



jugando al atletismo



Guía y Pautas de referencia para realizar competiciones alternativas de atletismo en las categorías infantil (12-13 años), alevín (10-11 años), benjamín (8-9 años) y edades anteriores según un nuevo concepto y formato de competiciones

2ª Edición



José García Grossocordón
Jesús P. Durán Piqueras
Ángel Sainz Bevide



Real Federación Española de Atletismo

jugando al atletismo

**Guía y pautas de referencia para realizar
competiciones alternativas de atletismo en las
categorías infantil (12 y 13 años),
alevín (10 y 11 años), benjamín (8 y 9 años) y edades
anteriores según nuevo concepto y formato
de competiciones**

jugando al atletismo

Edita: Real Federación Española de Atletismo (septiembre 2004)

Autores: José García Grossocordón, Jesús Patricio Durán Piqueras,
Ángel Sainz Beivide

Realización: Área Técnica y Área de Marketing de la RFEA

Maquetación: Antonio López Matarí

Ilustraciones: Sergio Feo

Fotografías: Ángel Sainz, Francisco Gil y Alberto López

Diseño de la portada: Juan Carlos García de Polavieja

Primera impresión: octubre 2004

Segunda impresión: noviembre 2004

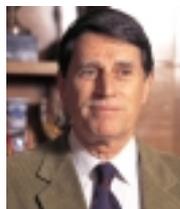
Depósito legal:

ISBN: 84-87704-88-3

Impreso en España por: Boceto, S.L.

Reservados todos los derechos. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reprodujeran o plagiaren, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte, sin la preceptiva autorización.

PRESENTACIÓN



La juventud en España y en otros países europeos de nuestro entorno, cada vez es más sedentaria. Se ha reducido el tiempo dedicado al ejercicio físico y a la práctica deportiva en los Colegios e Institutos. Están los jóvenes demasiadas horas sentados, ya sea en las aulas, delante de los videojuegos o la televisión o en sus casas. Ello se traduce al ir de la mano de una incorrecta alimentación, en un incremento de los índices de obesidad, en edades tempranas. Por todo ello, se hace necesario para preservar la salud presente y futura de nuestros compatriotas, que se les consiga convencer de que hacer ejercicio es, no sólo conveniente, sino divertido. Si lo pasan bien practicando cualquier tipo de deporte, o mejor, juego que incluya actividad física, se acabarán aficionando a hacerlo con regularidad. Quizás al principio haya que obligarles a realizar determinadas actividades como parte del programa escolar. El que se consiga que se aficionen a ello y lo hagan voluntariamente, es la clave de que el sistema funcione. Por ello, deben ser divertidas, relajantes, que sirvan para hacer amigos, crear complicidades de equipos, integrar a jóvenes de distintas clases sociales y procedencias étnicas y en una palabra, formarse disfrutando.

Las pruebas atléticas que en este libro se exponen, no son las convencionales, ni siguen reglamentos estrictos. Utilizan las capacidades más elementales del cuerpo humano, como correr, saltar o lanzar para que los jóvenes aprendan a usar y dominar su cuerpo, sin dejar de disfrutar con los juegos atléticos que se les proponen. Niños y niñas juntos y formando equipos, para aprender la importancia del esfuerzo común. Pero siempre con diversión. Esto es lo que Grosso y su equipo os proponen. Espero que lo pongáis en práctica y que dentro de unos años nuestros jóvenes sean mejores atletas a la vez que mejores personas.

José María Odriozola
Presidente de la RFEA

PRÓLOGO



Desde hace tiempo ha ido creciendo una preocupación común a todos los estamentos del atletismo en los países de nuestro entorno, y también de la Federación Internacional, la de cómo lograr una mayor participación de niños y jóvenes en el atletismo.

Además consideramos que el entorno más adecuado y eficaz para realizar esta promoción es en primer lugar el medio escolar.

Para esta labor se han de tener en cuenta las nuevas demandas que niños y jóvenes reclaman en el ámbito de la sociedad actual. Tras reflexionar y analizar el asunto consideramos de cara al atletismo del futuro, que la misión con los niños y jóvenes es esencialmente formativa y de captación. La competición es un instrumento que puede ser muy positivo si está bien enfocada. Su valor como reto y superación la hace muy atractiva a los niños y jóvenes. En ese sentido es necesario asociar competición y diversión. Dando a ésta, la competición, el papel adecuado en una formación atlética renovada, que favorezca una práctica del atletismo más lúdica y natural, complementando o ampliando la Educación Física que reciben los niños. Y este nuevo modo de plantear la competición favorecerá también los sistemas y los métodos en el entrenamiento en las Categorías Menores.

Con estos nuevos planteamientos de acercamiento y adecuación del atletismo a los niños se han ido originando en los últimos años diferentes diseños —locales, regionales, nacionales e internacionales— para un nuevo desarrollo del atletismo entre los niños, tanto en el ámbito escolar como en el de clubes y federaciones, para movilizar y atraer de modo permanente a los niños hacia este fantástico deporte.

Todos esos nuevos diseños de competiciones y de iniciación que están siendo desarrollados por diferentes federaciones nacionales y por la IAAF son válidos para lograr un mayor eficacia en la captación, un aumento de practicantes del atletismo y su correcta formación.

También en la RFEA estamos trabajando desde hace tiempo en desarrollar nuestro propio modelo para dar respuesta a las nuevas demandas para ampliar los yacimientos de captación de atletas.

Una vez propuesta y aprobada la iniciativa en la Asamblea de la RFEA de la creación de esta Guía, se ha ido desarrollando en el ámbito de la Federación, con la colaboración del Comité Técnico de la RFEA, de las Federaciones Autonómicas y de una Comisión para desarrollar un nuevo sistema de competiciones creada durante las Jornadas sobre el Presente y el Futuro de las Categorías Menores en el Atletismo.

La elaboración de esta Guía ha seguido unas etapas en las que se ha ido publicando y revisando hasta llegar a esta redacción final.

En definitiva con ella la RFEA quiere promover un cambio en el concepto de la competición y el entrenamiento de los niños y renovar la práctica del atletismo para ellos. Y dar una alternativa al sistema de competiciones en las edades jóvenes. Lo hemos hecho desarrollando el concepto educativo en estas edades haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado; que favorezca una formación y un posterior entrenamiento más educativo atléticamente; es decir un sistema más polifacético y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas y de movimientos específicos para intentar evitar especializaciones prematuras.

Este carácter abierto y muy flexible ha de servir para poder adaptar las actividades competitivas atléticas para niños a cualquier situación, adecuándolo al lugar de realización, a la situación geográfica, a la época del año, al clima, a la edad y al material disponible para conseguir competiciones atractivas con una duración corta que evite el aburrimiento y tiempos muertos muy largos. Y esta Guía también permite que desarrollando su contenido se puedan adaptar y realizar competiciones de atletismo en cualquier instalación deportiva y aprovechar otros lugares no deportivos. Por otro lado se ha creado un censo de Escuelas de Atletismo donde los niños, y sus padres, puedan saber donde acudir para practicar atletismo.

Tanto esa relación de Escuelas como esta Guía se pueden consultar en la página web de la RFEA: www.rfea.es

José García Grossocordón
Responsable de la categoría Junior
y de las Categorías Menores
de la RFEA

COMITÉ TÉCNICO DE LA RFEA

José María ODRIOZOLA LINO	PRESIDENTE DEL COMITÉ TÉCNICO
José GARCÍA GROSSOCORDÓN	COORDINADOR DEL COMITÉ TÉCNICO Y RESPONSABLE DE LA CAT. JUNIORY CATEGORÍAS MENORES
Valentín ROCANDIO CILVETI	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE VELOCIDAD
Jesús ÁLVAREZ OZCARIZ	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE VALLAS
Mariano GARCÍA-VERDUGO DELMAS	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE MEDIOFONDO
Luis Miguel LANDA GARCÍA	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE FONDO, CAMPO A TRAVÉS, MARATÓN Y CARRETERA
José MARIN SOSPEDRA	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE MARCHA
Ramón CID PARDO	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE SALTOS
Carlos BURÓN FRESNO	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE LANZAMIENTOS
José Luis MARTÍNEZ RODRÍGUEZ	RESPONSABLE TÉCNICO NACIONAL DE PRUEBAS COMBINADAS

COMISIÓN PARA NUEVO MODELO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS MENORES

Eduardo Álvarez de los Ríos	Federación Cantabria de Atletismo
Jesús P Durán Piqueras	Coordinador de las Categorías juvenil y cadete de la RFEA
Félix de la Fuente Estébanez	Federación Territorial de Atletismo de Castilla y León
José García Grossocordón	Responsable de Categorías menores de la RFEA
Eduardo Gómez Velasco	Federación de Atletismo de la Comunidad Valenciana
Ángel Sainz Beivide	Miembro de la Comisión de Categorías menores de la RFEA
Manuel Sillero Quintana	Miembro de la Comisión
Andrés Torres Pérez	Federación Insular de Tenerife
Antonio Zarauz Sancho	Miembro de la Comisión

DIRECTORIO DE FEDERACIONES AUTONÓMICAS

Federación Andaluza de Atletismo	Avda. Santa Rosa de Lima, s/n Ciudad Deportiva Carranque	29007 Málaga	952 615 767
Federación Aragonesa de Atletismo	Padre Marcellán, 15 "Edif. Kasan" Casa de Federaciones	50015 Zaragoza	976 730 250
Federación Asturiana de Atletismo	Juan Clavería, 11 Centro Federaciones del Principado	33006 Oviedo	985 275 688
Federación de Atletismo de las Islas Baleares	Gremi Forners, 4 - Polígono Son Castelló Polideportivo "Príncipes de España"	07009 Palma de Mallorca	971 761 046
Federación Canaria de Atletismo	Santo Domingo, 8 - 1º dcha.	38201 La Laguna	922 633 779
Federación Cántabra de Atletismo	San Fernando, 48 - 8º D	39010 Santander	942 230 602
Federación Territorial de Atletismo de Castilla y León	Cadenas de San Gregorio, 6 - entreplanta izda.	47011 Valladolid	983 256 222
Federación Castellano-Manchega de Atletismo	Toledo, 63 - 1º A	13003 Ciudad Real	926 232 842
Federación Catalana de Atletismo	Trafalgar, 12 - entresuelo 2º	08010 Barcelona	932 687 888
Federación Extremeña de Atletismo	Avda. de El Brocense, s/n (Ciudad Deportiva)	10002 Cáceres	927 214 050
Federación Gallega de Atletismo	Avda. de Glasgow, 13 Complejo Deportivo Elviña	15008 A Coruña	981 291 683
Federación de Atletismo de Madrid	Jesús Maestro, 2	28003 Madrid	913 201 505
Federación de Atletismo de la Región de Murcia	Cantarería Vieja, 6	30430 Cehegín	968 742 244
Federación Navarra de Atletismo	Paulino Caballero, 13 - 5º	31022 Pamplona	948 227 078
Federación Vasca de Atletismo	Avda. de Cervantes, 51 Edif. 11, planta 3º -dto.14	48970 Basauri	848 427 869
Federación Riojana de Atletismo	Avda. Moncalvillo, 2	26007 Logroño	944 405 981
Federación de Atletismo de la Comunidad Valenciana	Avda. Pérez Galdós, 25 - 1º - 3º	46018 Valencia	941 505 020
Federación de Atletismo de Ceuta	Fajardo Martínez, 10	51002 Ceuta	963 859 508
Federación de Atletismo de Melilla	Avda. de Cándido Lobera, 25 - 3º A	52001 Melilla	956 502 491
			952 680 107
			952 671 626



Índice

PRESENTACIÓN.....	5
PRÓLOGO.....	6
COMITÉ TÉCNICO DE LA RFEA y COMISIÓN PARA NUEVO MODELO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS MENORES.....	8
DIRECTORIO DE FEDERACIONES AUTONÓMICAS.....	9
INTRODUCCIÓN. OBJETIVOS Y ARGUMENTACIÓN PARA UN NUEVO SISTEMA ALTERNATIVO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS MENORES.....	12
PREÁMBULO.....	14
Características de las nuevas competiciones alternativas y pruebas.....	15
ORDENACIÓN SEGÚN LA EDAD DE LOS NUEVOS FORMATOS ALTERNATIVOS DE COMPETICIONES EN LAS CATE- GORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES.....	17
A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista.....	18
Recorridos o circuitos para desarrollar gestos y movimientos motrices atléticos de ejecución simple.....	18
Características de los recorridos/circuitos.....	18
PRUEBAS QUE COMPONEN LOS RECORRIDOS/CIRCUITOS: NÚMERO Y DISTRIBUCIÓN POR EDAD.....	20
A-1) VELOCIDAD/VALLAS/AGILIDAD/COORDINACIÓN - RESISTENCIA/AGILIDAD.....	21
A-2) SALTOS/COORDINACIÓN.....	27
A-3) LANZAMIENTOS: ALCANZAR DISTANCIA, DISTANCIA TRAS ELEVACIÓN, HACER PUNTERÍA, PUNTERÍA TRAS ELEVACIÓN.....	33
A-4) EJEMPLOS PRÁCTICOS DE RECORRIDOS/CIRCUITOS POR EDADES DE LAS PRUEBAS ALTERNATIVAS FUERA DE LA PISTA DEL NUEVO MODELO DE COMPETICIONES Y ACTIVIDADES DE LAS CATEGORÍAS MENORES.....	42
Ejemplos prácticos para 9 años y menos.....	42
Ejemplos prácticos para 10 y 11 años.....	44
Ejemplos prácticos para 12 y 13 años.....	46
B) pruebas ALTERNATIVAS en la pista de atletismo.....	48
Pruebas de velocidad, obstáculos/vallas, resistencia y marcha.....	50
Pruebas de saltos.....	51
Pruebas de lanzamientos.....	52
C) pruebas ALTERNATIVAS de competiciones de cross.....	54
Ejemplo práctico A de Competición alternativa de atletismo 'Jugando al Atletismo'.....	56
Ejemplo práctico A1 de Competición alternativa de atletismo 'Jugando al Atletismo'.....	73
Ejemplo práctico B de Competición alternativa de atletismo 'Jugando al Atletismo'.....	74
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	89

INTRODUCCIÓN

Objetivos y argumentación para un nuevo sistema alternativo de competiciones en las categorías menores

Con la elaboración, desarrollo y publicación de la Guía la RFEA a través del Comité Técnico quiere promover un cambio en el concepto de la competición y el entrenamiento de los niños y renovar la práctica del atletismo para ellos.

De cara al atletismo del futuro la misión en esas edades es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar diversión y competición. Confiriéndole a ésta su papel en una formación atlética que favorezca una práctica del atletismo más lúdica y natural complementando o mejorando la educación física de los niños. Y este nuevo modo de plantear la competición favorecerá también los sistemas y modos en el entrenamiento en las Categorías Menores.

