

# UDAKO ATLETISMO KANPUSA 2026

## Nafarroako Atletismo Federazioa

2026ko udako atletismo kanpusaren informazioa, euskarazko bertsioa.

**FNA ATLETISMO**

**CAJA RURAL DE NAVARRA ACCION SOCIAL**

**NOIZ?**

- 1ª txanda ekainaren 22tik 26ra.
- 2ª txanda ekainaren 29tik uztailaren 3ra.
- 3ª txanda abuztuaren 24tik 28ra.

**ORDUTEGIA?**

- De 9etatik 14etara. Sarrera gztiarreko zerbitzu aukera.

**NON?**

Estadio Larrabide jokalekua  
Sanguesa kalea 34, CP: 31005

**Prezioak**

**95 Euro!!!**

- 95 Euro aste bakoitza eta aukera hauek gehitu ditzakezu:
- %10eko deskontua A874EC1C kupoarekin.
- Rural Kutxa 50 euro oparitzan ditzkizu! \*

**ASTE SANTUKO ATLETISMO KAMPUSA**  
NAFARROAKO ATLETISMOA FEDERAKUNTZA

**6 URTETIK GORAKO NESKA - MUTILENTZAT**

**Kampusari buruz**

- Abiadura
- Erresistentzia
- Hesi-Lasterketak
- Altuera-jauzia
- Gynkana

www.fnaf.es  
eventos@fnaf.es

## AURKEZPENA

Nafarroako Atletismo Federazioak nahi du gazteek 2026ko udan atletismoa ezagutu eta gozatu dezaten. Horregatik, gure kirola praktikatuz haurrek ikasi eta ondo pasa dezaten pentsatutako atletismo kanpusa antolatu dugu.

Kanpus honen helburu nagusia da parte-hartzaileek atletismoa modu dibertigarrian ikastea eta, aldi berean, gizarte-balioak barneratzea: errespetua, berdintasuna, talde-lana eta elkartasuna. Gainera, haurrek elkarrekin duten harremana sendotu nahi dugu, jarduera bakoitzean talde-giroa sustatuz.

Jarduera ezberdinetan talde-lana bultzatuko da, lankidetzeta eta adiskidetasuna indartzeko. Era berean, atletismoko modalitate bakoitzaren oinarriko eta espezifikoko diren gaitasun motorrak garatuko dira, baldintza fisikoak eta koordinazioa hobetuz.

Kirol tradizionalei alternatiba bat eskaini nahi diegu, aire zabalean egin daitekeen eta kontakturik gabekoa den atletismoa ezagutaraziz.

Gaur egungo egoeran, oso kirol segurua da. Zatoz gurekin atletismoaz gozatzera, modu seguru eta dibertigarrian!

## HELBURU OROKORRAK

- Kirolarien teknika eta taktika hobetzea.
- Ohitura osasungarriak sustatzea kirolaren bidez.
- Talde-balioak barneratzea jokoaren bidez: errespetua, tolerantzia, enpatia, laguntza eta lankidetzeta.
- Lankidetzeta eta adiskidetasuna bultzatzea.

## KIROL HELBURUAK

- Atletismoko modalitate desberdinak ezagutzea.
- Kirol honen oinarritzko araudia ikastea.

## DATA ETA TOKIA

Kanpusa C.T.D. Larrabideko instalazioetan egingo da. Eguraldiaren arabera, jarduerak atletismoko pistan edo barruko pabiloian egingo dira. Hala ere, jarduera batzuk instalaziotik kanpo eta igerilekuan egingo dira.



## EGUNAK ETA ORDUTEGIA

Kanpusa honako egunetan egingo da:

- 1. txanda: ekainaren 22tik 26ra (gaztelania / euskara).
- 2. txanda: ekainaren 29tik uztailaren 3ra (gaztelania / euskara).
- 3. txanda: abuztuaren 24tik 28ra (gaztelania / euskara).

