000 metros, a través dun circuío debidamente sinalizado. Ganarán a proba a primeira persoa (home ou muller) que atinxa a meta no menor tempo.

• **Serán motivos de desclasificar da proba:**

- ⤴ 3 saídas nulas (saír antes do sinal).
- ⤴ Agarrar, golpear, empurrar, desequilibrar ou obstruír outra atleta de calquera forma intencionada.
- ⤴ Atallar ou circular por fora do circuío marcado.

➤ **VOLEIBOL.**

• **O Campo:** O campo terá unhas dimensións de 14 m x 6 m, cunha superficie aberta entre 3 e 6 m (altura) e espazo libre de xogo, que é o espazo sobre a zona que está libre de obstáculos. Este espazo debe ser entre 7 e 10 m.

• **A Rede:** Situada a 2,30 m.

• **A Bola:** De coiro flexíbel ou sintético, a circunferencia é de 65-67 cm. e pesa entre 260 e 280 gramas.

• **As equipas:** Estarán formadas por un máximo de dez (ou seis) membros, dos que seis (ou catro) estarán no xogo, e o resto serán suplentes.

• **Obxectivos:** As partidas xogarán-se ao vencedor de 1 set. En cada set debe-se acadar un total de 15 puntos sempre e cando haxa unha diferenza de 2 puntos coa outra equipa (se se empatar a 14 debe-se conseguir 16). A partida final xogara-se a un total de 25 puntos.

A partida comeza cun sorteo entre as capitás de cada equipa, a ganadora deste pode escoller campo ou saque. O xogo comeza co saque, que realiza un xogador ou xogadora desde a súa respectiva zona de saque, acertando a bola coa mao e intentando facela atravesar o espazo aéreo delimitado pola rede e aterrar na cuadra adversaria. As opoñentes deben entón facer a bola retornar tocando-a no máximo Tres veces, e evitando que a mesma xogadora a toque por dúas veces consecutivas.

• **Existen basicamente dúas formas de marcar un punto:**

A primeira consiste en facer a bola pousar sobre a cuadra adversaria.

A segunda ocorre cando a equipa adversaria. comete un dos seguintes erros ou faltas:

✎ A bola toca en calquera lugar excepto en unha das doce atletas que están en cuadra, ou no campo válido de xogo («bola fora»).

✎ A xogadora toca consecutivamente dúas veces na bola («dous toques»).

✎ A xogadora empurra a bola, ao envés de acerta-la. (retención)

✎ A bola é tocada mais de tres veces antes de retornar para o campo adversario.

✎ A bola pasa por fora do límite vertical da rede en dirección á cuadra adversaria.

✎ A xogadora engancha na borda superior da rede.

✎ A xogadora bloquea o saque adversario.

✎ A xogadora pasa a liña central.

• **Rotación:** Cando unha equipa fai un punto, será a encargada de pór en xogo a bola. Cando se rouba o saque ao adversario., as seis xogadoras teñen que rodar a súa posición no campo no sentido das agullas do reloxo. A equipa que non execute esta rotación perdera o un punto e o saque.

➤ **BRILÉ.**

- **As equipas:** No xogo enfrontan-se dúas equipas, formada cada unha por cinco persoas. A unha nomeamos de grupo A, e á outra grupo B.

- **O campo:** O campo consta de dúas partes, a do grupo A e a do B, ao fondo do campo do grupo A estará o cárcere do grupo B e viceversa.

- **Obxectivo do xogo:** Repartidos en dous grupos (A e B), con unha bola, tentará-se golpear os membros da equipa contraria, facendo así que pasen ao noso cárcere. Ganará a equipa que consiga capturar toda a equipa rival no seu cárcere.

- **Regulamento:**

- ✦ Se che lanzan a bola, esta dá-che e despois toca o chan, ficas eliminada («brillada») e vas á parte do cárcere da equipa rival. Terás dereito a reiniciar o xogo desde alí, podendo salvar-te se no primeiro tiro brillas algún membro da equipa rival.

- ✦ Permite-se pasar a bola desde o campo de un grupo ao cárcere do mesmo grupo, se a bola non é interceptada pola equipa rival.

- ✦ Se golpeas con a bola algún membro da propia equipa, este non será eliminado.

- ✦ Se a bola te golpea despois de botar no chan, non serás eliminada.

➤ **TIRO DE CORDA.**

- **As Equipas:** As equipas serán estarán formadas por 5 persoas.

- **A Corda:** A corda terá unhas dimensións aproximadas de 20 metros de lonxitude e 4 centímetros de diámetro. E estará marcada na súa parte media con un pano.

