

# PRESENTACIÓN

FRIOL (Lugo)  
28-29-30 XUÑO 2024

## 1<sup>as</sup> OLIMPÍADAS RURAIS DE GALICIA



**XOGOS**  
tradicionais

**DEPORTE**  
gastronomía

**MÚSICA**  
concertos

 XUNTA  
DE GALICIA



**Friol**  
Concello 

## 1. Presentación del Organizador

La asociación deportiva “Colectivo Hercules” con CIF G72822158 organiza los días 28,29 y 30 de junio las “I Olimpiadas rurales de Galicia” en Friol (Lugo).

## 2. Olimpiadas Rurales de Galicia en Friol

Las olimpiadas rurales “Ayuntamiento de Friol” nacen de la inquietud de un colectivo juvenil el cual vive el deporte, las experiencias y el turismo. Estas olimpiadas intentan **recuperar los juegos tradicionales de los pueblos**.

Además de competir por alzarse con la victoria el objetivo es pasar un fin de semana distinto y divertido en el que habrá muchas experiencias las cuales dejaran un buen sabor de boca tanto a los participantes, como a los acompañantes y también al pueblo.

Cada equipo está formado por un numero entre **12 y 20 personas mayores de 16 años** (hay que tener en cuenta que en algunas pruebas participaran 6 chicas y 6 chicos). Es obligatorio que sean mínimo 6 chicas y mínimo 6 chicos, a partir de este número mínimo de participantes de cada sexo se pueden sumar participantes de cualquier sexo sin ningún condicionante. Todos estos equipos además de los participantes podrán acompañarles amigos y allegados, eso unido al público que se concentrara para ver esta competición harán que ese fin de semana en el pueblo halla un ambiente único.

A cada equipo la organización le proporcionara una camiseta de un color diferente cada equipo con un número a la espalda para cada participante. Los acompañantes de los equipos podrán solicitar a la organización camiseta igual que la de su equipo.



Como ubicación creemos que Friol es el sitio idóneo ya que aunque sea un ayuntamiento rural tiene un núcleo urbano marcado, las instalaciones perfectas para organizar este tipo de actividades (piscina, pabellón, campo de futbol, lugar para acampar, etc...) y a 20 minutos en coche esta Lugo para

poder dar hospedaje a visitantes que no lo den encontrado en el ayuntamiento y/o en casas rurales cercanas.

Este primer año planteamos las Olimpiadas Rurales de Friol con un máximo de 24 equipos aunque si fuera necesario podríamos ampliar plazas.

**Estos equipos no abonaran inscripción**, solo abonaran una reserva de plaza por un importe de 200€ cada equipo que una vez que lleguen se les devolverán en tokens para consumir el fin de semana de las olimpiadas.

Las inscripciones una vez que tengas el equipo formado podrán hacerse en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) , en el email [colectivohercules@gmail.com](mailto:colectivohercules@gmail.com) también puedes inscribirte o consultar cualquier duda que tengas al igual que en el teléfono 622441421.

**Si quisieras participar pero no tienes equipo** podrás inscribirte individualmente en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) y nosotros te haríamos el equipo aleatoriamente con otra gente en tu misma situación.

**Si sois un grupo de personas pero no llegáis al mínimo de integrantes** necesario tendréis que inscribiros individualmente cada uno de vosotros en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) y una vez que estéis inscritos escribir al [colectivohercules@gmail.com](mailto:colectivohercules@gmail.com) o al 622441421 indicando los nombres de los integrantes del equipo para nosotros agregar a ese equipo la gente necesaria para acabar de formarlo.

La semana anterior a las olimpiadas pondremos en contacto a todos los integrantes del equipo haciendo un grupo de whatsapp y el capitán o capitana de cada equipo creado por nosotros será la persona de mayor edad

**Inscribirse individualmente a las olimpiadas rurales es gratis**, lo único que se paga es una reserva de plaza de 20 euros que se te devolverá en tokens para gastar durante el fin de semana de las olimpiadas.