Los requerimientos de la sociedad actual han originado ya planteamientos nuevos en este sentido —locales, autonómicos e internacionales— para el desarrollo del atletismo entre los niños, tanto en el ámbito escolar como en el de clubes y federaciones, para movilizar y atraer a los niños hacia el atletismo, de modo permanente

Todos esos nuevos diseños son válidos para lograr un mayor eficacia en la captación, un aumento de practicantes del atletismo y su correcta formación.

Por ello se quiere dar carta de naturaleza a este nuevo concepto que complemente y mejore el establecido oficialmente hasta ahora, que supone un sistema de competición muy rígido y cerrado para los niños al trasladar el mismo concepto de competición y rendimiento de los adultos a los niños. Entonces se ha de desarrollar el concepto educativo en estas edades haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado, que favorezca un entrenamiento y una formación más educativa atléticamente, es decir más polifacético y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en movimientos específicos.

Ese carácter abierto y mucho menos rígido ha de permitir adaptar las actividades competitivas atléticas según la edad, el lugar de realización, la época del año, el clima, el carácter geográfico y el material disponible para conseguir competiciones con una duración corta que evite el aburrimiento y la monotonía.

El desarrollo de este nuevo concepto se realiza mediante la utilización de varios métodos en función de la instalación deportiva utilizada y de la edad de los atletas.

En la utilización de la Pista de atletismo mediante el empleo y programación de otras pruebas diferentes a las establecidas hasta ahora y con una normativa adaptada a estas edades dando énfasis a la realización de pruebas múltiples y relevos que deben ir variando durante todo el año. Y dando un papel pedagógico esencial a la competición por equipos para desarrollar la noción del espíritu de equipo. Al promover un sistema abierto se deja libertad para establecer diferentes distancias y pruebas que requieran del niño distintas habilidades motrices.

En pruebas fuera de la pista mediante recorridos o circuitos para desarrollar gestos y movimientos motrices atléticos de ejecución simple y que no requieren de un material muy complicado; también diseñados fundamentalmente en forma de pruebas múltiples y relevos utilizando en todos ellos diferentes recorridos dando el mismo papel pedagógico esencial a la competición por equipos. Este tipo de recorridos y circuitos permite ocupar todo tipo de espacios e instalaciones deportivas, espacios naturales y utilizar polideportivos cubiertos, patios y pistas polideportivas, campos de fútbol, gimnasios, frontones, parques, playas...

En la utilización de pruebas de cross, tan extendidas en España, utilizando otras formas de competición.

Para estos sistemas deben ser desarrolladas unas Guías y Pautas, por la RFEA con la aportación de las Federaciones Autonómicas, que sirvan de referencia para poner en práctica este nuevo concepto de competición.

La IAAF (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo) ha elaborado un nuevo concepto de competición para niños denominado IAAF KIDS' ATHLETICS. Es una competición por equipos para niños. Este concepto de competición es similar al que pretendemos desarrollar en la Guía que se publica en esta circular.

Preámbulo

A los niños siempre les ha interesado y les gusta competir, compararse entre ellos y afrontar retos.

La competición que generalmente se está realizando para los niños en atletismo es una versión reducida del programa de los mayores, con unas condiciones estandarizadas conducen a un indebido enfoque de especialización a una sola prueba. Esta especialización conlleva un entrenamiento inadecuado y una monotonía que no atrae ni motiva a los niños.

Por eso es necesario establecer un nuevo concepto de atletismo para los niños que se enfoque a sus necesidades. Esto requiere un cambio en el catálogo tradicional de formas de movimientos atléticos (pruebas) que existen actualmente en la velocidad, la resistencia, los saltos y los lanzamientos.

Consideramos que es necesario establecer el concepto de modelo abierto para poder abarcar todas las posibilidades que se puedan dar en función de las condiciones de cada federación, localidad, clima, etcétera.

Esta concepción de sistema abierto le da la posibilidad de que pueda enriquecerse con las aportaciones permanentes de federaciones, clubes, escuelas, técnicos. Hay que evitar seguir cerrando el programa de pruebas para los niños, como tradicionalmente, a unas distancias, alturas y pesos concretos e inamovibles. Consideramos que sólo se deben establecer pruebas-tipo, rangos de distancias y de alturas según la edad para tener opción de utilizar varias diferentes durante el año evitando la utilización de una sola posibilidad.

Si queremos atender las necesidades de los niños y niñas en cuanto a movimientos, competición, socialización, retos y aventuras, así como mostrarles el atletismo como un deporte que les ofrece diversión, competición, cooperación, etcétera (con el fin de intentar atraer y retener más practicantes en nuestro deporte), debemos adaptar el sistema para que sea muy versátil y darle cobertura federativa para que se puedan realizar competiciones y pruebas con las siguientes:

CARACTERÍSTICAS DE LAS NUEVAS COMPETICIONES Y PRUEBAS ALTERNATIVAS

- Que puedan participar activamente muchos niños a la vez
- Que participen juntos niñas y niños, en igual número, a ser posible
- Competiciones por equipos
- Identificación de los equipos por colores
- Posibilidad de adaptación a las condiciones locales: lugar donde realizar la competición, día de la semana
- Utilización de diferentes lugares de competición: pabellones cubiertos, patios, parques, pistas de atletismo, campos de fútbol, playa, frontones, centros comerciales y otros espacios
- Competiciones con una reglas sencillas y adecuadas a los niños, diferentes a las del Reglamento Internacional
- Competiciones en que no se pueda sólo hacer una prueba sino que haya que hacer varias
- Que se puedan realizar competiciones muy frecuentes, cada semana o cada dos semanas
- Que los niños ejecuten variados gestos atléticos básicos de acuerdo con su edad y sus necesidades de habilidades coordinativas
- Que la contribución al equipo sea por parte de todos los componentes evitando ensalzar especialmente a los más fuertes o más rápidos.
- Las reglas y la puntuación de las pruebas han de ser sencillas
- Que las competiciones les acerquen al atletismo y que la experiencia les haga considerarlo atractivo, motivante y satisfactorio
- La participación de los niños ha de ser continua y en los momentos de descanso ha de seguir participando animando a los otros componentes de su equipo
- Que las competiciones puedan desarrollarse de modo rápido y ágil y que sean divertidas
- Realización de la competiciones en otros días de la semana que no sean los fines de semana, como por ejemplo, miércoles, viernes...
- Competiciones con una duración máxima de 2 horas aproximadamente
- Las competiciones deben estar controladas por un pequeño número de monitores, colaboradores

- Utilización de material sencillo, con mucho colorido y que no ofrezca peligro, con posibilidad de fabricarse con material asequible o de fácil elaboración
- Dar un papel importante a los premios o recompensas al finalizar la competición, así como a la clasificación por equipos, colegios, clubes, escuelas, etc.



ORDENACIÓN SEGÚN LA EDAD DE LOS NUEVOS FORMATOS ALTERNATIVOS DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES			
	9 años y menos cats. benjamín y pre-benjamín	10 y/o 11 años cat. alevín	12 y/o 13 años cat. infantil
pruebas fuera de la pista	Circuitos/recorridos Por equipos	Circuitos/recorridos Por equipos Circuitos/recorridos Individual en forma de pruebas múltiples	Circuitos/recorridos Por equipos Circuitos/recorridos Individual en forma de pruebas múltiples
pruebas en la pista	Circuitos/recorridos Por equipos	Circuitos/recorridos Por equipos Pruebas múltiples/Pruebas combinadas	Pruebas múltiples/Pruebas combinadas Circuitos/recorridos Por equipos Programa de pruebas individual
pruebas de cross	Por equipos (en grupo)	Por equipos (en grupo)	Por equipos (en grupo) Individual (una 1ª parte todos los participantes en grupo y la parte final individual)

RECORRIDOS O CIRCUITOS PARA DESARROLLAR GESTOS Y MOVIMIENTOS MOTRICES ATLÉTICOS DE EJECUCIÓN SIMPLE

No se establece un diseño rígido para que se puedan adaptar para ocupar todo tipo de espacios e instalaciones deportivas y espacios naturales. Tiene gran importancia el papel pedagógico esencial de la competición por equipos.

Estas competiciones son pruebas múltiples realizadas de forma continua individualmente o simultáneamente con los demás miembros del equipo. Algunas pruebas se pueden hacer en forma de relevos.

A mayor edad se pueden realizar pruebas/estaciones más específicas al atletismo.

Es importante la utilización de material que no ofrezca peligro.

En la participación individual, ya sea dentro del equipo o cuando se realice como pruebas múltiples, el participante obtiene una puntuación global suma de todas las pruebas realizadas, primándose por lo tanto la participación global y no el que se destaque en una sola prueba.

Características de los recorridos/circuitos

En la organización en las competiciones por Equipos cada equipo se distribuye en una prueba/estación. Podrán competir a la vez tantos equipos como pruebas/estaciones. Una vez acabada cada una de las estaciones los equipos rotan a las siguientes hasta completar todas las estaciones/pruebas. En aquellas pruebas que sean de recorrido largo o de relevos pueden competir a la vez varios equipos, pudiéndose realizar al final de la competición.

Una prueba puede realizarse de varias formas: todo el equipo a la vez contra reloj, los componentes de un equipo la hacen la consecutivamente, empezando uno cuando acaba el anterior, varios equipos a la vez en confrontación directa.

Todas las pruebas deben tener un desarrollo en tiempo similar para que los niños no tengan que esperar una vez acabada una prueba para hacer la rotación a la siguiente prueba.

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño, etc.

Por espacio y organización se pueden realizar en una primera parte la mitad de las pruebas y en la segunda el resto, tras el montaje de las nuevas pruebas.

La puntuación de las pruebas cronometradas se realizará dando puntos mediante un baremo. Se podrá penalizar con uno o varios segundos cuando se produzca un error durante la ejecución del ejercicio o la caída del testigo.

La puntuación también puede establecerse en función del orden de clasificación en una prueba. Dando un número de puntos al mejor resultado en cada prueba y descendiendo los puntos hasta completar todos los participantes.

Cada participante obtendrá una puntuación en cada prueba y una puntuación total en el circuito que se sumará a las de los demás participantes de sus equipo.

La puntuación individual permite en las categorías alevín e infantil que el niño sepa su puntuación y tenga el aliciente extra de la mejora personal además de la contribución al equipo.



**PRUEBAS QUE COMPONEN LOS RECORRIDOS O CIRCUITOS:
NÚMERO Y DISTRIBUCIÓN POR EDAD**

9 años y menos – benjamín y pre-benjamín

Se realizarán por Equipos

Con 7 a 9 pruebas/estaciones

- 2 de velocidad/vallas/agilidad/coordiinación
- 1 de resistencia/agilidad
- 2 de saltos/coordiinación/equilibrio
- 2 de lanzamientos/puntería
- 1 juego opcional

10 y/o 11 años – alevín

Se realizarán por equipos

Con 9 a 10 pruebas/estaciones

- 2 de velocidad/vallas/coordiinación
- 1 de resistencia/agilidad
- 3 de saltos/coordiinación/equilibrio
- 3 de lanzamientos/puntería/puntería con elevación

También se podrán hacer de modo Individual: en forma de Pruebas múltiples

12 y/o 13 años – infantil

Se realizarán por equipos

Con 10 pruebas/estaciones

- 3 de velocidad/vallas/agilidad
- 1 de resistencia
- 3 de saltos
- 3 de lanzamientos

También se podrán hacer de modo Individual: en forma de Pruebas Múltiples

**A-1) VELOCIDAD/VALLAS/AGILIDAD/
COORDINACIÓN - RESISTENCIA/AGILIDAD**

CIRCUITO DE OBSTÁCULOS Y HABILIDADES (Gran Prix)

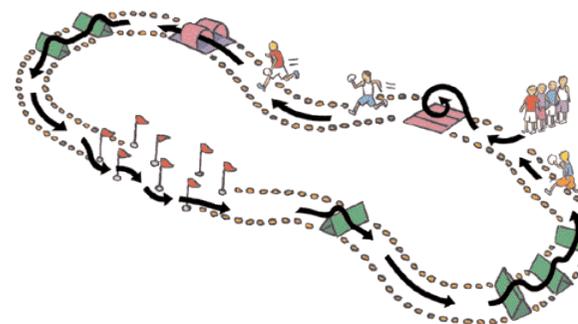
Distancia a recorrer: aproximadamente entre 30 y 90 metros

El diseño del recorrido/circuito se adaptará al espacio, instalación o terreno y al material disponible. El recorrido puede ser circular (dando vueltas) o en ida y vuelta.

Se pueden incluir en el recorrido voltereta, slalom, recorrido en curva, salvar un obstáculo saltando o pasando por debajo, saltos laterales continuos sobre un obstáculo bajo, pisar una serie continua de marcas, etc. El mejor modo es realizarlo en forma de relevo: uno tras otro todos los componentes de un equipo en solitario contra reloj; o en enfrentamiento directo con otros equipos.

El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...



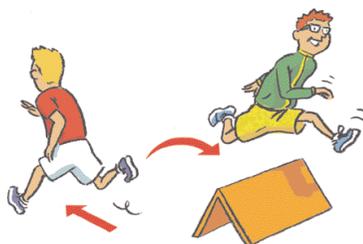
En el caso de incluir una voltereta es necesario tener en cuenta una cierta peligrosidad si se realiza a una gran velocidad, después de un tramo donde el niño pueda correr libremente y rápido, ya que su ejecución puede realizarse precipitadamente y con poca precisión.



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

VELOCIDAD + OBSTÁCULOS (vallas)

Distancia a recorrer: aproximadamente entre 30 y 80 metros, en dos tramos. Se pueden hacer seguidos (en línea recta con ida y vuelta) o discontinuos (descansando después de la ida, mientras corren los otros niños del equipo).

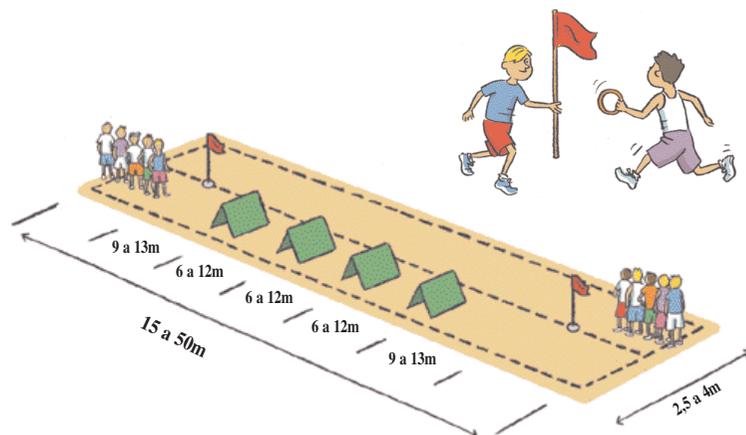


El diseño del recorrido se adaptará al espacio, instalación o terreno y al material disponible.

Los dos tramos pueden ser de velocidad, o el primer tramo obstáculos/vallas y el segundo tramo velocidad o viceversa, o los dos tramos de obstáculos/vallas (con las vallas a igual o diferentes distancias en cada tramo).