- **O Campo:** A proba realizará-se sobre un campo de herba ou no seu defecto de terra, con unhas dimensións mínimas de 25 metros. Farán-se dúas marcas no chan na parte central do campo separadas en 6 metros.

- **Obxectivos:** O xogo gana-se cando unha equipa tirando consegue que o pano atado á corda traspases a marca do chan mais próxima.

- **O xogo:** O xogo durará un máximo de 3 minutos. No caso de non haber unha equipa ganadora haberá un novo xogo con intercambio de campo entre as 2 equipas.

➤ **TIRO CON FISGA.**

- **Albo:** Situará-se a unha distancia de 10 metros da zona de tiro. Dividirá-se en 4 circunferencias que delimitarán, da maior á mais pequena, áreas de 25, 50, 75 e 100 puntos, contando do exterior o interior respectivamente. As dimensións serán de 80 cm. de diámetro.

- **Fisga e munición:** Todas as participantes competirán co mesmo tipo de fisga e lanzarán o mesmo tipo de pedras, cedidas unhas e outras pola organización.

- **Proba:** Permitirán-se 5 tiros, atinar ou non o albo. A puntuación final será a suma das veces que se dea no albo cos puntos marcados na circunferencia. En caso de empate, pasará quen conseguir o tiro mais próximo ao centro do albo.

➤ **LOITA GALEGA.**



Co fin de facilitar a práctica desta proba a todas as participantes, decidimos realizar unha adaptación do regulamento deseñado/recollido polo club de loita A Cambadela (A Estrada).

- **Espazo:** Terá lugar nun círculo con 4 metros de diámetro, marcado sobre herba. Haberá unha zona de seguridade arredor deste círculo para evitar posibles accidentes.

- **Duración:** A duración total do combate será de 5 minutos a tempo corrido.

- **Vestimenta:** Loitarase cun pantalón (preferiblemente chándal), sen cremalleiras e remangado polos xeonllos. A loita faise descalzos.

- **Participantes:** Os participantes serán homes e mulleres e unicamente haberá división por categoría de pesos, separando en:

- ✦ Menos de 60Kg.
- ✦ Entre 60 e 80Kg.
- ✦ Máis de 80Kg.
- ✦ Cada equipa poderá inscribir ate 2 loitadores/as por categoría.

- **Obxectivos (como se acada a vitoria):**

- ✦ Inmovilizar ó contrario no chan durante 15''. Considérase inmovilizado dende que o árbitro comeza a conta en voz alta.

- ✦ Combinar 3 puntos antes de rematar a duración do combate. En caso de non acadar os 3 puntos, será proclamado vencedor o que acade máis puntos. En caso de empate, haberá un tempo extra para determinar o gañador, vencendo o primeiro que acade un punto ou consiga inmovilizar ó contrario.

- **Para acadar 1 punto:**

⤴ Conseguiŕ derribar ó contrario. Considérase derribado sempre que o loitador perda o equilibrio e toque con calquera parte do corpo no chan a excepción dos pés (exemplos: tocar co xeonllo, ca man...).

⤴ Botar ó contrario fora do circulo.

• Prohibicións:

⤴ Non se permite golpear (cas pernas ou cas mans), rabuñar, estrangular ou agarrar do pescozo. A cara/cabeza non pode ser obxecto de ningún tipo de acción.

⤴ Non se pode abrazar as dúas pernas á vez.

⤴ Non se permite realizar ningún tipo de maña fora do terreo de loita, pero si as que comece dentro e se finalizan fora, así como as comezadas dentro do tempo regulamentario e finalizadas unha vez rematado este.

⤴ Están prohibidas aqueles movementos complexos que poñen en perigo a integridade física do rival.

⤴ Están prohibidos agarrar ou tirar da camisola ou roupa que cubra o torso.

• Accións permitidas:

⤴ As mañas realízanse sobre o pantalón, pernas(zona que cubre o pantalón), brazos ou tronco.

⤴ Nas mañas sobre as pernas, so se poden agarrar cunha man, nunca abrazalas ca dúas mans nin abrazar as dúas pernas á vez.

⤴ Pódese utilizar calquera tipo de técnica cas pernas sempre que non se observe golpeo.

• Ligazóns interesantes (Bibliografía):

<http://loitagalega.wordpress.com>

<http://loitagalega.files.wordpress.com/2009/05/libro-tecnica-web.pdf>

<http://loitagalega.files.wordpress.com/2009/05/loita-dos-antergos-web.pdf>

➤ LANZAMIENTO DE APEIRO.