Todos los integrantes de los equipos durante el fin de semana estarán cubiertos por un seguro de accidentes con cobertura ilimitada además de disponer la organización un seguro de responsabilidad civil por un importe de 1.2M

Para dormir cada equipo es libre de gestionarlo por su parte pero también habilitaremos una zona de acampada, una zona camper en donde se podrá venir con autocaravana o furgoneta camperizada y habilitaremos un pabellón (los equipos tendrían que traer esterilla o colchoneta y saco de dormir)

Además de todas las pruebas que ocuparan la gran parte del tiempo y las detallaremos en el siguiente apartado todo el fin de semana en el pueblo se vivirá un ambiente festivo en el que habrá conciertos, charangas, djs, animación, concursos, sorteos, etc...

El fin de semana **comienza el viernes** por la tarde y como en todos los juegos

olímpicos empieza con la gala inaugural en la que todos los equipos desfilaran por el pueblo hasta llegar a la plaza central en la que estará situado el escenario y ahí nuestro speaker irá presentando y mandando subir a todos los equipos al escenario. A partir de la gala inaugural se celebraran las dos primeras pruebas, al finalizarlas, los equipos tendrán tiempo para ir a cenar antes de que empiece el **primer concierto** del fin de semana.

Tanto el sábado como el domingo por la mañana, al toque de diana, habrá un desayuno conjunto para reponer fuerzas en el que los participantes degustaran gratuitamente los mejores manjares de la zona, queso, pan, leche, embutidos, fruta, etc....

Todo el fin de semana, **el pueblo estará animado por charangas**, las cuales mientras los equipos se enfrentan a las distintas pruebas animarán al pueblo y cuando estos equipos hagan una pausa para comer y cenar estarán cerca de ellos haciéndoles pasar buenos momentos de ocio y diversión.

El sábado por la noche se celebrará el **segundo concierto** del fin de semana. Tanto el del viernes como el del sábado serán de grupos de música española conocida para que además de disfrutarla los equipos puedan disfrutarla todos los acompañantes, independientemente de su edad, los vecinos de Friol y todo el mundo que venga a disfrutar de este fin de semana “distinto, deportivo y divertido”

Al acabar estos grupos de música tanto viernes como sábado, habrá **un dj** hasta las 2:30 am para que esta hora sea la tope para que los participantes se vayan a descansar para levantarse al día siguiente temprano para enfrentarse a las pruebas.

El domingo después de celebrarse por la mañana las últimas pruebas, será la **gala final** con entrega de premios, sorteos agradecimientos y despedida.



Después de la entrega de premios y al ritmo de charanga pondremos punto y final a las 20:00 esperando que haya sido el fin de semana soñado por todos.

### 3. Inscripciones

Para realizar las inscripciones, el capitán o capitana de cada equipo tendrá que tener su equipo hecho (12 personas mínimo y 20 personas máximo siendo obligatorio que haya 6 mujeres y 6 hombres). Una vez que tenga el equipo hecho tendrá que ir a [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) y realizar la inscripción como equipo y abonar los 200 euros de reserva de plaza, que se te devolverán en tokens para gastar el fin de semana de las olimpiadas, participar es gratuito. Una vez tenga la inscripción hecha tendrá que mandar el listado de integrantes del equipo a [colectivohercules@gmail.com](mailto:colectivohercules@gmail.com) o al 622441421 indicando los siguientes datos de cada integrante: fecha de nacimiento, DNI, nombre y apellidos, talla de camiseta, teléfono y teléfono de contacto.

**Si quisieras participar pero no tienes equipo** podrás inscribirte individualmente en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) y nosotros te haríamos el equipo aleatoriamente con otra gente en tu misma situación.

**Si sois un grupo de personas pero no llegáis al mínimo de integrantes** necesario tendréis que inscribiros individualmente cada uno de vosotros en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) y una vez que estéis inscritos escribir al [colectivohercules@gmail.com](mailto:colectivohercules@gmail.com) o al 622441421 indicando los nombres de los integrantes del equipo para nosotros agregar a ese equipo la gente necesaria para acabar de formarlo.