La distancia entre los obstáculos/vallas puede ser igual en todos los tramos o ser diferente en cada uno de los tramos. También puede ser diferente la distancia entre cada uno de los obstáculos.

La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

Los obstáculos o vallas han de ser de materiales que no ofrezcan peligro: gomaespuma, cartón...

El mejor modo de realizarlo es en forma de relevo: por equipos de forma continua.

El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...

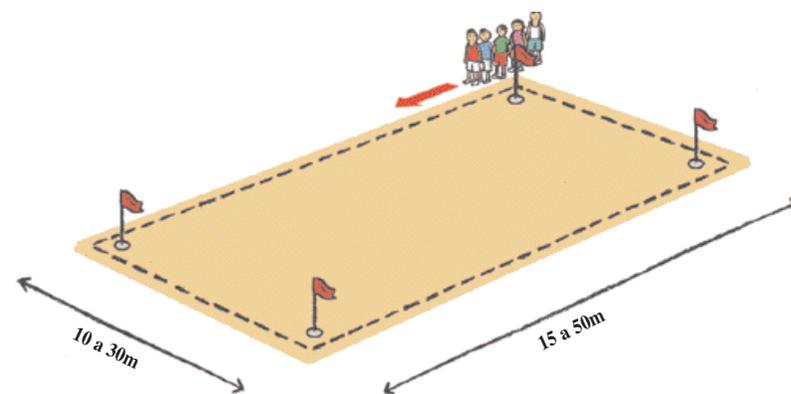
RESISTENCIA (maratón)

Cada participante recorre aproximadamente entre 80 (para los más pequeños, prebenjamines y anteriores) y 300 metros. Se pueden realizar toda la distancia seguida (una o varias vueltas o un tramo en ida y vuelta varias veces seguidas, tipo Course-Navette) o dividida en varios tramos con recuperación entre tramos (mientras corren otros niños).

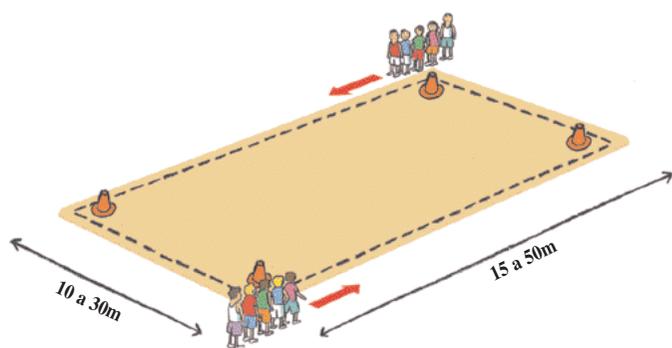
También se pueden realizar este tipo de pruebas por tiempo.

El diseño del recorrido se adaptará al espacio, instalación o terreno.

Se realiza en forma de relevo: uno tras otro todos los componentes de un equipo, en solitario contra reloj; o en enfrentamiento directo con otros equipos.



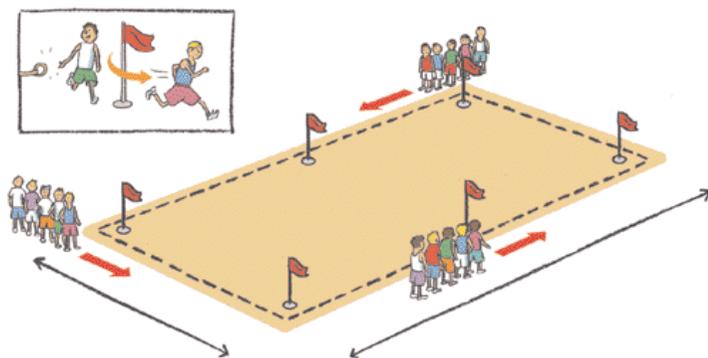
A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista



El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...

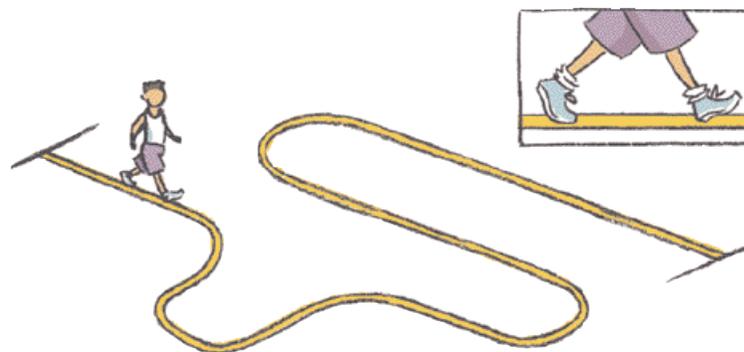
En la siguiente ilustración se muestra un ejemplo de contabilizar vueltas, recogiendo los participantes una anilla.



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

MARCHA PISANDO UNA LÍNEA CONTRA RELOJ

El participante recorre una distancia (50 a 150 metros) pisando una línea o una cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6 cm de ancha. El recorrido puede tener cambios de dirección. Cada niño realiza 2 intentos o una o varias ida y vuelta. Se cronometra el tiempo realizado. Se penalizan las pisadas fuera de la cinta sumando uno o varios segundos por cada una. Si se realizan 2 intentos se puede sumar el tiempo de los intentos o tener en cuenta sólo el mejor tiempo.



Se pueden diseñar y realizar otras pruebas similares teniendo en cuenta siempre la edad de los niños y la progresividad en distancia y dificultad.

También puede tener consideración de resistencia las siguientes pruebas de saltos/coordinación, que se desarrollan más adelante:

Salto lateral continuo salvando un obstáculo bajo – por tiempo (10 a 30 segundos) o por número de repeticiones (10 a 30)

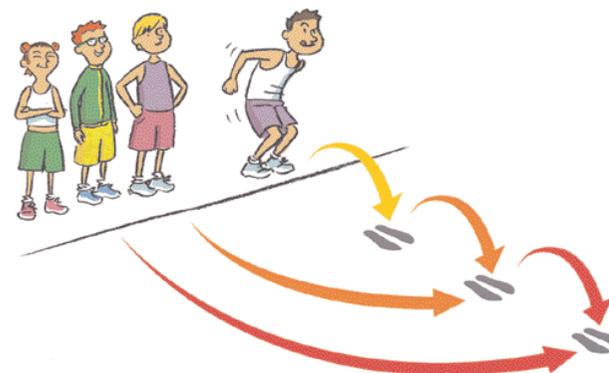
Salto a la Comba - tiempo (10 a 30 segundos) o número de repeticiones (10 a 30)

A-2) SALTOS/COORDINACIÓN

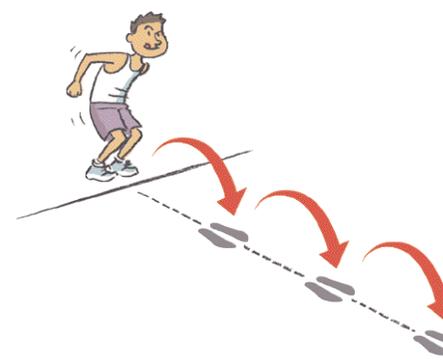
LONGITUD A PIES JUNTOS.

Se puede organizar de formas diferentes.

La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Cada componente del equipo salta y suma puntos para el equipo. Uno o varios intentos.



Se puede realizar en modalidad de relevos, el primero salta desde una línea de salida y los demás saltan desde donde ha caído el anterior. Si hay un segundo intento, una vez han saltado todos, vuelven a hacerlo por segunda vez para lograr alcanzar la mayor distancia posible.



SALTOS SEGUIDOS A PIES JUNTOS

MODALIDADES: EN LÍNEA RECTA HACIA DELANTE; CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN.

3 a 12 saltos.

La prueba se puede hacer en línea recta hacia delante para lograr alcanzar la mayor distancia posible.

A-2

A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

O con cambios de dirección. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos.

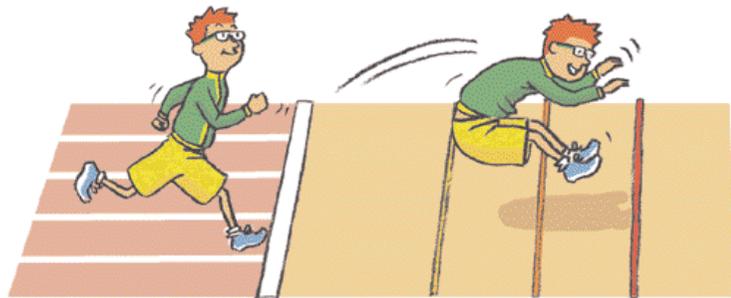
Se puede realizar también marcando los saltos en el suelo con referencias, aros, ruedas, etc., pudiendo el recorrido tener diferentes formas a la línea recta. Con la distancia siempre igual o aumentando progresivamente la distancia entre los saltos; se puede realizar contra reloj, individualmente o en forma de relevos; puntuando el número de saltos realizados. Se pueden penalizar o restar los saltos en los que no se haya saltado desde las zonas marcadas para hacer los saltos.

También se pueden marcar en el suelo cuatro zonas contiguas al punto de salida (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) poniéndolas un orden, para que el niño, a pies juntos, salte sucesivamente siguiendo ese orden hasta completar todas las zonas varias veces o durante un tiempo determinado —de este modo el niño debe realizar saltos, según sea el orden, hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha o la izquierda...—. Se pueden penalizar o restar los saltos en los que no se haya saltado desde las zonas marcadas para hacer los saltos



LONGITUD CON CARRERA LIMITADA

Se puede realizar de dos formas limitando siempre la carrera de impulso: A) La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Se realiza



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

un salto de longitud con cada una de las piernas. Se suma la puntuación o distancia de las dos piernas. Cada participante salta al menos 2 veces con cada pierna y suma puntos o distancia para su equipo.

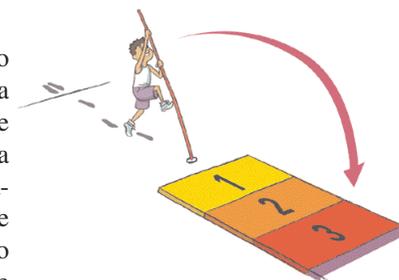
B) Sobrepasando una goma que según se va superando se va alejando. 2 intentos por distancia. Hacer 2 nulos seguidos supone eliminación. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. A mayor distancia mayor suma de puntos.

Para la batida se puede establecer una zona de batida de 50 x 100 cm.

LONGITUD CON PÉRTIGA

Se puede realizar aterrizando sobre arena o una colchoneta baja, debiendo estar la zona de caída al mismo nivel que la carrera. También se puede realizar para caer en colchoneta de altura o pértiga, necesitando para este caso que la carrera de impulso se haga sobre una plataforma elevada.

Se ha de limitar la longitud de la carrera. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos, cada participante salta 2 veces y suma puntos.

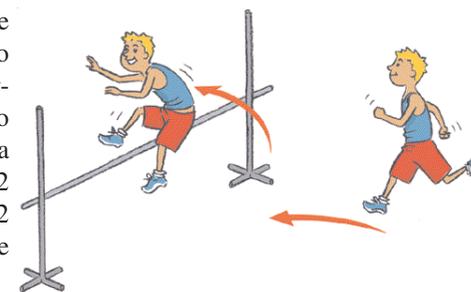


SALTO DE ALTURA A TIJERA

Se realiza aterrizando sobre una colchoneta baja, estando esa zona de caída al mismo nivel que la carrera, o una colchoneta de altura baja.

Se ha de limitar la longitud de la carrera.

Cada participante ha de realizar saltos utilizando tanto una como otra pierna. Se suma lo saltado con cada pierna. Cada participante realiza 2 intentos por altura y 2 nulos seguidos supone eliminación.



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

A mayor altura superada mayor suma de puntos. Esta prueba tiene un desarrollo en tiempo bastante largo por lo que no es una prueba para que forme parte de un recorrido. Para limitar el tiempo se pueden establecer sólo 3 intentos en total. Pudiendo hacer cada intento en una altura, aunque sean nulos, o hacer los tres en una sola altura. Con dos opciones: 1ª) Cada niño elige hasta 3 alturas libremente, entre la cadencia establecida. 2ª) Las 3 alturas se fijan para todos los participantes.

TETRASALTO/PENTASALTO DE PARADO

Esta prueba se realiza saliendo desde una línea de salida con un pie delante y haciendo cuatro (o cinco para los más mayores) saltos seguidos alternando la pierna de salto y cayendo en colchoneta o arena con los dos pies: Derecha (pie de salida) – Izquierda – Derecha – Izquierda – (Derecha) - caída con dos pies o Izquierda (pie de salida) – Derecha – Izquierda – Derecha – (Izquierda) – caída con dos pies. Se deben en la salida utilizar tanto una pierna como la otra.

Se puede salir desde parado y para los más mayores con un impulso previo con 2 ó 4 pasos.

La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Cada participante salta 2 veces y suma puntos distancia o puntos para sus equipo. También se pueden sumar lo saltado en cada una de las variantes.

Para la batida se puede establecer una zona de batida de 50 x 100 cm.

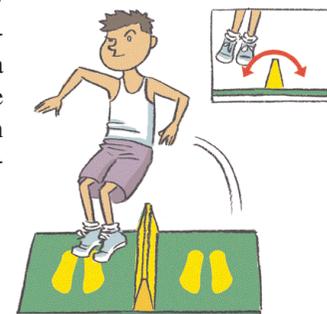


SALTOS LATERALES CONTINUOS SALVANDO UN OBSTÁCULO BAJO

El participante se sitúa al lado de un obstáculo bajo (la altura será en función de la edad, 10 a 30 cm) que sea seguro (de gomaespuma, car-

A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

tón...), deformable al caer encima y que sea de fácil reutilización o sustitución. Debe saltar continuamente a un lado y otro del obstáculo durante un tiempo (10 a 30 segundos) o un número de repeticiones (10 a 30) controlando el tiempo.



SALTO A LA COMBA

Debe saltar continuamente durante un tiempo (15 a 45 segundos) o un número de repeticiones (10 a 30) controlando el tiempo.



EQUILIBRIO UNIPODAL

El niño coloca un pie sobre una superficie estrecha de 3 cm aprox. de ancha, 30 a 40 cm de larga y 5 cm de alta elevando el otro pie del suelo e intenta mantenerse sobre

ella en equilibrio sin caerse durante un tiempo entre 15 a 30 segundos.

Se debe realizar con cada una de las piernas. Cada participante realiza 2 intentos con cada pierna. Se suma el tiempo de las dos piernas, penalizando con un tiempo a determinar (1, 2 o más segundos) cada vez que el niño haya perdido el equilibrio y toque el suelo.