A proba consistirá no lanzamento de lonxitude dun apeiŕo de labranza (unha aixada ou sacho)ou dun cesto. Os lanzamentos realizarán-se por quendas, podendo realizar un só lanzamento por participante e quenda.

Dentro do campo de lanzamento delimitará-se a zona de lanzamento. Cada lanzadora disporá de 3 intentos, nos que intentará chegar con a aixada a maior distancia posíbel. Medirá-se a distancia que existe entre o límite da zona de lanzamento e o primeiro impacto da parte de ferro do sacho con o chan.

O lanzamento debe ser realizado sempre cun pe inmóbel no chan. Se a lanzadora saíse da zona de lanzamento, move-se os dous pes ou lanza-se fora do campo de lanzamento (é dicir lanza-se en outro sentido distinto ao campo destinado aos lanzamentos) o lanzamento considerara-se nulo.

Os lanzamentos realizarán-se cunha aixada duns 70 cm de longo e uns 2 kg de peso. No caso de empate de 2 ou mais participantes ganara aquela que tivese un segundo lanzamento a maior lonxitude (en caso de for preciso recorrerá-se o terceiro lanzamento).

➤ **LANZAMENTO DE BOINA.**

Desde unha distancia de 10 metros haberá que lanzar a boina a un cadrado situado no chan de 1m x 1m. Se a boina está completamente dentro do cadrado son 2 puntos, se a boina está parcialmente no cadrado é 1 punto.

➤ **CHAVE.**



- **A chave:** Xogo de precisión que consiste no lanzamento duns pesos que teñen que impactar na chave. É de aspas (ou pas) horizontais. O vástago é unha peza grosa de ferro cun eixo grosa duns 75 cm de lonxitude. Na parte inferior está afiado, para poder espeta-lo no solo. Na parte superior colocan-se dúas aspas, de diferente lonxitude, situando-se a mais pequena cima e a maior abaixo, que viran de xeito horizontal. Os pesos (ou pellos) meden 6 cm de diámetro. e 18 mm de groso.

- **O xogo:** A linha de lanzamento está situada a 11 metros da chave. En cada manga cada participante lanza 3 pellos. Os puntos conseguen-se por bater na chave, tanto ten se for nas aspas ou no vástago, o valor é sempre de 1 punto, se o pello toca o solo antes de bater na chave non suma punto.

A ronda clasificatoria será de 3 mangas, pasarán a final as 8 mellores marcas. En caso de empate xogarán unha manga extra as persoas. empatadas.

A final consistirá en outras 3 mangas. En caso de empate nalgunha das catro primeiras posicións, xogara-se unha manga extra entre as persoas. empatadas.

➤ **BILLARDA (CACHIZA / PINCHA / ESTORNELA).**

Cada equipa olímpica poderá presentar un máximo de catro atletas para esta proba, cuxas regras pódense consultar descargando o “[Manual do Activista da LNB](#)”.

➤ **O PANO.**

Delimítase un terreo de xogo e divide-se pola metade, onde se coloca a árbitro con o pano nunha man estendida cara a diante. Nos extremos do campo colocan-se dúas equipas, con 5 participantes en cada unha, cuxos participantes se asignan entre si un número. A árbitro di un número e saen correndo as participantes de cada equipa que teñan asignado ese número. Cando chegan á altura do pano teñen dúas posibilidades para non quedar eliminadas: Collelo pano e correr cara o seu campo procurando non ser tocado polo outro, ou agardar a que o contrario se decida a collelo e tentar toca-lo a el. Tamén quedará eliminada se cruza o centro do campo antes de que o contrario colla o pano. Un dos compoñentes da equipa que perdese unha das súas xogadoras no lance anterior, adoptará o número que tiña a súa compañeira eliminada ademais do seu. O xogo remata cando unha das equipas queda sen participantes.

➤ **XADREZ.**



A proba organizará-se por eliminatorias, comezando por oitavos de final (se hai 16 ou menos xadrecistas) ou dezaseisavos (se hai mais de 16). O cadro de encontros decidirá-se por sorteo. No caso de concorreren un número diferente a 16 ou 32 xadrecistas, haberá algúns que acceder á segunda directamente.

As partidas xogaranse por tempo, empregando reloxo de xadrez. Cada xogador disporá de 3 minutos para os seus movementos, con reserva de 3 segundos por movemento.

Rexe o regulamento oficial da FIDE, que se pode consultar aquí: <http://www.tabuleirodexadrez.com.br/regras-do-xadrez.htm>. Dada a nula marxe para a discusión, posto que as partidas son moi rápidas, recomenda-se aos xogadores que consulten esas regras para evitar discusións. Caso de discrepancias na aplicación dunha norma, o tempo deterá-se e un árbitro decidirá a controversia.

