

★ Atletismoko



Aste Sante Santuko

kampusua



Apirilak 22 - 25

- Abiadura
- Erresistenzia
- Heidun Ibilbidea
- Altuera-jauzia
- Gymkana

Urtetik 7
12 Urtera

Izen-emate irekiak

Informazioa : www.fnaf.es



SARRERA

Nafarroako Atletismo Federakuntza, gazteenen artean atletismoa sustatzeko asmoz, 2025eko Aste Santuko oporraldi honetarako atletismo campusa antolatzen du, txikienek gure kirolaz goza dezaten.

Campus honen helburua atletismoa modu ludikoan ikastea da, errespetua, berdintasuna, talde-lana eta elkartasuna bezalako gizarte-balioak txertatuz.

Campusaren helburu nagusietako bat parte-hartzaileen arteko pertsonen arteko harremanak sendotzea da. Horretarako, jardueretan talde-lana bultzatuko da, laguntasuna landuz. Atletismoko modalitate bakoitzaren oinarrizko eta berariazko mugimen-trebetasunak garatzen saiatuko da helburu fisikoa.

Proiektu honekin ikasleei ohiko kirolen alternatiba bat eskaini nahi diegu, atletismoa bezalako kirol bat ezagutaraziz. Horrez gain, izena ematen dutenek kirol anitzeko jarduerak egiteko aukera ere izango dute.

Atletismoa aire zabalean egiten den kirola da, eta ez du inolako kontakturik behar; hori dela eta, kirol seguruenetako bat da gaur egun bizi garen osasun-egoeran. Zatoz eta gozatu atletismoaz modu seguruan gurekin!

Helburu orokorrak:

- Kirolarien hobekuntza tekniko-taktikoa
- Kirol-ohitura osasungarriak hartzea
- Balioak taldean barneratzea jolasaren bidez: errespetua, tolerantzia, enpatia, laguntza eta lankidetzeta.
- Laguntasuna sustatzea

Kirol-helburuak:

- Atletismoko modalitateak ezagutzea
- Oinarrizko araudia ezagutzea.



EGUNA ETA LEKUA

Campusa Larrabide LTZko instalazioetan egingo da, eta meteorologiaren arabera, programatutako jarduerak atletismo-pistan bertan edo barruko pabiloian egingo dira.



Campusa egun hauetan burutuko da:

Apirilaren **22tik 25era**. (Asteartetik ostiralera)

Aste hauetako ordutegia **09:00etatik 14:00etara** izango da.

ADIN

7 eta 12 urte bitarteko guztientzat irekia.

* Txanda bakoitza martxan jartzeko, gutxienez 10 umek eman beharko dute izena*.

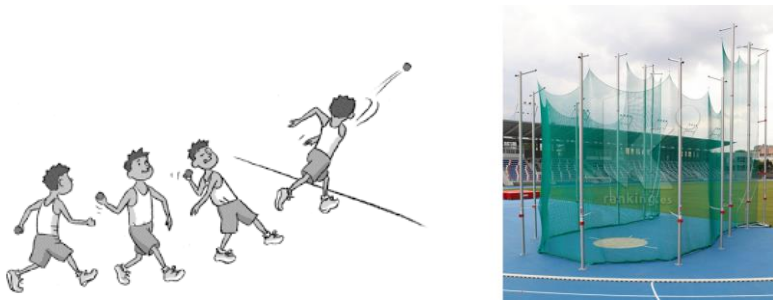
TALDE TEKNIKOA

Jarduera guztiak Federazioak antolatutako beste campus batzuetan esperientzia duten begirale tituludun talde batek ikuskatu eta zuzenduko ditu.

JARDUERA ATLETIKOAK

Astean zehar, atletismoaren barruan ahalik eta diziplina gehien lantzea da gure helburua. Hona hemen horietako batzuen adibide bat.

- **Jaurtiketak:** Modalitate hau Larrabideko estadioan bertan landuko da eta gomazko edo plastikozko materialarekin jaurtiketak egingo dira. Segurtasun handiagoa behar duten modalitateetarako, jaurtiketen kaiola dugu.



- **Abiadura:** Abiadura da atletismoaren modalitate nagusia, beraz, joken eta teknika espezifikoagoen bidez, erreakzio-abiadura, tako-irteerak eta lasterketa-teknika landuko dira. Bestalde, ikasleek modalitate hau osatzen duten distantzia guztiak probatu ahal izango dituzte.



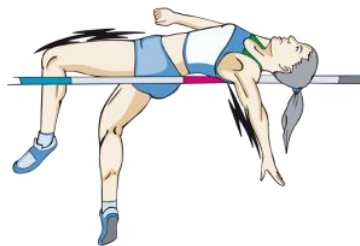
- **Erresistentzia:** Modalitate hau jolas aerobikoen bidez landuko da, non ikasleek bertatik bertara probatu ahal izango duten erresistentzia aerobikoa, modu konbentzional eta ludikoan izan ezik.



- **Hesidun lasterketak:** Modalitate honek ematen die beldurrik handiena hasiberriei kirol honetan, beraz, monitoreek material egokia erabiliko dute (plastikozko hesiak eta altuera txikiagokoak) modalitate honetaz segurtasun osoz gozatu ahal izateko. Bestalde, hesiak pasatzeko oinarrizko teknika landuko da.



- **Altuera jauzia:** Larrabide estadioak diziplina honetarako duen koltxonetan egingo da proba hau. Modalitate hau oinarrizko modu batean landuko da, non jauzi-teknika biak ikasiko dituzten ("gurpila" eta bazterbidea). Diziplina honen entrenamenduan, inskribatuen segurtasuna mantentzeko, gomazko listoi apar bat erabiliko da jauzia egitean minik har ez dezaten.