Jardueraren ordutegia aste horietan 09:00etatik 14:00etara izango da.

Sarrera goiztiarra egiteko aukera egongo da 08:00etatik aurrera.

## ADINAK

6 eta 12 urte bitarteko haur guztientzat irekia.

***\*Txanda bat martxan jartzeko, gutxienez 10 hurrek eman beharko dute izena.\****

## TALDE TEKNIKOA

Jarduera guztiak tituludun monitore talde batek gainbegiratuko eta gidatuko ditu. Monitoreek esperientzia dute Federazioak antolatutako beste campus batzuetan.

## IZEN-EMATEA ETA EPEAK

Izena emateko modua RockTheSport webgunearen bidez izango da, honako estekaren bidez:

**Izen-emate esteka: izen-emateko QR kodea**



Mediku-oharren bat izanez gero, izena emateko unean formularioan jakinarazi beharko da.

Izena emateko epea txanda bakoitza hasi baino 5 egun lehenago amaituko da.

## ATLETISMOKO JARDUERAK

Asteaz zehar, atletismoaren barruan dauden diziplina ahalik eta gehien lantzea izango da helburua. Hona hemen horietako batzuk:

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



- **Abiadura:** Abiadura atletismoko modalitate nagusietako bat da. Jolasen eta teknika espezifikoagoaren bidez, erreakzio-abiadura, takoetatik irteerak eta lasterketa-teknika landuko dira. Bestalde, ikasleek modalitate honetako distantzia desberdinak probatzeko aukera izango dute.



- **Erresistentzia:** Modalitate hau jolas aerobikoen bidez landuko da. Haurrek erresistentzia aerobikoa modu ludiko eta ezohiko batean probatu ahal izango dute.



- **Hesi-lasterketak:** Modalitate honek beldur gehien ematen die kirol honetan hasten direnei. Horregatik, monitoreek material egokitua erabiliko dute (plastikozko hesiak eta altuera txikiagokoak), parte-hartzaileek modalitate hau segurtasun osoz gozatu dezaten. Era berean, hesien pasabidearen oinarritzko teknika landuko da.



- **Altuera jauzia:** Proba hau Larrabideko estadioan dagoen koltxonetan landuko da. Oinarrizko moduan landuko da, eta bi jauzi-teknika ikasiko dituzte: “guraizea” eta “arkatzea”. Parte-hartzaileen segurtasuna bermatzeko, goma-aparrezko listoia erabiliko da, jauzia egitean minik har ez dezaten. Altuera jauziaz gain, jauziarekin lotutako beste diziplina batzuk ere landuko dira, hala nola luzera jauzia eta jauzi hirukoitza.



- **Luzera jauzia:** Diziplina hau jolasaren bidez landuko da.



- **Erreleboak:** Kanpus honen oinarrietako bat ikasleen artean talde-lana sustatzea da. Horretarako modalitaterik egokienetako bat errelebo-lasterketak dira. Parte-hartzaileek erreleboetako bi diziplinak probatuko dituzte: errelebo laburra (4x100 m) eta errelebo luzea (4x400 m).



## GYMKANA

Azken egunean, kanpuseko parte-hartzaileek taldeka gymkana bat egingo dute instalazioan zehar, atletismoko eta orientazioko proba ezberdinekin.



## PROGRAMAZIOA

Ordutegia eta jarduerak (ordutegi-tarteak behin-behinekoak dira):

Ordua / eguna	Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
09:00-11:00	Aurkezpen jolasak	Talde-joko kooperatiboak	Mini-olinpiadak	Beroketa + volley txapelketa	Erronka-jolasak
11:00-11:30	Hamaiketakoa	Hamaiketakoa	Hamaiketakoa	Hamaiketakoa	Hamaiketakoa
11:30-12:30	Abiadura eta hesiak	Oztopo-zirkuitua	Erreleboak - martxa	Piraguismoa	Gymkana
12:30-13:30	Vortex jaurtiketa - xabalina	Luzera jauzia - altuera jauzia	Ur-jolasak (lasterketak, jaurtiketak)	Piraguismoa	Gymkana
14:00	Jasotzea	Jasotzea	Jasotzea	Jasotzea	Jasotzea