También se puede considerar como habilidad para el EQUILIBRIO la prueba descrita anteriormente MARCHA POR UNA CINTA CONTRA RELOJ





A-3) LANZAMIENTOS: ALCANZAR DISTANCIA, DISTANCIA TRAS ELEVACIÓN, HACER PUNTERÍA, PUNTERÍA TRAS ELEVACIÓN

CARACTERÍSTICAS COMUNES PARA TODAS LAS PRUEBAS DE LANZAMIENTOS

Se pueden utilizar diferentes artefactos para lanzar. En una prueba se pueden lanzar uno o varios artefactos seguidos, que pueden ser iguales o diferentes: pelotas de diferente tamaño y peso, balón medicinal, símil de jabalina (vortex o jabalina blanda), aro pequeño, símil de disco, fresbee, pelotas o discos con asa, etc.

Es necesario adaptar el tamaño del artefacto según la edad; a menor edad han de ser de peso más ligero; así como el tamaño, según la edad el artefacto ha de ser más pequeño o más grande.

Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de:

150 gramos	9 y menos	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN
250 gramos	10 y/o 11	ALEVÍN
400 gramos	12 y/o 13	INFANTIL

Para lanzamiento de peso con un balón medicinal deberá tener entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. Y deberá tener 1 kg aprox. para 9 años y menos, entre 1 y 2 kg aprox. para 10 y 11 años, y entre 2 y 3 kg aprox. para 12 y 13 años.

Con el objetivo concretado en la puntería se pedirá hacer todos los lanzamientos a la misma distancia o cada uno a una distancia diferente; ya sea para dar en una diana u otro objetivo, introducir el objeto que se lance a través de un hueco o meterlo en un recipiente o que caiga en una zona delimitada.

Con el fin de dar variedad a los lanzamientos y también de tener la posibilidad de dificultar el lanzamiento se puede exigir que el lanzamiento sea más largo situando los objetivos o dianas más lejos o que

A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

sobrepase un obstáculo o una altura (una goma, un cable o una cuerda a cierta altura) antes de caer o dar en los objetivos marcados.

La zona de caída se pueden marcar por zonas con colores/puntos. Los lanzamientos de cada componente del equipo aportan puntos para el equipo.

Cuando se realicen lanzamientos con un solo brazo se deben realizar con cada uno de los brazos. En pruebas incluidas en un circuito se pueden sumar la mejor distancia/puntuación realizada con cada brazo.

Se debe establecer una limitación de la zona de lanzamiento con una línea para lanzar antes de ella pero que se puede sobrepasar después de lanzar, para evitar los lanzamientos 'nulos'.

Se pueden permitir en algunos lanzamientos una 'carrera' de impulso entre dos y cuatro pasos antes de lanzar.

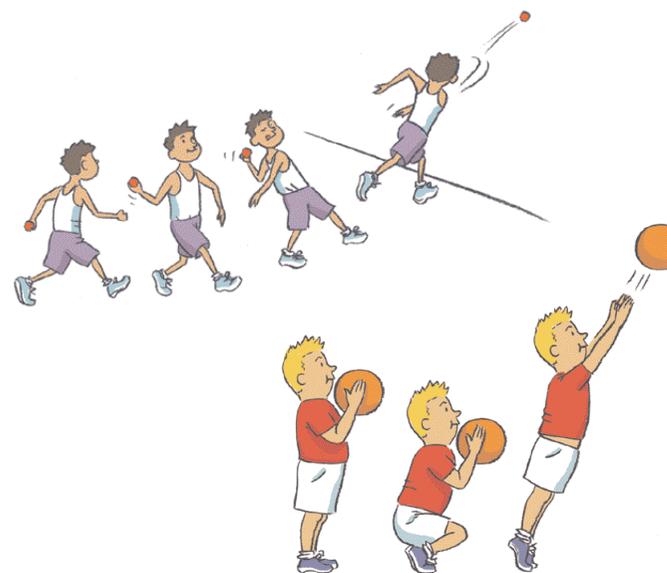


En los LANZAMIENTOS LIBRES que a continuación se relacionan el modo de realizarlos puede ser de múltiples formas, hacia delante, hacia atrás, en rotación, realizando combinaciones; partiendo de la posición de frente, de espaldas, lateral. Lo que se pretende con estos 'Lanzamientos libres' es, en definitiva, dar libertad en la ejecución del lanzamiento, lo importante es lanzar.

El 'Vortex' es un artefacto similar a un balón de rugby, con una pequeña cola, que al volar emite un ruido parecido a un silbido.

A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE

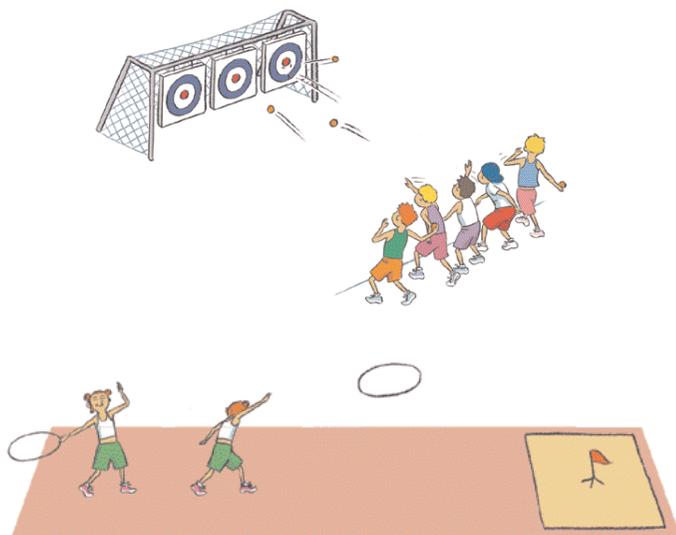


LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO.

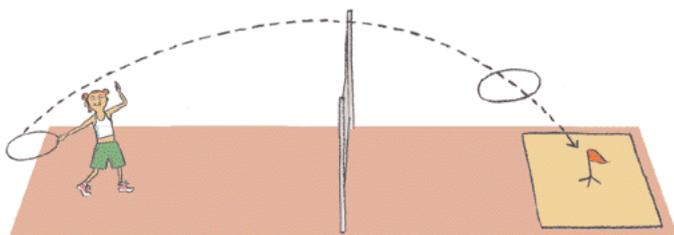


A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO

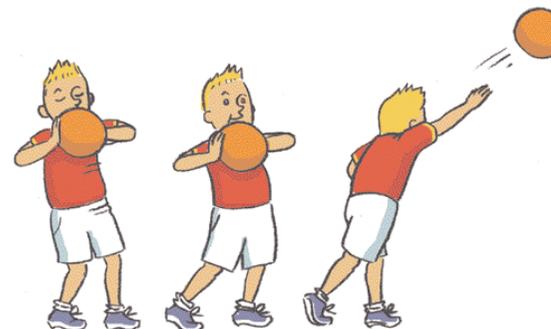


LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO.



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO DE PESO CON BALÓN (BALONCESTO O MEDICINAL) CON 1 BRAZO



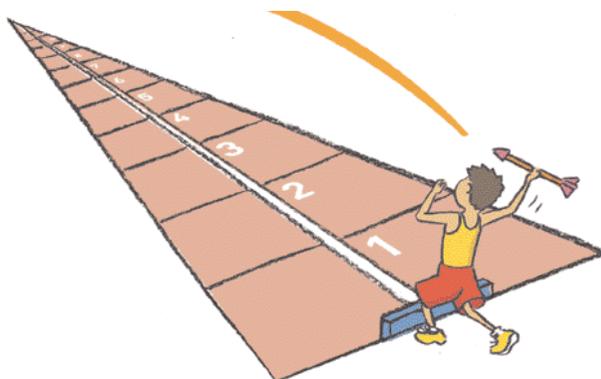
Se lanza con un solo brazo. Pero se puede sujetar con una o con las dos manos, el balón se lanza desde el pecho o desde el cuello, el tamaño del balón ha de ser grande y el peso ligero que puede aumentar según la edad. **Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.** Se recomienda que el peso del balón sea entre 1 y 3 kg, según la edad y sexo: 1 kg aprox. para los más jóvenes llegando a los 3 kg para los infantiles hombres (12 y 13 años); pero para éstos puede ser menor. **Pero lo importante es que el balón tenga un diámetro entre 15 y 30 cm.** Para los más pequeños, benjamines y menores (9 años y menos) un balón de baloncesto puede ser adecuado.



A-3

A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

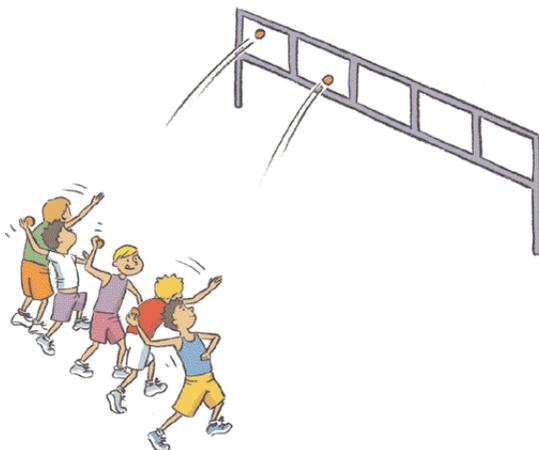
LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE



Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.

LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO

Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.



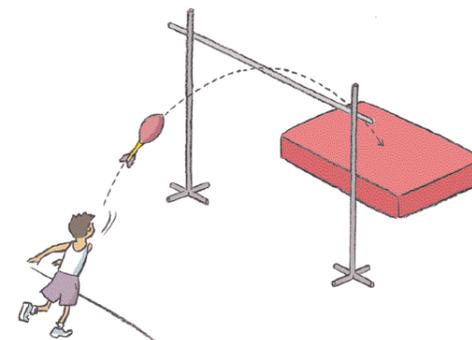
A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO

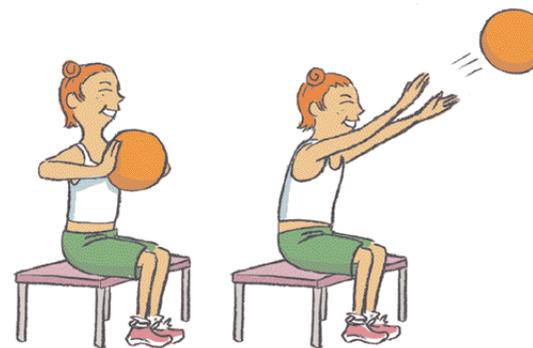
Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.

LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO

Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.

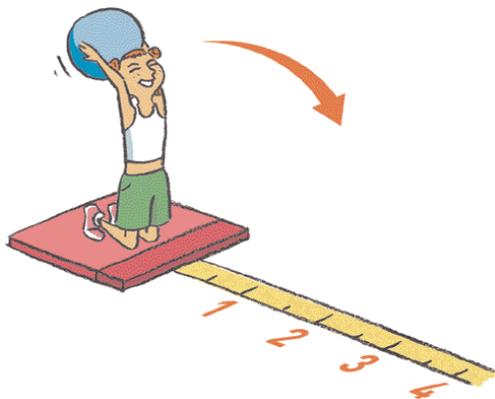


LANZAMIENTO DESDE SENTADO CON 2 BRAZOS DESDE EL PECHO SALVANDO UNA ALTURA U OBSTÁCULO.

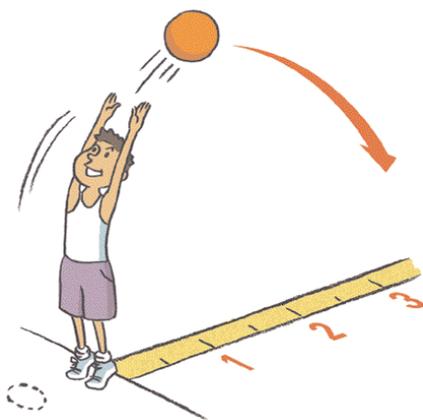


A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO O DE RODILLAS



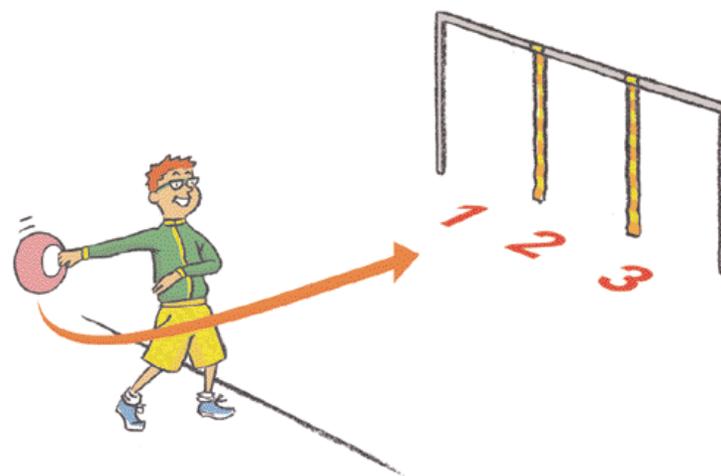
LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ATRÁS (DORSAL) POR ENCIMA DE LA CABEZA



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO CON ROTACIÓN DE ARTEFACTO CON ASA

Se pueden plantear y realizar otras pruebas similares teniendo en cuenta siempre la edad de los niños y la progresividad en distancia y dificultad.



A-4) EJEMPLOS PRÁCTICOS DE RECORRIDOS/CIRCUITOS POR EDADES DE LAS PRUEBAS ALTERNATIVAS FUERA DE LA PISTA DEL NUEVO MODELO DE COMPETICIONES Y ACTIVIDADES DE LAS CATEGORÍAS MENORES.

A continuación se muestran tres ejemplos prácticos de RECORRIDOS/CIRCUITOS para cada uno de los segmentos de edad establecidos en la página 17, acordes con las categorías de la RFEA, 9 años y menos, categorías benjamín y pre-benjamín; 10 y/o 11 años, categoría alevín; y 12 y/o 13 años, categoría infantil.

Estos ejemplos se han elaborado con los criterios de la página 17 y las pruebas que se han explicado en las páginas anteriores.

Utilizando esos criterios, u otros similares en los que se dé un mayor peso a uno de los grupos de pruebas (velocidad/vallas/agilidad, saltos, lanzamientos, etc), y el catálogo de pruebas que se han explicado en las páginas anteriores, apartados A-1, A-2, y A-3, se pueden elaborar otros recorridos o circuitos.

También se han incluido algunas pruebas de las incluidas en el apartado B), Pruebas ALTERNATIVAS en la Pista de atletismo, como alternativa cuando los RECORRIDOS/CIRCUITOS se hacen al Aire Libre o en instalaciones o espacios que permiten incluir carreras con mayores distancias.