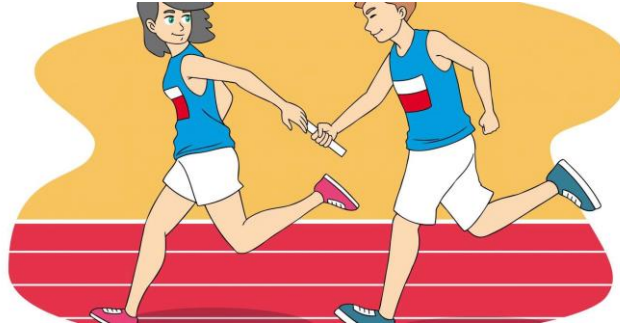
- **Martxa atletikoa:** Diziplina hau jolasaren bidez garatuko da.



- **Erreleboak:** Campus honen funtsezko zutabeetako bat ikasleen artean talde-lana sustatzea da. Horretarako modalitaterik onena txandakako karrerak dira.



Parte-hartzaileek txandak osatzen dituzten bi diziplinak probatuko dituzte, hau da, txanda "laburra" (4x100m) eta txanda luzea (4x400m).



hainbat jarduera.

GYMKANA

Azken egunean, campuseko partaideek taldekako gymkana bat jokatuko dute instalazioan zehar, atletismo eta orientazio proba ezberdinekin.



PROGRAMAZIOA

- Orduategia eta jarduerak (ordu-tarteak behin-behinekoak dira)

Orduak/egunak	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
9:00etatik 11:00etara	Atletismoa 1	Atletismoa 1	Atletismoa 1	Atletismoa 1
11:00etatik 11:30era	Bazkaria	Bazkaria	Bazkaria	Bazkaria
11:30etik 12:30era	Atletismoa 2	Atletismoa 2	Atletismoa 2	Atletismoa 2
12:30etik 13:30era	Atletismoa 3	Atletismoa 3	Atletismoa 3	Atletismoa 3
14:00etan	Bilketa	Bilketa	Bilketa	Bilketa

* Haur bakoitzak bere bazkaria eraman beharko du*

* Campusa amaitzean, parte-hartzaile guztiei opari bana emango zaie.

IZENA EMATEKO METODOA ETA EPEAK

Izena emateko, esteka hau erabili behar da:

[Izena emateko esteka](#)

Medikuaren aginduren bat izanez gero, inprimakian eman beharko da izena.

Izena emateko epea apirilaren 11n amaituko da.

PREZIOA

Izena emateko kuota 90 eurokoa izango da lehenengo inskripzioarentzat eta 70 eurokoa bigarren anaiarentzat.

2024an federazioko Campuetan izena eman dutenek 5 euroko deskontua izango dute.



GOMENDIOAK ETA OINARRIZKO ARAUDIAK

- **Sarrerak eta irteerak:** Jarduerak ondo funtzionatzen dutela bermatzeko, puntualtasuna eskatzen dugu, bai dejudarako orduan, bai haurrak jasotzeko orduan.
- Instalazioko **sarrera eta irteerako** elkargunea Larrabide estadioko ate nagusiaren aurreko plaza izango da (Zangoza kalea, 34).

Campuseko parte-hartzaileek ez dute tresna elektronikorik (mugikorra, tableta...) erabili beharrik izango. Beraz, komeni da gainean ez eramatea.

BEHARREZKO MATERIALA

- Kirol-arropa
- Motxila
- Kantinplora
- Bazkaria
- Txapela
- Ordezko mudak
- Kirol-zapatilak
- Galtzerdiak

KONTAKTUA

Edozein zalantza argitzeko edo informazio gehiago nahi izanez gero, idatziezaguzu helbide elektronikoko honetara: secretariatecnica@fnaf.es edo telefonoz: 948 236 383

APARTEKO INFORMAZIOA

Campusak erantzukizun zibileko aseguru bat eta istripu-aseguru indibidual bat ditu inskribatutako bakoitzarentzat.

Campuseko lehenengo egunean baimen-orria aurkeztu beharko da (1. eranskina).





1. ERANSKINA. AITA/AMA/TUTORE BAIMENA

(Derrigorrezkoa da monitore arduradunari campusaren lehen egunean ematea)

Nik (aita/ama/tutorea)..... (NAN zk.:.....) baimena ematen diot nire semeari (izen-abizenak)..... Nafarroako Atletismo Federazioaren Udako Campusean parte har dezan.

Amaren/aitaren edo tutorearen sinadura

ADINGABEA JASOTZEKO BAIMENA DUTEN PERTSONAK

IZEN-ABIZENAK:

NAN:

TLF:

IZEN-ABIZENAK:

NAN:

TLF:

IZEN-ABIZENAK:

NAN:

TLF:

IRUDIAK ERABILTZEKO BAIMENA

Gainera, zuen baimena behar dugu FNAREN aldizkarietan, buletinetan, informazio-triptikoetan, memorietan, sare sozialetan eta/edo web-orrian jarduera zabaltzeko programatutako jardueretan egiten ditugun argazkiak eta bideoak jendaurrean erabili ahal izateko.

BAIMENA EMATEN DUT: BAI/EZ

Amaren/aitaren edo tutorearen sinadura:

.....

OHARRA: Adingabeen irudiak hirugarrenei jakinarazteko, beharrezkoa da bi gurasoen baimena. Beraz, baimena eman ez gero, beste kidearen baimena duela eta dokumentuan agertzen den informazio guztia helarazi diola baieztatzen du.

..... (e) n, 2025eko..... aren..... (e) (a) n.