**\*Haur bakoitzak bere hamaiketakoa ekarri beharko du.\***

**\*Kanpusa amaitzean, parte-hartzaile guztiei opari bat emango zaie.\***

## PREZIOA

Kanpusaren izen-emate kuota 95 eurokoa izango da lehen izen-ematean.

Izen-emate bakoitzean %10eko deskontu-kodea erabili ahal izango da, honako testu hau sartuta: "A874EC1C".

Gainera, Caja Ruralekin egindako akordioari eta haien lankidetzari esker, haur bakoitzak 50 euroko laguntza jaso ahal izango du. Ikusi informazio-orria.

## GOMENDIOAK ETA OINARRIZKO ARAUAK

- Sarrerak eta irteerak: jarduerak behar bezala garatzeko, puntualtasuna eskatzen da haurrak uzteko eta jasotzeko orduetan.
- Instalazioko sarrerako eta irteerako topagunea Larrabideko estadioaren ate nagusiaren aurrean dagoen plaza izango da (Sangüesa kalea, 34).
- Kanpuseko parte-hartzaileek ez dute gailu elektronikorik erabili beharko (mugikorra, tableta...). Horregatik, halakorik ez ekartzea gomendatzen da.

## BEHARREZKO MATERIALA

- Kirol arropa
- Motxila
- Kantinplora
- Hamaiketakoa
- Txapela
- Aldatzeko arropa
- Kirol zapatilak
- Galtzerdiak

## HARREMANETARAKO

Edozein zalantza edo informazio gehiago izateko, idatzi helbide elektronikoa honetara: [secretariatecnica@fnaf.es](mailto:secretariatecnica@fnaf.es)

Telefonoa: 948 236 383

## INFORMAZIO GEHIGARRIA

Kanpusak erantzukizun zibileko aseguruua eta parte-hartzaile bakoitzarentzako istripu aseguruua ditu.

Derrigorrezkoa izango da kanpusaren lehen egunean baimen-orria aurkeztea (1. eranskina).

## 1. ERANSKINA - GURASO / TUTOREAREN BAIMENA

*(Derrigorrezkoa da kanpusaren lehen egunean monitore arduradunari entregatzea)*

Nik, guraso/tutore naizen honek, ..... NAN zk. ....  
duenak, nire seme/alaba ..... Nafarroako Atletismo  
Federazioaren Kanpusean parte hartzeko baimena ematen dut.

Amaren/aitaren edo tutorearen sinadura:

.....

## **ADINGABEA JASOTZEKO BAIMENDUTAKO PERTSONAK**

IZEN-ABIZENAK:

NAN:

TEL.:

IZEN-ABIZENAK:

NAN:

TEL.:

IZEN-ABIZENAK:

NAN:

TEL.:

## **IRUDIAK ERABILTZEKO BAIMENA**

Gainera, zuen baimena behar dugu programatutako jardueretan egiten ditugun argazkiak eta bideoak publikoki erabili ahal izateko, jarduera zabaltzeko helburuarekin: aldizkarietan, buletinetan, informazio-triptikoetan, memorietan, sare sozialetan eta/edo FNAFen webgunean.

BAIMENA EMATEN DUT: BAI / EZ

Amaren/aitaren edo tutorearen sinadura:

.....

OHARRA: adingabeen irudiak hirugarrenei komunikatzeko bi gurasoen baimena behar da. Beraz, baimena ematen bada, baieztatzen da beste gurasoaren adostasuna duzula eta dokumentu honetan jasotako informazio guztia helarazi diozula.

.....(e)n, 2026ko .....aren .....(e)an.