La semana anterior a las olimpiadas pondremos en contacto a todos los integrantes del equipo haciendo un grupo de whatsapp y el capitán o capitana de cada equipo creado por nosotros será la persona de mayor edad

**Inscribirse individualmente a las olimpiadas rurales es gratis**, lo único que se paga es una reserva de plaza de 20 euros que se te devolverá en tokens para gastar durante el fin de semana de las olimpiadas.

### 4. Pruebas

#### 1. Zancos

Este juego consistía en andar en la calle sobre los zancos, haciendo carreras. Los zancos se hacían con un tronco que tenía forma de horquilla, más tarde lo más frecuente era ver a los niños con zancos hechos de latas de conserva a las que les hacían dos agujeros y les ataban unas cuerdas lo suficientemente largas como para que, una vez puestos los pies sobre las latas, les llegaran a las manos, con las que las sujetaban.

En las Olimpiadas los zancos serán de madera. La altura de los zancos será la misma para todos los participantes. La organización los pondrá a la

disposición de los participantes. La prueba consistirá en una carrera de velocidad, el terreno no será liso, sino que habrá cambios de pavimento y pequeños obstáculos. Habrá dos recorridos claramente diferenciados:

-Un recorrido de 70 metros, sin obstáculos.

-Un recorrido de 55 metros, con dos obstáculos: 4 rollizos de madera de unos 10 centímetros de diámetro en el suelo, colocados con una separación de 1 metro entre ellos, que habrá que pasar por encima y una rampa de 5 metros de longitud, con una pequeña inclinación de subida y bajada.

Cada corredor deberá elegir por qué recorrido quiere hacer su carrera antes de dar la salida. En el caso de que elijan el recorrido con obstáculos, el corredor obtendrá una bonificación que restará 15 segundos al tiempo que invierta en realizar su carrera.



## **2. Tiradores**

El tirachinas es un objeto compuesto de una horquilla de madera a la que se le ata una goma y se utiliza con piedrecillas o chinos. Es un juego muy antiguo del que no se podría precisar su origen. Los tirachinas los empleaban los niños para intentar matar pájaros. Casi siempre jugaban con ellos poniendo un blanco que solía ser una botella o lata a la que tiraban para darle. Actualmente es un juego que se ha recuperado y se practica en fiestas populares y competiciones de tiro al plato o tiro a un blanco.

En las Olimpiadas Rurales utilizaremos tirachinas de competición, que la organización pondrá a disposición de los participantes, al igual que la munición, que en este caso será de bolas de cristal.

Se prepararán dos canchas de tiro formadas por una estructura metálica, con una lona, en la que se colocarán 51 platos, divididos en cuatro zonas cada una. En cada cancha de tiro participará un equipo, de manera que dos equipos jugarán al mismo tiempo.



### **3. Lanzamiento de adoquin**

Esta prueba consiste en lanzar un adoquín de granito lo más lejos posible. El peso del adoquín será de 3 Kg en la competición masculina y de 1 Kg en la competición femenina



### **4. Carrera de sacos**

La carrera de sacos es un juego muy popular entre los niños y mayores de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesarios unos cuantos sacos de tela (los de papel no sirven) y terreno suficiente para saltar.

Modalidades de carreras de sacos:

-De velocidad: Metidos en los sacos, se trazan dos líneas paralelas a cierta distancia. En una se colocan los corredores y la otra sirve de meta. Vence el que antes llegue a la línea de meta cualquiera que sea el número de caídas sufridas.

-De firmeza: Similar al anterior, pero el ganador es el que salve la distancia entre las dos rayas con el menor número de caídas.

-De resistencia: El vencedor será el que llegue más lejos de la línea de partida de entre los que queden en pie. A medida que se vayan tropezando y cayendo los corredores quedarán eliminados de la prueba. El vencedor será el último jugador que quede en pie.

En las Olimpiadas Rurales realizaremos la carrera de sacos de velocidad, combinada con la de firmeza, ya que sí se tendrán en cuenta las caídas en este caso. Además, en estas Olimpiadas, la carrera será de relevos entre los componentes de cada equipo. La distancia entre las dos líneas de salida y meta será aproximadamente de 200 metros.