• **En particular:**

-Está permitido “comer ao paso”.

-Todos os peóns poden avanzar dúas casas no seu primeiro movemento., e só unha nos seguintes. Non se pode mover dous peóns no primeiro movemento.

-O rei pode rocar segundo as normas da FIDE.

-"Peza tocada, peza movida", excepto se é forzoso mover outra peza por causa dun xeque, ou se é ilegal mover esa peza, casos nos que o xogador pode rectificar o movemento.

-Rei afogado significa táboas, non derrota.

• **As partidas resolveranse:**

- ♣ Por xeque-mate.
- ♣ Por consumición do tempo de un xogador.
- ♣ Por chegar a posicións de táboas forzosas.

➤ **TRÍATLON POR RELEVOS.**

• **Participación:**

Cada asociación poderá presentar unha única equipa composta por tres atletas. A proba realizará-se por relevos, desenvolvendo cada unha das tres probas (atletismo, natación e ciclismo) unha compoñente da equipa.

• **Os relevos e a equipa ganadora:**

Delimitarán-se unhas zonas, delimitadas por dúas liñas separadas 2 m, entre as que as atletas deberán esperar o relevo das súas compañeiras: estas zonas denominan-se postos de espera. O relevo pasará-se de unha participante a outra na forma dunha pulseira, con a que partirán posta as e os velocipedistas na primeira proba. As outras persoas da equipa non poderán saír dos seus postos de espera até teren colocada a pulseira no pulso. Así mesmo, as atletas non poderán quitar a pulseira que levan para darlla as súas compañeiras até chegar ao posto de espera destas.

Suporán penalizacións de 10 segundos, acumulábeis entre si:

- ♣ Chegar ao posto de espera con a pulseira fora do pulso.
- ♣ Saír do posto de espera con a pulseira fora do pulso.
- ♣ Que a atleta que espera saque a mao fora dos límites do posto de espera antes de recibir a pulseira.

Ganará a equipa que, unha vez aplicadas as penalizacións se as houber, realice o conxunto da proba no menor tempo.

• **As probas:**

A competición estará composta por tres probas, nesta orde:

a) Velocipedismo: 10 km

Será obrigatorio o uso de casco e chaleco reflectante. O percorrido transcorrerá alternativamente por vías de terra e vías asfaltadas, polo que non se recomenda a utilización de bicicletas con rodas excesivamente finas (menos de 28 mm).

b) Natación: 200 metros

Nadará-se no río nunha zona de pouca corrente. Será permitido que as e os nadadores utilicen fatos de neopreno ou vaselina para cubrir o corpo. Tamén se poderán empregar gafas e gorro de natación. Non estará permitida, porén, a utilización de aletas ou calquera outro accesorio que supuña unha vantaxe na natación ou no mergullo. A zona de espera estará situada fora da auga, ao igual que a da proba de ciclismo, con o que as nadadoras deberán entrar e saír da auga correndo.

c) Atletismo: 2500 metros

(Nesta proba será aplicado o regulamento da proba de 5000 m)

• Serán motivos de desclasificar da proba:

- ⚡ 3 saídas nulas (saír antes do sinal).
- ⚡ Agarrar, golpear, empurrar, desequilibrar ou obstruír outra atleta de calquera forma intencionada.
- ⚡ Atallar ou circular por fora do circuíto marcado.

➤ FÚTBOL GAÉLICO. TIRO A PAUS.

Para esta proba individual precisase unha portería na que os postes laterais se prolongan cara arriba, con forma de “H”. As participantes disporán de 1 minuto para efectuar ata 10 lanzamentos dende 5 puntos fixos marcados no terreo, tratando de pasar a bola entre ambos paus.

CLASIFICACIÓN XERAL

Cada proba terá a súa clasificación, e outorgaranse puntos ás 4 primeiras clasificadas. Tamén haberá un punto para premiar a participación das equipas que completen as probas. Nas probas individuais de atletismos haberá clasificación feminina e masculina. Na proba de loita galega haberá clasificación por categoría de peso.

- Equipa, ou equipa da participante campioa: 10 puntos.
- Equipa, ou equipa da participante subcampioa: 8 puntos.
- Equipa, ou equipa da participante 3ª: 6 puntos.
- Equipa, ou equipa da participante 4ª: 4 puntos.
- Equipas que non puntúen e finalicen a proba: 1 punto.