9 AÑOS O MENOS

7 PRUEBAS – 6 niños por equipo

EJEMPLO A

1. Relevé ida y vuelta: ida lisa - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 8 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista, carrera regular con 2 tramos de 800 m
3. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos

4. Saltos laterales continuos durante 15 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
5. Lanzamiento (pelota tenis) libre con 1 brazo para dar en un objetivo (puntería). 2/3 intentos
6. Lanzamiento desde sentado (balón baloncesto) con 2 manos desde el pecho salvando una altura u obstáculo. 2/3 intentos
7. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO B

1. Carrera 8 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista, carrera regular con 2 tramos de 800 m.
2. Relevé ida y vuelta con obstáculos. Distancia según dimensiones de la instalación
3. Salto de Altura a tijera – Carrera limitada a 4 m. 3 intentos en total. Opción 1) cada niño elige hasta 3 alturas libremente. Opción 2) Las 3 alturas están ya fijadas
4. Triple salto a pies juntos seguidos desde parado. 2/3 intentos
5. Lanzamiento libre (pelota tenis) con 1 brazo por encima de la cabeza. 2/3 intentos
6. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón baloncesto), sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
7. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO C

1. Carrera 8 x 10 m. / En Pista, carrera regular con 2 tramos de 800 m.
2. Marcha sobre una línea. 2/3 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
3. Salto de longitud carrera limitada a 8 m. 2/3 intentos. Zona de batida de 50 x 100 cm.
4. Saltos laterales continuos durante 15 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
5. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón baloncesto), sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
6. Lanzamiento con 2 brazos (balón baloncesto) hacia delante por encima de la cabeza desde posición de rodillas. 2/3 intentos
7. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos

10 Y/O 11 AÑOS

9 PRUEBAS– 5 niños por equipo

EJEMPLO A

1. Relevé ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 10 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular. 2 tramos 1200 m
3. Marcha sobre una línea. 3/4 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
4. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
5. Saltos laterales continuos durante 20 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
6. Saltos seguidos a pies juntos en cuatro zonas contiguas al punto de salida marcadas (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) siguiendo un orden establecido varias hasta completar 12-16 saltos
7. Lanzamiento de Jabalina blanda. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Balón med. (1 kg) sentado con 2 brazos hacia adelante por encima de la cabeza salvando una altura u obstáculo. 2/3 intentos
9. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO B

1. Relevé doble ida y vuelta: ida lisos - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Marcha sobre una línea. 3/4 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
3. Salto de altura a tijera con carrera de 6 pasos. 3 intentos en total. Opción 1) cada niño elige hasta 3 alturas libremente. Opción 2) Las 3 alturas están ya fijadas
4. Tetrasalto alternando la pierna de salto. 1 intento D (pie de salida)-I-D-I-caída pies juntos con 2 pasos de carrera. Más otro intento cambiando la pierna de salida.
5. Salto a la comba (30 a 45 segundos)

6. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con 2 brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
7. Lanzamiento (pelota de tenis) con 1 brazo por encima del hombro a dar o introducir en un objetivo salvando altura u obstáculo. Los objetivos/dianas lejanas. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
9. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO C

1. Carrera 10 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular. 2 tramos 1200 m
2. Carrera con obstáculos ida y vuelta en Pabellón o Gimnasio obstáculos 0,30 m separados 12 m / En Pista 60 m con 4 obstáculos 0,30 m y distancias 11 m al 1º, 12 m entre obstáculos y 13 m a la meta.
3. Saltos laterales continuos durante 20 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
4. Tetrasalto a pies juntos. 2 intentos
5. Longitud con carrera limitada a 12 metros. 2/3 intentos. Zona de batida de 50 x 100 cm.
6. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón baloncesto) sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
7. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con 2 brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
9. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

12 Y/O 13 AÑOS

10 PRUEBAS– 4 niños por equipo

EJEMPLO A

1. Relevo doble ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 12 x 10 metros
3. Relevos: 2 vueltas (80 a 100 m) 2/3 veces discontinuos
4. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
5. Triple de parado desde parado. 2 intentos. Empezando cada uno con pierna diferente. Suma de distancias
6. Saltos laterales continuos durante 25 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
7. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia adelante por encima de la cabeza. 2/3 intentos
9. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
10. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO B

1. Relevo doble ida y vuelta: ida lisos - vuelta obstáculos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 12 x 15 metros
3. Relevo doble ida y vuelta: ida lisos - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la instalación.
4. Longitud con carrera limitada con 6 pasos de carrera. 2/3 intentos
5. Pentasalto alternando la pierna de salto. 1 intento D (pie de salida)-I-D-I-caída pies juntos con 4 pasos de carrera. Más otro intento cambiando la pierna de salida.
6. Saltos laterales continuos durante 25 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
7. Lanzamiento con 1 brazo (jabalina blanda) por encima del hombro lo más lejos posible salvando altura u obstáculo. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón med. de 2 kg) sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos

9. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
10. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO C

1. Relevo doble ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 12 x 10 metros
3. Relevos: 2 vueltas (80 a 100 m) 2/3 veces discontinuos
4. Pentasalto a pies juntos seguidos desde parado. 2/3 intentos
5. Salto de altura a tijera con carrera de 6 pasos. 3 intentos en total. Opción 1) cada niño elige hasta 3 alturas libremente. Opción 2) Las 3 alturas están ya fijadas
6. Triple de parado desde parado. 2 intentos. Empezando cada uno con pierna diferente. Suma de distancias.
7. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón med. de 2 kg) sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
9. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
10. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos



B) Pruebas ALTERNATIVAS en pista de atletismo

EMPLEO Y PROGRAMACIÓN DE OTRAS PRUEBAS ALTERNATIVAS Y DIFERENTES A LAS ESTABLECIDAS TRADICIONALMENTE

El sistema es abierto, lo que permite la libertad para utilizar diferentes distancias, alturas de los obstáculos/vallas, pesos/tamaño de los artefactos dentro de un rango en función de la edad, adaptándolas a las necesidades de los niños según la edad, que requieran del niño distintas habilidades motrices.

La normativa debe ser adaptada a las edades de los niños.

Esas características mencionadas de las pruebas pueden variarse en cada competición.

Tiene gran importancia el papel pedagógico esencial de la competición por equipos y los relevos.

Es importante potenciar en la participación individual las competiciones en forma de pruebas múltiples.

En la participación individual en forma de pruebas múltiples el participante obtiene una puntuación global suma de todas las pruebas realizadas, primándose por lo tanto la participación global y no el que se destaque en una sola prueba.

Se recomienda utilizar también en la pista en las edades más jóvenes y en los principiantes más mayores los mismos circuitos/recorridos con las pruebas ya explicadas en el apartado 'fuera de la pista'.

En la organización en las competiciones por Equipos cada equipo se distribuye en una prueba/estación. Podrán competir a la vez tantos equipos como pruebas/estaciones. Una vez acabada cada una de las estaciones los equipos rotan a la siguientes hasta completar todas las estaciones/pruebas. En aquellas pruebas que sean de recorrido largo o de relevos pueden competir a la vez varios equipos, pudiéndose realizar al final de la competición.

Una prueba por equipos puede realizarse de varias formas: todo el equipo a la vez contra reloj, los componentes de un equipo la hacen consecutivamente, empezando uno cuando acaba el anterior, varios equipos a la vez en confrontación directa.

B) Pruebas ALTERNATIVAS en pista de atletismo

Todas las pruebas deben tener un desarrollo en tiempo similar para que los niños no tengan que esperar una vez acabada una prueba para hacer la rotación a la siguiente prueba.

A mayor edad se pueden realizar pruebas/estaciones más específicas al atletismo

En las pruebas múltiples/pruebas combinadas establecer cada prueba como una estación de circuito. Hacer grupos adecuados, cada grupo en una prueba/estación y se va rotando

En las pruebas de relevos puede utilizarse como testigo: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño, etc.



B) Pruebas ALTERNATIVAS en pista de atletismo

CATEGORÍA EDAD	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN 9 y menos	ALEVÍN 10 y/o 11	INFANTIL 12 y/o 13
VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS / VALLAS	Distancias: entre 30 y 60 metros En los recorridos de ida y vuelta con diferentes tareas en cada tramo: los dos tramos velocidad, o uno obstáculos/vallas y otro velocidad o los dos obstáculos/vallas Por equipos. En forma de relevos en el que cada participante realiza dos tramos. Se realizan en línea recta: 2 variantes a) Cada niño hace ida y vuelta seguidos, saliendo y llegando todos los componentes del equipo desde el mismo lugar b) saliendo la mitad de cada equipo desde un extremo del tramo; primero realizan sólo un tramo haciendo el segundo tramo en el sentido contrario (la vuelta) cuando le vuelva a tocar después de recuperar individualmente. El tramo sin obstáculos/vallas o con ellos. a) Sólo un tramo con diferentes posiciones para la salida (clásica sin tacos de salida, tumbado, de rodillas, sentado, etc.) b) recorridos de ida y vuelta con diferentes tareas en cada tramo: los dos tramos velocidad, o uno obstáculos/vallas y otro velocidad o los dos obstáculos/vallas Para los tramos en que se corran con obstáculos/vallas la distancia entre ellos puede ser igual en todos los obstáculos o ser diferente en cada uno de los tramos, sin son los dos tramos con obstáculos/vallas. También la distancia puede ser diferente de obstáculo/valla a obstáculo/valla. La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.	Distancias: entre 30 y 80 metros Distancias: entre 30 y 100 metros	Distancias: entre 30 y 100 metros
	Obstáculos/vallas hasta 4 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 10 a 30 cm Una propuesta: 12 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 12 m a meta	Obstáculos/vallas hasta 6 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 30 a 50 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 13 m a meta	Obstáculos/vallas hasta 8 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...) Altura de los obstáculos/vallas: de 50 a 76 cm Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre ellos y 11 m a meta
CARRERAS DE RESISTENCIA Y MARCHA	<p>Toda la distancia la recorren corriendo o marchando en grupo/equipo de niños y/o niñas. El tiempo no es lo importante, sólo la regularidad en el tiempo utilizado: hacer los dos tramos en el mismo tiempo. Las penalizaciones (con puntos; por ejemplo: 1 por cada décimo de segundo) son por la diferencia de tiempo entre los dos tramos y por lo que se distancien los miembros del equipo que se separen del grupo (por ejemplo: 1 punto por cada metro de separación)</p> <p>A mayor edad los grupos deberán ser más reducidos y homogéneos</p>	800 a 1200 metros x 2 tramos	800 a 2000 metros x 2 tramos

50

B) Pruebas ALTERNATIVAS en pista de atletismo

CATEGORÍA EDAD	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN 9 y menos	ALEVÍN 10 y/o 11	INFANTIL 12 y/o 13
SALTO DE ALTURA	Salto a Tijera. Carrera limitada a 4 metros Lisón: una Goma o elástico. 2 intentos en cada altura	Salto a Tijera. Carrera limitada a 6 metros Lisón: una Goma o elástico. 2 intentos en cada altura	Se recomienda saltar a tijera hasta que el niño/niña salte la altura de su pecho. Se recomienda como lisón una Goma o elástico
SALTO DE LONGITUD	Carrera limitada: 8 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (habla o marcada en el suelo) 3-4 intentos	Carrera limitada a 15 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (habla o marcada en el suelo) 4 intentos	Carrera limitada a 20 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (habla o marcada en el suelo) 4 intentos
MULTISALTO	3 saltos seguidos a pies juntos saliendo desde parado 3-4 intentos	4 saltos seguidos a pies juntos saliendo desde parado 4 saltos alternando la pierna de salto D-H-caída o H-D-caída, saliendo desde parado con un pie delante Carrera limitada: máximo de 4 pasos carrera 4 intentos	5 saltos alternando la pierna de salto D-H-caída o H-D-caída, saliendo desde parado con un pie delante Carrera limitada: máximo de 4/6 pasos carrera 4 intentos
SALTO CON PERTIGA	Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) Carrera limitada: 6 metros	La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) Carrera limitada: 12 metros	Carrera limitada a 15 metros o 6/8 pasos Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) En colchoneta: se recomienda una carrera máxima de 6/8 pasos. Es posible como lisón goma elástica
	La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos, teniendo más puntuación las zonas más alejadas y más en el centro.		

51

B) Pruebas ALTERNATIVAS en pista de atletismo

B) Pruebas ALTERNATIVAS en pista de atletismo

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
EDAD	9 y menos	10 y/o 11	12 y/o 13
	<p>Es necesario adaptar el peso y el tamaño del artefacto según la edad; a menor edad han de ser de peso más ligero, así como el tamaño, según el artefacto ha de ser más pequeño o más grande.</p> <p>LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO LANZAMIENTO DE PESO CON BALÓN (BALONCESTO O MEDICINA) CON 1 BRAZO. Se realiza con un brazo. El balón se lanza desde el pecho o desde el cuello. Se puede sujetar con una o con las dos manos. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO O DE RODILLAS LANZAMIENTO CON ROTACIÓN DE ARTEFACTO CON ASA LANZAMIENTO DESDE SENTADO CON 2 BRAZOS DESDE EL PECHO SALVANDO UNA ALTURA U OBSTÁCULO LANZAMIENTO LIBRE CON 1 BRAZO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO</p>		
LANZAMIENTOS	<p>LANZAMIENTO LIBRE CON 1 BRAZO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO. LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ATRÁS (DORSAL) POR ENCIMA DE LA CABEZA LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO</p>		
	<p>3-4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos</p>	<p>4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos</p>	<p>4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos</p>
	<p>Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 150 gramos. El balón medicinal para lanzamiento de peso deberá tener entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.</p>	<p>Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 250 gramos. El balón medicinal para el lanzamiento de peso deberá tener entre 1 y 2 kg aprox. y entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.</p>	<p>Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 400 gramos. El balón medicinal para el lanzamiento de peso deberá tener entre 2 y 3 kg aprox. y entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.</p>



C) Pruebas ALTERNATIVAS en competiciones de cross

SE PROPONE Y SUGIERE LA REALIZACIÓN DE OTRAS FORMAS DE COMPETICIÓN EN LAS COMPETICIONES DE CAMPO A TRAVÉS O EN ASFALTO:

1) Recorrer 2 tramos de las siguientes distancias según la categoría de edad:

benjamín y prebenjamín: de 800 a 1.200 metros cada tramo

alevín: de 800 a 1.500 metros cada tramo

infantil: de 800 a 2.000 metros cada tramo

Toda la distancia han de correrla en grupo cada equipo de niños y niñas, debiendo llegar todos los componentes del equipo a la vez.

No se valorará/puntuará el tiempo, sólo regularidad en el tiempo utilizado en los dos tramos. El objetivo es hacer los dos tramos en el mismo tiempo.

Las penalizaciones serán en forma de segundos o puntos añadidos al tiempo realizado. Se penalizarán la diferencia de tiempo entre los dos tramos y por la distancia o tiempo de cada uno de los miembros del equipo que lleguen separados del grupo/equipo.

2) Una primera parte de la carrera la deben recorrer todos los participantes en grupo a un ritmo cómodo marcado por monitores y a falta de las distancias hasta meta que se indican a continuación se realiza la carrera de modo individual:

benjamín y prebenjamín: 600 metros o más; o entre 250 y 100 metros

alevín: 800 metros o más; o entre 250 y 100 metros

infantil: 1.000 metros o más; o entre 250 y 100 metros

Para evitar aglomeraciones en la meta se pueden establecer varios embudos, cada uno de un color. Los componentes de cada equipo llevan dorsales de color diferente, cada uno ha de llegar a la meta de su color. Se suman los puntos de cada equipo en cada uno de los embudos: vence un equipo y no sólo un atleta.