## **5. Garrote**

El garrote es un juego en el que sin hacerse daño dos participantes se pondrán frente a frente sentados enfrentando los dos pies de cada uno con los dos pies del contrario y agarrados a un palo con las dos manos, cada uno tirara hacia sí mismo del palo e intentará poner de pie al contrincante, cuando uno de los dos lo consiga será el ganador.



## **6. A caballo**

A caballo es un juego tradicional que se jugaba en la calle desde hace mucho tiempo y cuando el tiempo lo permitía.

El juego consistía en que el niño que empieza a jugar se agacha, doblándose por la cintura, apoyando los codos sobre las rodillas o muslos y el siguiente salta sobre él para después colocarse en la misma posición a un metro y medio aproximadamente del primero, el siguiente salta a los dos que estaban agachados y se sitúa como ellos. A continuación, el siguiente salta a los tres y así sucesivamente. Cuando todos han saltado y se encuentran agachados, el primero empieza de nuevo a saltar.

En el caso de las Olimpiadas Rurales, en la competición de a caballo se realizarán dos carreras de a piola. Cada calle tendrá señaladas 24 líneas, que marcarán la posición en la que deberá situarse cada participante de la prueba. Cada equipo debe hacer un recorrido sólo de ida en su calle correspondiente, es decir, cada equipo deberá saltar sobre 24 líneas en su carrera



## **7. Cucaña**

El juego de la cucaña consiste en escalar un palo circular hasta una altura de cuatro metros y tocar una campana.

Va por tiempo y ganar el equipo que menos tiempo emplee de media en llegar a la cima.



## **8. Mizos**

El desarrollo del juego consiste en tener cuatro tacos alineados y enumerados:

Desde la línea de tirada al taco nº 1	1.5 metros
Desde el taco nº 1 al taco nº 2	1.5 metros
Desde el taco nº 2 al taco nº 3	1.5 metros
Desde el taco nº 3 al taco nº 4	2.5 metros

La línea de validez de la tirada coincidirá con la situación del taco nº 4. Si la bola no supera la última línea, situada a 7 metros de la línea de tirada, no tendrá validez la tirada, es decir, la puntuación será cero.

Cada jugador intentará derribar el número máximo de palos en cada una de sus rondas



## **9. Cintas**

La carrera de cintas es un juego tradicional al que aún se juega en la actualidad, que tiene su origen en la década de los 50. Antiguamente la

carrera de cintas se disputaba en “burro” y se usaba un palo largo con punta para intentar atrapar el máximo número de cintas posible. En la actualidad los niños utilizan sus “bicicletas” y bolígrafos en las manos para coger las cintas.

Para el desarrollo del juego se colocaban dos hierros en posición vertical que se unían con un alambre. El alambre se llenaba de carretes, que giraban alrededor de él y en cada carrete se liaba una cinta, a la que se cosía una anilla en el extremo. Las cintas se enrollaban en los carretes completamente y sólo se dejaba ver la anilla. Una vez preparada la estructura con las cintas, los niños se montaban en sus bicicletas y con la ayuda de un bolígrafo tenían que atrapar el máximo de anillas posibles. Cuando tiraban de la anilla, toda la cinta se desenrollaba rápidamente. Los niños debían pasar rápido bajo las cintas, ya que, si iban despacio para intentar coger una anilla de forma segura, alguien les movía la estructura de hierro para evitar que hicieran trampa. El que más cintas atrapaba era el ganador. Además, otras veces, cada cinta tenía escrito un número con una cantidad de dinero, que obtenía el que cogiera la cinta al terminar el juego. En el caso de las Olimpiadas Rurales, la organización preparará las estructuras con los carretes y las cintas, y también las bicicletas y los cascos que deben usarse en la carrera, además de los palos con los que deben coger las cintas. En este caso, en cada estructura habrá cuatro tipos de cintas, que valdrán 1, 2, 3 y 5 puntos. Estas cintas podrán diferenciarse a la vista por el color y por el tamaño de la anilla, Las cintas con las anillas de diámetro más pequeño valdrán más puntos que las de mayor diámetro.



## **10. Cuerda**

La cuerda es un juego tradicional de todo el mundo en el que dos grupos de niños tiraban de una cuerda cada uno por un extremo y cuando la bandera

colocada en el medio de la cuerda traspasaba el terreno de uno de los equipos era el que se proclamaba ganador.