Se pueden plantear y realizar otras formas de competición similares teniendo en cuenta siempre la edad de los niños y la progresividad en las distancias.

C) Pruebas ALTERNATIVAS en competiciones de cross



EJEMPLO PRÁCTICO A DE COMPETICIÓN ALTERNATIVA DE ATLETISMO 'JUGANDO AL ATLETISMO'

Para una competición entre 4 equipos (colegios) con niños y niñas de 10 y 11 años.

Puede ser válido para competiciones hasta con 6 equipos participantes a la vez, si la instalación y el material es suficiente.

También donde participen más equipos y vayan pasando a la siguiente fase, o a una final, el primero o los dos primeros equipos clasificados con este Reglamento. Sin que importe por ello el número de puntos que sume un equipo para pasar a la siguiente fase.

REGLAMENTO

Cada uno de los cuatro Centros Escolares participará con un equipo que estará formado por 10 alumnos, chicos y/o chicas, que deben estar matriculados en el Centro Escolar por el que participan.

Se puede establecer en la normativa de participación que cada colegio pueda inscribir un/a reserva que competirá exclusivamente en el caso de que algún miembro del equipo se lesione durante la competición.

Los equipos deberán presentarse en la instalación media hora antes de la hora de comienzo.

Todos los componentes de un Equipo deberán ir vestido de un mismo color, ya sea la camiseta del colegio o un peto.

Cada participante realizará una prueba de concurso, una prueba de relevo y la prueba final.

Las pruebas de concurso son: Carrera 10 x 10 metros, Salto lateral de obstáculo bajo, Lanzamiento dorsal por encima de la cabeza de Balón medicinal, Salto de longitud desde parado y Lanzamiento de Jabalina blanda.

En cada una de las pruebas de concurso competirán dos alumnos de cada colegio.

Se realizarán dos carreras de relevos: velocidad 5 x 2 vueltas y 5 x 1 vuelta con obstáculos. En cada relevo participan 5 alumnos de cada

colegio, no pudiendo ninguno competir en los dos relevos.

En la **Prueba Final** participan todos los componentes de cada equipo; esta prueba consiste en una carrera de relevos.

En primer lugar se realizarán las pruebas de concurso. Luego los dos relevos y la última será la Prueba Final

PRUEBAS DE CONCURSO

Modo de Competición

En cada una de las cinco pruebas participan 2 atletas por colegio.

Los participantes dispondrán de 5 minutos de calentamiento en la zona de la prueba que vayan a realizar.

Se realizarán de una en una por este orden:

1ª Carrera 10 x 10 metros

2ª Salto lateral de obstáculo bajo

3ª Lanzamiento dorsal por encima de la cabeza de Balón medicinal

4ª Salto de longitud desde parado

5ª Lanzamiento de Jabalina blanda

Los participantes que estén realizando una prueba estarán sentados en una colchoneta cercana al lugar de la prueba hasta que tengan que realizar su intento. A esta colchoneta volverán una vez que finalicen el intento.

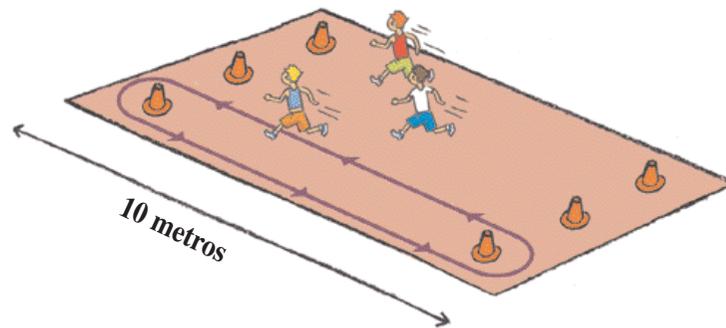
El resto de los participantes estará animando a sus compañeros en zonas o colchonetas asignadas a cada colegio. A esta zona volverán aquellos alumnos que finalicen su prueba.

Mientras se realiza una prueba los participantes en la siguiente podrán calentar en la zona de su prueba.

Para agilizar la competición y no utilizar mucho tiempo en la medición exacta de cada uno de los saltos y lanzamientos se recomienda que las mediciones de las distancias saltadas o lanzadas se realicen teniendo en el suelo una cinta métrica, que será la referencia para las mediciones con distancias como mínimo de 5 cm.

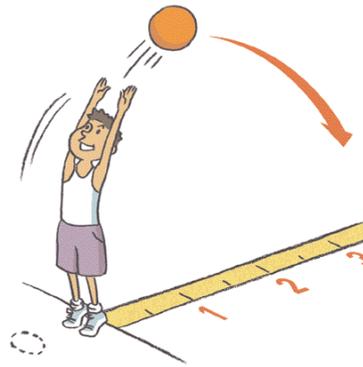
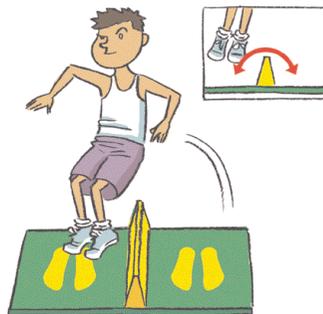
1. Carrera 10 x 10 metros

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que habrá que recorrer 10 veces en ida y vuelta. Para dar la vuelta habrá que dar la vuelta a un cono o tocar o sobrepasar una línea. Sólo se realizará un intento. Se anotará el tiempo invertido por cada participante. Se realizarán dos series; en cada una participará un alumno de cada colegio participante.



2. Salto lateral de un obstáculo bajo

Al darse la señal de comienzo el participante realizará saltos continuos a pies juntos a un lado y otro de un obstáculo de goma-espuma o cartón (de 20 cm de altura aproximadamente) realizados en 20 segundos. Se anota el número de saltos realizados. Cada participante realizará dos intentos. Se realizarán dos series para cada intento, en cada serie participará un alumno de cada colegio participante. Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Cuando un participante desplace o derribe el obstáculo, deberá colocarlo en el sitio correcto para continuar saltando.



3. Lanzamiento de balón:

Cada participante realizará dos lanzamientos con un balón de 2 kg con los dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza.

Los lanzamientos los realizarán los participantes de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo.

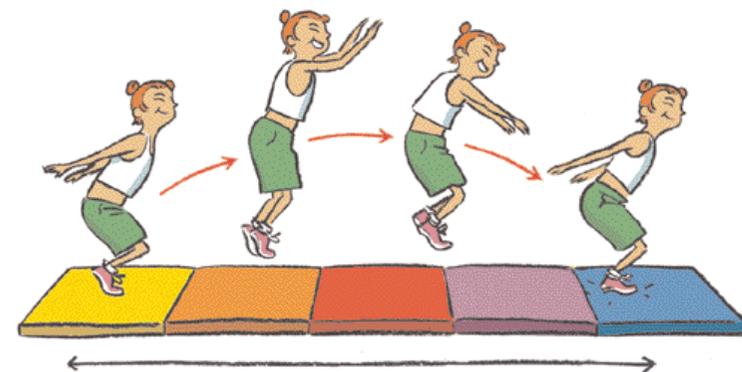
Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

4. Salto de Longitud desde parado:

El participante realiza un salto de parado y con los pies paralelos desde la línea de salida. Se mide la huella más cercana a la línea de salida. Cada participante realizará dos intentos.

Los saltos los realizarán de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

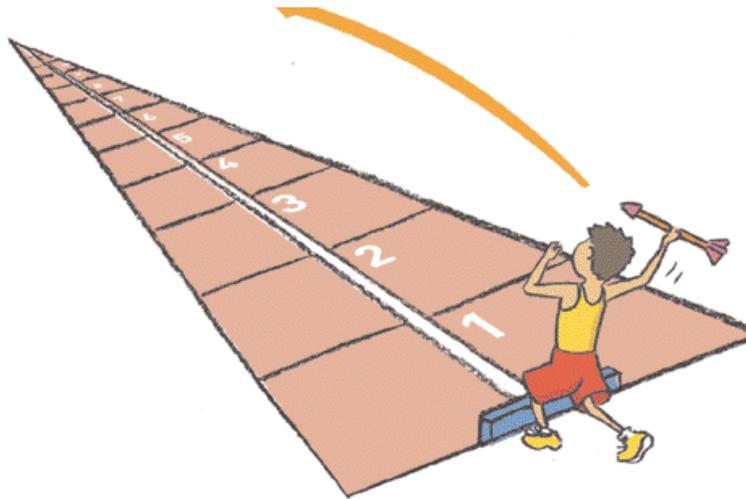
Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anotará el salto de mayor distancia.



5. Lanzamiento de Jabalina blanda:

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Cada participante realizará dos intentos. Los lanzamientos los realizarán los participantes de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo.

Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.



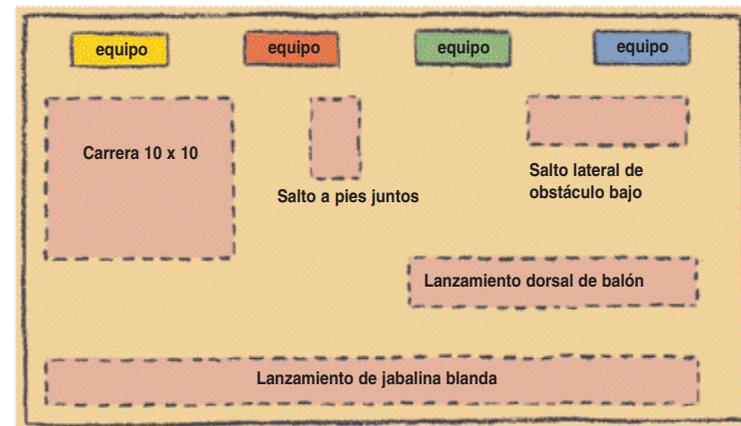
Puntuación de las Pruebas de Concurso

En cada prueba se suman los resultados obtenidos por los dos componentes de un colegio.

En cada prueba se ordenan las sumas de los resultados obtenidos por cada colegio. El colegio con mejor resultado en cada prueba (mayor distancia, mayor número de saltos, menor tiempo) obtendrá 4 puntos, 3 el segundo, 2 el tercero y 1 el cuarto.

Empates en el resultado de una Prueba de Concurso

Cuando en una Prueba de Concurso dos o más colegios sumen la misma distancia, el mismo número de saltos o el mismo tiempo, se sumarán los puntos correspondientes a los puestos de los colegios empatados en la prueba y se dividirá por el número de colegios empatados, asignando los puntos resultantes a cada uno de los colegios empatados.



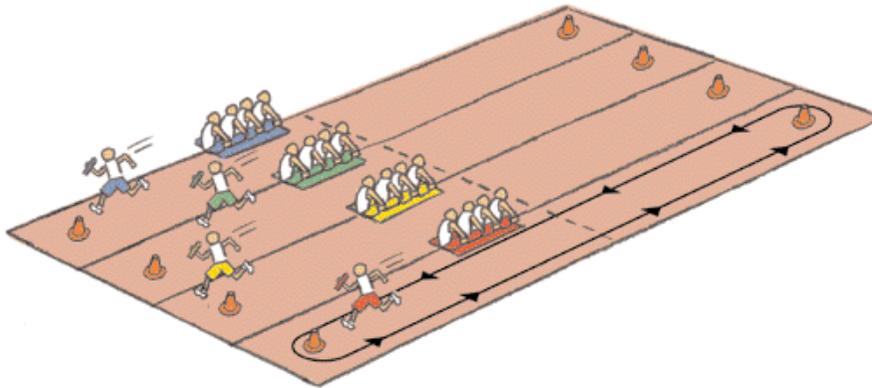
Ejemplo de la distribución de las Pruebas de Concurso

PRUEBAS DE RELEVOS

En cada uno de los relevos, velocidad 5 x 2 vueltas y 5 x 1 vuelta con obstáculos, participarán 5 atletas de cada colegio. Ningún atleta podrá hacer más de un relevo.

Modo de Competición

Relevo de velocidad 5 x 2 vueltas:



Los cuatro colegios compiten a la vez. La distancia del tramo a recorrer dependerá de las dimensiones del pabellón (se recomienda unos 30 metros). La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo, de rodillas o sentado sobre una colchoneta. Cada alumno/a realizará dos vueltas (en ida y vuelta) antes de entregar el testigo o tocar la espalda al siguiente. La vuelta se hará rodeando un cono en cada uno de los extremos del tramo. También se puede utilizar una plataforma especial para dar la vuelta apoyándose en ella.



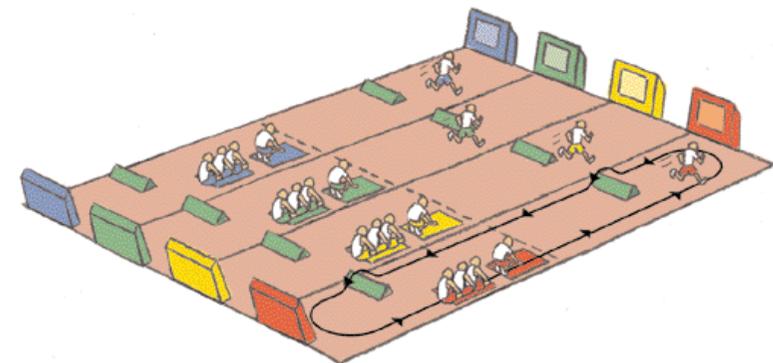
El primero de cada equipo comenzará al darse la salida con un silbato. Los siguientes saldrán cuando el anterior le toque la espalda o le entregue el testigo. La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas.

Los participantes que queden por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedarán en un lado de la colchoneta de salida sin estorbar a sus compañeros.

Si hay otro material disponible se pueden utilizar otras formas de dar la vuelta.

Relevo 5 x 1 vuelta con obstáculos:

Los cuatro colegios compiten a la vez con los cinco participantes que no han tomado parte en el relevo anterior. La distancia del tramo a recorrer depende de las dimensiones del pabellón (se recomienda unos 30 metros). La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo, de rodillas o sentado sobre una colchoneta. La vuelta se hará rodeando un cono. También se puede utilizar una plataforma especial para dar la vuelta apoyándose en ella. El alumno sale y recorre la mitad del tramo, da la vuelta en el cono para realizar en sentido contrario todo el tramo donde habrá colocados 3 obstáculos (obstaculines o vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma, vallas de cartón), dará la vuelta en el otro cono y recorrerá la mitad del tramo hasta la colchoneta donde entregará el testigo al siguiente.



Diseño del recorrido

Salida desde una colchoneta, de rodillas.

Tramo liso

Pasar corriendo por encima de 2 colchonetas de 3m x 2m x 0,50m

Tramo liso

Sortear 3 bancos suecos colocados perpendicularmente al sentido de la carrera, uno detrás de otro en el sentido de la carrera. La entrada se realizará por la derecha del primer banco.

Tramo liso

Giro en un cono

Pasar por debajo una valla de 76 cm de alto (habrá tres vallas juntas o calles)

Tramo liso

Saltar un obstaculín/vallita de iniciación protegida con goma-espuma u obstáculos de cartón (habrá tres juntos o calles)

Tramo liso

Giro en un cono

Tramo liso

Saltar/pasar tres obstaculines/vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma (habrá dos juntas o calles). La distancia entre ellas se establecerá in situ el día de la competición.

Tramo liso

Giro en un cono

Tramo liso

Pasar por debajo tres vallas seguidas de 76 cm de alto (habrá dos grupos de vallas juntos o calles)

Tramo liso

Giro en un cono

Tramo liso

Entrega del testigo

Puntuación de la Prueba Final

El primer equipo clasificado en la Prueba Final obtendrá 4 puntos, el segundo 3, el tercero 2 y el cuarto 1 punto.

Puntuación Final Total

La puntuación total de cada colegio se obtendrá de sumar las ocho puntuaciones obtenidas: las de las 5 pruebas de concurso, la obtenida en el relevo 5 x 2 vueltas, la puntuación obtenida en el relevo 4 x 1 vuelta obstáculos y la de la Prueba Final.

Empates en la Puntuación Final Total

Cuando dos o más colegios sumen los mismos puntos en la suma final se clasificará antes al colegio que haya obtenido la mejor puntuación en una de ellas. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación y así sucesivamente.

Atletas Lesionados

En cualquier lesión que pudiera suceder, el médico de la competición deberá certificar que el lesionado/a no puede participar, para evitar posibles posiciones de ventaja. La forma de sustituir al atleta, depende de la fase que se esté desarrollando:

Si un participante se lesiona ejecutando las Pruebas de Concurso, podrá ser sustituido por un reserva, quien será a su vez su sustituto en la prueba de relevo y en la Prueba Final.

Si se lesionara en la prueba de relevo, el reserva, si aún no ha sido utilizado, le reemplazaría en la Prueba Final. Si el reserva ya ha sustituido a un lesionado, uno de los nueve participantes realizaría en la Prueba Final que ser el primer y el último relevo.

Comité de Competición

Se recomienda establecer un Comité de Competición con plenos poderes para decidir sobre cualquier incidencia que pudiera producirse y que no esté contemplada en el reglamento. En Comité deberán estar representados cada uno de los colegios participantes.

Premios

En el caso de que se establezcan premios se recomiendan que se sorteen entre todos los participantes.



MATERIAL NECESARIO PARA REALIZAR LA COMPETICIÓN (4 EQUIPOS)

40 petos de cuatro colores diferentes, diez de cada color.

1ª Carrera 10 x 10 metros

Cinta métrica para medir distancia
Cinta adhesiva
8 conos
4 cronómetros
Silbato

2ª Salto lateral de obstáculo bajo

7 obstáculos de cartón
4 Cronómetros
Silbato

3ª Lanzamiento dorsal por encima de la cabeza de Balón medicinal

Cinta métrica
2 Balones medicinales de 2 kg
Cinta adhesiva
Conos para señalización línea de lanzamiento y distancias

4ª Salto de longitud desde parado

Colchoneta
Cinta métrica
Cinta adhesiva
Conos para señalización línea de salto
Tapiz específico**

5ª Lanzamiento de Jabalina blanda.

2 Jabalinas blandas
Cinta métrica
Cinta adhesiva

Conos para señalización línea de lanzamiento y distancias

6ª velocidad 5 x 2 vueltas

- 4 testigos
- 4 colchonetas
- 8 conos
- Cinta adhesiva
- Plataforma especial para dar la vuelta apoyándose en ella**

7ª 5 x 1 vuelta con obstáculos

- 12 obstaculines/vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma/obstáculos de cartón
- 8 conos
- 4 testigos
- 4 colchonetas
- Cinta adhesiva
- Plataforma especial para dar la vuelta apoyándose en ella**

8ª Prueba Final

- 2 colchonetas 3m x 2m x 0,50m
- 9 vallas de 0,76 m
- 3 bancos suecos
- 4 testigos
- 4 conos
- 4 colchonetas
- 9 obstaculines/vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma

** Hay a la venta lotes de material específico para realizar algunas de las pruebas. Por ejemplo el tapiz para realizar el salto a pies juntos, la jabalina blanda, los obstáculos bajos, la plataforma especial para dar la vuelta apoyándose en ella, etc.

**JUGANDO AL ATLETISMO
TABLA DE CLASIFICACIÓN POR PRUEBA**

PRUEBA:

ALUMNO	COLEGIO	RESULTADO	SUMA DE LAS MARCAS	PUESTO POR COLEGIOS	PUNTOS

**JUGANDO AL ATLETISMO
TABLA DE CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS**

COLEGIO	10 x 10 m	SALTO LATERAL	LANZAMIENTO BALÓN	LONGITUD PARADO	LANZAMIENTO JABALINA	RELEVO 5 X 2 VUELTAS	RELEVO 5 X 1 VUELTA	PRUEBA FINAL	PUNTOS TOTALES
	Puntuación en la prueba								
	Puntuación parcial								

**EJEMPLO PRÁCTICO A1 DE
COMPETICIÓN ALTERNATIVA DE
ATLETISMO ‘JUGANDO AL ATLETISMO’**

Este ejemplo práctico que se propone es una variante de la competición anterior, con las mismas pruebas y mismo reglamento, con la diferencia de que cada participante realizará las cinco pruebas de concurso, una prueba de relevo y la prueba final.

El modo de organizar la competición de las pruebas de concurso sería en forma de circuito, realizándose las cinco pruebas simultáneamente, con dos participantes de cada colegio en cada una de las pruebas. Al finalizar en cada prueba el primer grupo se rotaría a la siguiente prueba, hasta que todos realicen las cinco pruebas.

La duración de esta variante puede ser algo mayor que la anterior, necesitándose más personas que controlen las pruebas al hacer las cinco a la vez.

La puntuación puede realizarse como en el ejemplo A anterior, sumando en cada una de las pruebas todos los resultados de los alumnos de un colegio y otorgar 4 puntos (para competiciones con cuatro colegios) al colegio con mejor resultados, 3 al segundo y así sucesivamente.

Otro modo de puntuar sería otorgar 40 puntos al participante con mejor resultado en cada prueba, 39 al segundo y así sucesivamente hasta otorgar 1 punto al 40º participante.

En este modo de puntuación los relevos y la prueba final se puntuarían con 40 puntos al primer colegio, 36 al segundo, 33 al tercero y 31 al cuarto

EJEMPLO PRÁCTICO B DE COMPETICIÓN ALTERNATIVA DE ATLETISMO ‘JUGANDO AL ATLETISMO’

En este ejemplo, en el que se utilizan las mismas pruebas que en el ejemplo A anterior, se establece el Reglamento para realizar un campeonato o torneo, con dos o más fases, ya sea en el mismo día o días diferentes, en la que participen muchos colegios, y con una final.

Para poder comparar la puntuación de los colegios participantes se utilizan unas tablas de puntuación de las Pruebas de Concurso.

Se recomienda que las sesiones de competición no duren más de horas por lo que los equipos participantes en una misma sesión de competición no deberán ser muchos.

Los equipos realizarán las Pruebas de Concurso de cuatro en cuatro (o de cinco en cinco o de seis en seis, si la instalación y el material disponible lo permiten) y con la puntuación global de éstas se formarán por orden de puntuación nuevos grupos de cuatro (o de cinco o de seis) para realizar las pruebas de relevo.

Este ejemplo de competición se desarrolla en dos Fases. Una Fase de Clasificación y una Fase Final.

Todos los componentes de un Equipo deberán ir vestidos de un mismo color, ya sea la camiseta del colegio o un peto.

REGLAMENTO

Inscripciones

Se recomienda establecer una fecha límite para las inscripciones tras una difusión previa de la competición. Y establecer un modelo de inscripción.

Los equipos estarán formados por 10 alumnos que deben estar matriculados en el centro escolar por el que participan y con niños y niñas de 10 y 11 años.

Se puede establecer en la normativa de participación que cada colegio pueda inscribir un/a reserva que competirá exclusivamente en el caso

de que algún miembro del equipo se lesione durante la competición.

Se recomienda que para la inscripción los Centros Escolares deberán:

- * Rellenar el boletín de inscripción.

- * Adjuntar certificado que acredite que los alumnos inscritos están matriculados en el Centro Escolar por el que compiten. Dicho certificado deberá ser firmado por el director del Centro.

- * Presentar fotocopia de un documento que acredite la edad de cada participante (DNI, Libro de Familia, Pasaporte,...)

Se recomienda que una vez finalizado el plazo de inscripción se proceda a la confección de los días (si fueran más de uno) y horarios en los que participa cada colegio.

Si el número de equipos inscritos es grande se recomienda realizar grupos iguales no mayores de , con el fin de que la sesión de competición no sea mayor de 2 horas aproximadamente. Con ellos en una misma mañana (o tarde) se podrían hacer dos o más sesiones.

Modo de Competición

FASE CLASIFICATORIA

Los equipos participantes en una sesión se agruparan por sorteo de cuatro en cuatro, de cinco en cinco o de seis en seis. El primer grupo de 4 (ó 5 ó 6) colegios realiza las Pruebas de Concurso. Después las hace el segundo grupo. Y así sucesivamente hasta el último grupo.

Cada participante realizará una prueba de concurso, una prueba de relevo y la prueba final.

Pruebas de Concurso

Las Pruebas de Concurso son las mismas que en el ejemplo A anterior: Carrera 10 x 10 metros, Salto lateral de obstáculo bajo, Lanzamiento dorsal por encima de la cabeza de Balón medicinal, Salto de longitud desde parado y Lanzamiento de Jabalina blanda.

La normativa para realizarlas y el orden de celebración es el mismo que en el ejemplo A anterior.

En cada una de ellas participan dos alumnos de cada colegio. Si hubiera suficientes personas para realizar el control de las cinco Pruebas de Concurso a la vez éstas podrían realizarse simultáneamente, por lo que se reduciría el tiempo de competición de éstas pruebas.

Puntuación de las Pruebas de Concurso

Las marcas obtenidas por cada atleta en cada prueba corresponden a unos puntos según las tablas de puntuación, que están al final de este Reglamento.

En cada prueba cada participante obtendrá la puntuación correspondiente al resultado realizado según las tablas de puntuación.

Los puntos obtenidos se suman a los conseguidos por su compañero de equipo en esa prueba, obteniendo los puntos totales de ese colegio en la prueba.

Se ordenan los puntos totales obtenidos en la prueba por los colegios. El colegio con mayor puntuación obtendrá n puntos, el segundo colegio $n-1$ puntos, el tercero $n-2$ y así sucesivamente hasta el último colegio clasificado en la prueba que obtendrá 1 punto. Siendo n el número de colegios participantes en la sesión.

La puntuación de las Pruebas de Concurso se realizará mientras se recogen las pruebas de Concurso y se organiza la primera prueba de relevos.

La suma de la puntuación correspondiente al puesto del colegio en cada una de las 5 Pruebas de Concurso establece una clasificación general para realizar las pruebas de pista.

Empates en el resultado de una Prueba de Concurso

Cuando en una prueba de Concurso dos o más colegios sumen los mismos puntos, se clasificará antes el colegio que haya obtenido la puntuación más alta, o lo que es lo mismo la mejor marca en la prueba.

En caso de persistir el empate, se suman los puntos correspondientes a los puestos de los colegios empatados en la clasificación general de la prueba y se divide por el número de colegios empatados, asignando los

puntos resultantes a cada uno de los colegios empatados.

Cuando en la suma de las cinco Pruebas de Concurso dos o más colegios sumen los mismos puntos, se clasificará antes el colegio que haya obtenido en una de las cinco pruebas la puntuación más alta por la tabla. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación, y así sucesivamente hasta la décima puntuación.

PRUEBAS DE RELEVOS

En cada uno de los relevos, los mismos que en el ejemplo A anterior, velocidad 5 x 2 vueltas, y 5 x 1 vuelta con obstáculos, participarán 5 atletas de cada colegio. Ningún atleta podrá hacer más de un relevo.

Con la Clasificación General correspondiente a la suma de la puntuación del puesto de cada colegio en cada una de las 5 Pruebas de Concurso se realizan las series de los dos relevos.

Los cuatro (o cinco o seis) colegios con menor puntuación realizan la primera serie del relevo velocidad 5 x 2 vueltas. En la segunda serie participan los cuatro (o cinco o seis) colegios siguientes en puntuación. Una vez finalizado este relevo y mientras se organiza el otro se realiza la puntuación del primer relevo.

En el segundo relevo, 5 x 1 vuelta con obstáculos, se realizan las mismas series y en el mismo orden que en el primero.

Puntuación de las Pruebas de Relevos

El sistema de puntuación de las dos pruebas de relevos es igual para ambas: El equipo con el mejor tiempo obtendrá n puntos, el segundo $n-1$ puntos, el tercero $n-2$ puntos y así sucesivamente hasta el último que obtendrá 1 punto. Siendo n el número de colegios participantes en la sesión.

En caso de que dos o más equipos realicen el mismo tiempo, se suman los puntos correspondientes a los puestos de los colegios empatados en la clasificación general de la prueba y se divide por el número de colegios empatados, asignando los puntos resultantes a cada uno de los colegios empatados.



PRUEBA FINAL

Después de la competición de las Pruebas de Relevos, y tras resolverse los empates, se confeccionará una clasificación general que se obtendrá de sumar las tres puntuaciones obtenidas por cada colegio. Una, la obtenida por la suma de las 5 pruebas de Concurso, otra por la obtenida en el relevo 5 x 2 vueltas y la tercera será la puntuación obtenida en el relevo 4 x 1 vuelta obstáculos.

De esta manera se formarán de nuevo grupos de 4 (ó de 5 ó de 6) colegios para que compitan en la Prueba Final. Primero tomarán la salida los 4 últimos colegios clasificados y así de cuatro en cuatro hasta que compitan los 4 primeros equipos clasificados.

La Prueba Final es una carrera de relevos con obstáculos y habilidades en competición directa de los cuatro equipos (todos pasan por el mismo lugar en cada obstáculo, aunque para evitar aglomeraciones en algunos se pueden establecer 3 ó 4 carriles) de los cuatro (o cinco o seis) equipos en la que participarán los/as diez integrantes de cada equipo, dando cada uno de ellos una vuelta a la pista preparada para esta prueba. La distancia depende de las dimensiones del pabellón y del diseño del circuito. Y es igual al del ejemplo de competición anterior.

Puntuación de la Prueba Final

En el grupo de los cuatro primeros colegios el primer clasificado en cada uno de los relevos obtendrá n puntos, el segundo $n-1$, el tercero $n-2$ y el cuarto $n-3$. Siendo n , al igual que en las pruebas de Concurso, el número total de colegios participantes.

En el segundo grupo se puntuará al primero con $n-4$, al segundo $n-5$ y así sucesivamente.