En las olimpiadas rurales formaremos equipos de 8 personas de cada equipo y se harán eliminatorias para así poder puntuar a los mejores equipos a aquellos que llegaban más lejos



### **11. La carretilla**

La carretilla es un juego que se practicaba en las calles o en el patio del colegio desde hace mucho tiempo y cuando el tiempo lo permitía.

Era imprescindible jugar por parejas, ya que uno de los niños hacía de carretilla y otro de porteador.

En el caso de las Olimpiadas Rurales, la competición de la carretilla será una carrera con relevos de carretilla. Se realizarán tres carreras masculinas y otras tres femeninas.

Cada calle tendrá señaladas 6 líneas. La primera línea será la de salida, en la que debe estar situado el participante que vaya a actuar como primera carretilla.

El porteador se situará a una distancia de un metro detrás de la primera carretilla. En las líneas 2, 3, 4 y 5 estarán situados los participantes que vayan a actuar de carretillas relevos y la sexta línea será la de meta.

Cada equipo debe hacer un recorrido sólo de ida en su calle correspondiente, en el que el porteador será siempre el mismo y los otros cinco participantes se irán relevando, haciendo de carretilla.



### **12. Sillita de la reina**

La sillita de la reina es un juego que necesita de tres personas para formar un equipo, ya que dos personas llevarán cogida a la tercera del equipo. Dos jugadores cruzarán los brazos por delante y se darán las manos, de manera que los brazos queden entrelazados, a esto lo llamaremos el trono o sillita, sobre la que irá sentada la reina, que será el tercer jugador. Una vez sentada la reina en la sillita o trono, los dos jugadores que están formando la silla comenzarán la carrera teniendo en cuenta que el jugador que hace las veces de reina no podrá bajar en ningún momento de su trono, excepto en los casos en que la prueba lo requiera.

La carrera de las Olimpiadas Rurales será un recorrido a lo largo de un circuito con diferentes obstáculos y pruebas.



### **13. Comba**

La Comba es un juego popular al que se ha jugado desde hace mucho tiempo y al que se juega en la actualidad, principalmente entre las niñas. Es

un juego que sólo necesita una cuerda y al que se suele jugar en la calle, cuando el tiempo lo permite.

En las Olimpiadas Rurales se jugará de la siguiente forma: Dos miembros de un equipo cogen los extremos de la cuerda para dar a la comba y las demás se ponen en fila y pasan la cuerda saltando, una vez que estén los otros seis miembros del equipo dentro de la cuerda se cronometrará hasta que pierdan y consistirá en hacer el mayor tiempo posible.



#### **14. Carrera de lazos**

Esta prueba al igual que todas las olimpiadas intentará crear lazos de amistad, unión y diversión entre los participantes y que mejor que una carrera en la que los integrantes estarán unidos por unos lazos de los cuales no podrán soltarse. La realizarán 5 participantes (3 chicas y 2 chicos o 3 chicos y 2 chicas), tendrán unos 500 metros de distancia en la que los 5 integrantes del equipo irán atados a la altura del tobillo durante toda la carrera, los tres integrantes del medio llevarán atados los dos pies con sus compañeros y los dos de las esquinas solo llevarán atados uno de los pies. Deberán llegar atados igual que salieron a la meta y si en algún momento se les suelta uno de los lazos tendrán que parar y volverse a atar. Por cada vez que se les desate un lazo se le sumará a su tiempo total 15 segundos



**ESTE DOSSIER ES UNA PRESENTACIÓN DE LAS PRIMERAS OLIMPIADAS RURALES DE GALICIA. EL REGLAMENTO CON LAS REGLAS Y PUNTUACIONES DE CADA JUEGO SE SUBIRAN A LA PAGINA DE WWW.CCNORTE.COM DONDE SE HACEN LAS INSCRIPCIONES PROXIMAMENTE.**

**CUALQUIER CONSULTA ESCRIBAN AL CORREO [COLECTIVOHERCULES@GMAIL.COM](mailto:COLECTIVOHERCULES@GMAIL.COM) Y TELEFONO 622441421**