E igualmente con los grupos siguientes de cuatro colegios, hasta los cuatro últimos que obtendrán 4 puntos el primero, 3 el segundo, 2 el tercero y 1 punto el cuarto.

Puntuación Total

La puntuación total de cada colegio se obtendrá de sumar las tres puntuaciones. Antes citadas más la de la Prueba Final.

Empates en la Puntuación Total

Cuando dos o más colegios sumen los mismos puntos en la suma de las cuatro puntuaciones parciales, se clasificará antes al colegio que haya obtenido la mejor puntuación en una de ellas. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación y así sucesivamente.

FASE FINAL

Si hubiera más de una sesión, ya sea en el mismo día o en días diferentes, se podrá realizar una Fase Final, en la que participen los primeros equipos clasificados (o los dos o tres primeros, o lo que se establezca en la normativa) de cada una de las sesiones de competición que se hayan realizado.

Se podrá disputar del mismo modo a como se ha realizado una sesión o disputarla en forma de eliminatorias, con cuartos de final, semifinales y final.

Para esta modalidad se confeccionarán por sorteo grupos de cuatro (o cinco o seis) colegios los cuartos de final. Dependiendo del número de equipos los colegios vencedores (o los dos primeros) de cada grupo pasarán a la semifinales. A su vez el primero o los dos primeros equipos clasificados en las semifinales disputarán la Final, que la disputarán cuatro equipos (o cinco o seis).

Las pruebas a realizar en cuartos de final y en semifinales son las mismas que en la fase de clasificación, las 5 pruebas de Concurso y 2 los dos relevos, no realizándose la Prueba Final hasta la Final

La forma de puntuar es igual a la de la Fase Clasificatoria.

Atletas Lesionados

En cualquier lesión que pudiera suceder, el médico de la competición deberá certificar que el lesionado/a no puede participar, para evitar posibles posiciones de ventaja.

Si un participante se lesiona ejecutando las Pruebas de Concurso, podrá ser sustituido por un reserva, quien será a su vez su sustituto en la prueba de relevo y en la Prueba Final.

Si se lesionara en la prueba de relevo, el reserva, si aún no ha sido utilizado, le reemplazaría en la Prueba Final. Si el reserva ya ha sustituido a un lesionado, uno de los nueve participantes realizaría en la Prueba Final que ser el primer y el último relevo.

Comité de Competición

Se recomienda establecer un Comité de Competición con plenos poderes para decidir sobre cualquier incidencia que pudiera producirse y que no esté contemplada en el reglamento. En Comité deberán estar representados cada uno de los colegios participantes.

Premios

En el caso de que se establezcan premios se recomienza que se sorteen entre todos los participantes.

Marcas Mejores que el tope superior de las Tablas de Puntuación

Serán puntuadas por la puntuación superior contemplada en las tablas, 80 puntos.

TABLA PUNTUACIÓN CHICOS						
	CARRERA 10 x 10 m	SALTO LATERAL DE OBSTÁCULO	LANZAMIENTO DE BALÓN	LONGITUD DESDE PARADO	JABALINA BLANDA	
PUNTOS	segundos	nº de saltos	metros	metros	metros	PUNTOS
80	23.0	73	12,50	2,65	38	80
79	23.1	72	-	2,62	-	79
78	23.2	71	12,25	2,59	37	78
77	23.3	70	-	2,56	36	77
76	23.4	69	12,00	2,53	-	76
75	23.5	68	-	2,50	35	75
74	23.7	67	11,75	2,48	34	74
73	23.8	66	-	2,46	-	73
72	23.9	65	11,50	2,44	33	72
71	24.0	64	-	2,42	32	71
70	24.2	63	11,25	2,40	-	70
69	24.4	62	-	2,38	31	69
68	24.5	61	11,00	2,36	30	68
67	24.6	60	-	2,34	-	67
66	24.7	59	10,75	2,32	29	66
65	24.9	58	-	2,30	-	65
64	25.0	57	10,50	2,28	28	64
63	25.1	-	-	2,26	-	63
62	25.2	56	10,25	2,24	27	62
61	25.3	55	10,00	2,22	-	61
60	25.4	-	-	2,20	26	60
59	25.5	54	9,75	2,17	-	59
58	25.6	53	9,50	2,14	25	58
57	25.7	-	-	2,11	-	57
56	25.8	52	9,25	2,08	24	56
55	26.0	51	9,00	2,04	-	55
54	26.3	-	-	2,01	23	54
53	26.6	50	8,75	1,99	-	53
52	26.8	-	8,50	1,94	22	52
51	27.0	49	-	1,93	-	51
50	27.3	-	8,25	1,90	21	50
49	27.6	48	8,00	1,88	-	49
48	28.0	-	-	1,85	20	48
47	28.3	47	7,75	1,82	-	47
46	28.6	-	7,50	1,80	19	46
45	29.0	46	7,25	1,77	-	45
44	29.3	-	7,00	1,74	18	44
43	29.6	45	-	1,70	-	43
42	29.8	44	6,75	1,68	17	42
41	30.0	43	6,50	1,66	-	41

Tabla tomada del manual INTERNATIONAL FUN & TEAM ATHLETICS for the PRIMARY AGE GROUP de George Bunner

TABLA PUNTUACIÓN CHICOS						
	CARRERA 10 x 10 m	SALTO LATERAL DE OBSTÁCULO	LANZAMIENTO DE BALÓN	LONGITUD DESDE PARADO	JABALINA BLANDA	
PUNTOS	segundos	nº de saltos	metros	metros	metros	PUNTOS
40	30.2	42	-	1,64	16	40
39	30.4	41	6,25	1,61	-	39
38	30.5	40	6,00	1,59	15	38
37	30.7	39	-	-	-	37
36	30.8	38	5,75	1,56	14	36
35	30.9	37	-	-	-	35
34	31.0	36	5,50	1,54	13	34
33	31.1	35	-	-	-	33
32	31.3	34	5,25	1,52	-	32
31	31.5	33	-	-	12	31
30	31.8	32	5,00	1,50	-	30
29	32.0	31	-	-	-	29
28	32.2	30	-	1,48	11	28
27	32.4	29	4,75	1,46	-	27
26	32.6	28	-	1,44	-	26
25	32.8	27	-	1,43	10	25
24	33.0	26	4,50	1,44	-	24
23	33.3	-	-	1,40	-	23
22	33.6	25	4,25	1,38	9	22
21	34.0	24	-	1,36	-	21
20	34.4	23	-	1,34	-	20
19	34.8	22	4,00	1,32	8	19
18	35.2	-	-	1,30	-	18
17	35.6	21	3,75	1,28	-	17
16	36.0	20	-	1,26	7	16
15	36.5	19	3,50	1,24	-	15
14	37.0	18	-	1,22	-	14
13	37.5	17	-	1,20	6	13
12	38.2	16	3,25	1,18	-	12
11	38.9	15	-	1,16	-	11
10	39.5	14	3,00	1,14	5	10
9	40.0	13	-	1,12	-	9
8	41.0	12	2,75	1,10	-	8
7	42.0	11	-	1,05	4	7
6	43.0	10	2,50	1,00	-	6
5	44.0	9	-	0,90	-	5
4	45.0	8	2,00	0,80	3	4
3	46.0	6	-	0,70	-	3
2	48.0	4	-	0,50	-	2
1	50.0	3	1,50	0,30	2	1

Tabla tomada del manual INTERNATIONAL FUN & TEAM ATHLETICS for the PRIMARY AGE GROUP de George Bunner

TABLA PUNTUACIÓN CHICAS						
	CARRERA 10 x 10 m	SALTO LATERAL DE OBSTÁCULO	LANZAMIENTO DE BALÓN	LONGITUD DESDE PARADO	JABALINA BLANDA	
PUNTOS	segundos	nº de saltos	metros	metros	metros	PUNTOS
80	23.4	73	11,75	2,52	30	80
79	23.6	72	-	2,50	-	79
78	23.8	71	11,50	2,48	29	78
77	23.9	70	-	2,46	-	77
76	24.0	69	11,25	2,44	28	76
75	24.1	68	-	2,42	-	75
74	24.2	67	11,00	2,40	27	74
73	24.3	66	-	2,37	-	73
72	24.4	65	10,75	2,34	26	72
71	24.5	64	-	2,32	-	71
70	24.6	63	10,50	2,30	25	70
69	24.7	62	-	2,28	-	69
68	24.8	61	10,25	2,26	24	68
67	24.9	60	-	2,24	-	67
66	25.0	59	10,00	2,22	-	66
65	25.1	58	9,75	2,20	23	65
64	25.2	57	9,50	2,18	-	64
63	25.3	-	-	2,16	-	63
62	25.4	56	9,25	2,14	22	62
61	25.5	55	-	2,12	-	61
60	25.6	-	9,00	2,10	-	60
59	25.7	54	-	2,08	21	59
58	25.8	53	8,75	2,06	-	58
57	25.9	-	8,50	2,03	-	57
56	26.0	52	8,25	2,00	20	56
55	26.3	51	8,00	1,97	-	55
54	26.6	-	-	1,94	-	54
53	26.9	50	7,75	1,91	19	53
52	27.2	-	7,50	1,88	-	52
51	27.5	49	-	1,85	-	51
50	27.8	-	7,25	1,82	18	50
49	28.1	48	7,00	1,79	-	49
48	28.4	-	-	1,76	17	48
47	28.7	47	6,75	1,74	-	47
46	29.0	-	6,50	1,72	16	46
45	29.3	46	-	1,70	-	45
44	29.6	-	6,25	1,68	15	44
43	29.9	45	-	1,66	-	43
42	30.0	44	6,00	1,64	14	42
41	30.3	43	-	1,62	-	41

Tabla tomada del manual INTERNATIONAL FUN & TEAM ATHLETICS for the PRIMARY AGE GROUP de George Bunner

TABLA PUNTUACIÓN CHICAS						
	CARRERA 10 x 10 m	SALTO LATERAL DE OBSTÁCULO	LANZAMIENTO DE BALÓN	LONGITUD DESDE PARADO	JABALINA BLANDA	
PUNTOS	segundos	nº de saltos	metros	metros	metros	PUNTOS
40	30.5	42	5,75	1,60	-	40
39	30.6	41	-	1,58	13	39
38	30.7	40	5,50	1,56	-	38
37	30.8	39	-	-	-	37
36	30.9	38	5,25	1,54	12	36
35	31.0	37	-	-	-	35
34	31.1	36	-	1,52	-	34
33	31.2	35	5,00	-	11	33
32	31.4	34	-	1,50	-	32
31	31.6	33	4,75	-	-	31
30	31.8	32	-	1,48	10	30
29	32.0	31	-	-	-	29
28	32.2	30	4,50	1,46	-	28
27	32.4	29	-	-	9	27
26	32.6	28	-	1,44	-	26
25	32.8	27	4,25	-	-	25
24	33.0	26	-	1,42	8	24
23	33.3	-	-	1,40	-	23
22	33.6	25	4,00	1,38	-	22
21	34.0	24	-	1,36	-	21
20	34.4	23	-	1,34	7	20
19	34.8	22	3,75	1,32	-	19
18	35.2	-	-	1,30	-	18
17	35.6	21	-	1,28	-	17
16	36.0	20	3,50	1,26	6	16
15	36.5	19	-	1,24	-	15
14	37.0	18	-	1,22	-	14
13	37.5	17	3,25	1,20	-	13
12	38.2	16	-	1,18	5	12
11	38.9	15	-	1,16	-	11
10	39.5	14	3,00	1,14	-	10
9	40.0	13	-	1,12	-	9
8	41.0	12	2,75	1,10	4	8
7	42.0	11	-	1,05	-	7
6	43.0	10	2,50	1,00	-	6
5	44.0	9	-	0,90	-	5
4	45.0	8	2,00	0,80	3	4
3	46.0	6	-	0,70	-	3
2	48.0	4	-	0,50	-	2
1	50.0	3	1,50	0,30	2	1

Tabla tomada del manual INTERNATIONAL FUN & TEAM ATHLETICS for the PRIMARY AGE GROUP de George Bunner



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Alberti, G.; Bucchioni, F.; Guatelli, D.; Merlati, E. (1989). Lanciare: dal gesto naturale al gesto sportivo. Milán. Edi-Ermes

Bunner, G. (2002). INTERNATIONAL FUN AND TEAM ATHLETICS for the Primary Age Group. Sportshall Athletics Association, Cheshire.

Chaves, R. (1966). La educación física en la escuela. Madrid. Doncel
Dieckert, J.; Kreiss, F. Meusel, H. (1972). Gimnasia, deporte y juego. Buenos Aires. Kapelusz

Gozzoli, C.; Massin, D.; Vonstein, W. (2001). IAAF Kids' Athletics. A Team Event for Children. Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo

Gozzoli, C.; Massin, D.; Vonstein, W. IAAF Kids' Athletics, A Team Event for Children. Parte 2. The Competition programme. New Studies in Athletics. 3-4/2002

Hubiche, J.L.; Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. INDE. Barcelona

Kirsch, A.; Koch, K. (1973). Series metodológicas de ejercicios en atletismo. Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental. Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Condicionamiento físico para la juventud. Buenos Aires. Kapelusz

Koltai, J. (1978). Didáctica dell'atletica leggera. Roma. Societa Stampa Sportiva

Müller, H. IAAF Kids' Athletics, A Team Event for Children. Parte 1. The Concept. New Studies in Athletics, 2/2002

Virosta, A. (1993). Iniciación al disco volador. Madrid. Gymnos

REVISTAS

Atleticastudi (Italia)

EPS Education Physique et Sport (Francia)

Leichtathletik Training (Alemania)



Con esta publicación la Real Federación Española de Atletismo quiere fomentar la práctica del atletismo entre los niños y jóvenes, especialmente en el medio escolar. Para ello, se introduce un cambio en el concepto de la competición tradicional, para favorecer la práctica del atletismo para los niños. Los autores, José García Grossocordón, Jesús P. Durán Piqueras y Ángel Sainz Bevide, ofrecen unos formatos muy abiertos y adaptables a todo tipo de situaciones adecuándolos a cualquier lugar de realización y al material disponible para conseguir competiciones atractivas y divertidas con una duración corta. Se pretende que esta Guía sea un instrumento que facilite a los profesores de Educación Física la organización de unidades didácticas y de competiciones en el Centro Escolar y entre Centros. Este nuevo modelo alternativo asocia la práctica atlética y la competición, en su aspecto educativo, con diversión. La incorporación de este sistema alternativo de hacer atletismo favorece la creación y el refuerzo de hábitos deportivos para la mejora de la salud de niños y jóvenes. Y contribuye además a que el interés de los niños por el atletismo que provoque este nuevo formato se pueda recoger en las Escuelas y Clubes de Atletismo, donde los monitores y entrenadores continúen la labor comenzada en los Colegios e Institutos. También esta Guía está dirigida a ayudar a todos los técnicos de atletismo que trabajan en España con las Categorías Menores.

