



PRUEBAS DE ATLETISMO

– JORNADA I –

PRUEBAS PRIMERA JORNADA: RESISTENCIA, LANZAMIENTO DE VORTEX Y VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS.

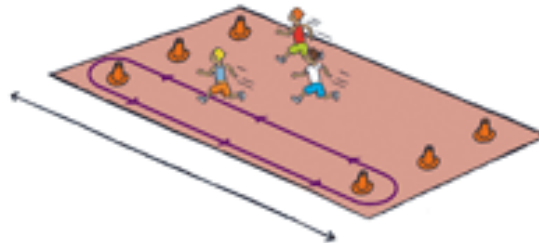
Los escolares podrán participar en **una** o **dos** pruebas, según las siguientes opciones:

- Participación en una prueba: a elegir entre Resistencia, Lanzamiento de vortex o Velocidad con obstáculos.
- Participación en dos pruebas:
 - Velocidad con obstáculos
 - Una prueba a elegir entre Resistencia y Lanzamiento de vortex.

PRUEBA: RESISTENCIA

Lugar: pista central de Baloncesto Polideportivo Municipal “El Palmeral”.

Descripción: carrera cronometrada sobre una distancia de 14 metros (media pista baloncesto) que habrá que recorrer 10, 6, 4 o 3 veces, según categoría, en ida y vuelta. Para dar la vuelta habrá que dar la vuelta a un cono. Se anotará el tiempo invertido por cada participante. Sólo se realizará un intento por participante.



| RESISTENCIA | | |
|-------------|--------------|-----------|
| CATEGORÍA | IDA Y VUELTA | DISTANCIA |
| Cadete | 7 | 196 m. |
| Infantil | 7 | 196 m. |
| Alevín | 5 | 140 m. |
| Benjamín | 3 | 84 m. |
| Prebenjamín | 2 | 56 m. |

PRUEBA: LANZAMIENTO DE VORTEX (PREBENJAMÍN, BENJAMÍN, y ALEVÍN) / LANZAMIENTO CON BALÓN MEDICINAL (INFANTIL Y CADETE)

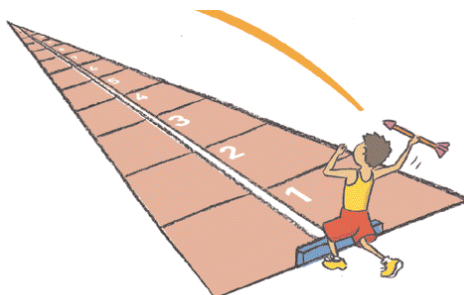
Lugar: pista número 1 Polideportivo Municipal “El Palmeral”.



Descripción: lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance, no se considerará nulo.

Se realizarán dos/tres intentos por participante, según inscripción. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

En las categorías infantil y cadete se realizará el lanzamiento con balón medicinal.



PRUEBA: VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS (equipos de 4 participantes)

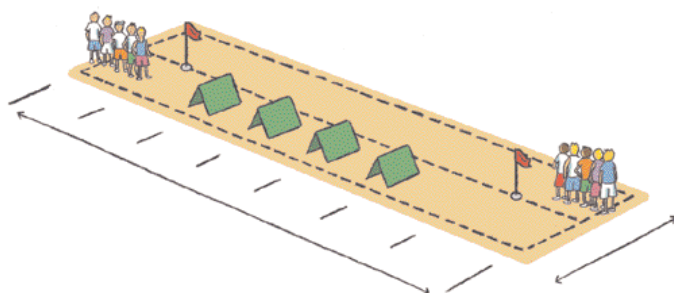
Lugar: pista de atletismo (zona de velocidad) Polideportivo Municipal “El Palmeral”.

Descripción: prueba de relevos (4 participantes por equipo). Carrera cronometrada con una distancia a recorrer aproximadamente entre 30 y 80 metros, en dos tramos. Se realizarán de forma seguida (en línea recta con ida y vuelta).

Diseño del recorrido: dos calles con dos tramos cada una. Primer tramo (ida) obstáculos (vallas) y segundo tramo (vuelta) velocidad.

La distancia entre los obstáculos (vallas) será distinta según la categoría.

Se anotará el tiempo invertido por cada equipo participante. Sólo se realizará un intento por equipo participante.



| VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS | | | |
|--------------------------------------|-------------------|--------|------------------------|
| DISTANCIA ENTRE VALLAS POR CATEGORÍA | | | |
| | Cadete e Infantil | Alevín | Benjamín y Prebenjamín |
| De salida a 1ª valla | 13 m. | 10 m. | 8 m. |
| De 1ª a 2ª valla | 10 m. | 8 m. | 8 m. |
| De 2ª a 3ª valla | 10 m. | 8 m. | 8 m. |
| De 3ª a 4ª valla | 10 m. | 8 m. | 8 m. |
| De 4ª valla a giro | 13 m. | 10 m. | 8 m. |



– JORNADA II –

PRUEBAS SEGUNDA JORNADA: SALTO DE LONGITUD, MEDIO FONDO CON OBSTÁCULOS Y GRAND PRIX.

Los escolares podrán participar en **una** o **dos** pruebas, según las siguientes opciones:

- Participación en una prueba: a elegir entre Salto de Longitud, Medio fondo con obstáculos o Grand Prix.
- Participación en dos pruebas:
 - Grand Prix
 - Una prueba a elegir entre Salto de Longitud y Medio fondo.

PRUEBA: SALTO DE LONGITUD

Lugar: zona foso de arena Polideportivo Municipal “El Palmeral”.

Descripción: prueba que consiste en saltar la mayor distancia posible desde un punto determinado; el saltador corre unos metros, se impulsa con un solo pie y cae en el foso de arena. Se realizarán dos/tres intentos por participante, según inscripción.



PRUEBA: MEDIO FONDO CON OBSTÁCULOS

Lugar: pista de atletismo Polideportivo Municipal “El Palmeral”.

Descripción: carrera cronometrada con cuatro postas de obstáculos, sobre una distancia de 250 metros (óvalo de atletismo) que habrá que recorrer 1, 2 o 3 veces, según categoría. Se anotará el tiempo invertido por cada participante. Sólo se realizará un intento por participante.

| MEDIO FONDO CON OBSTÁCULOS | |
|----------------------------|-----------|
| CATEGORÍA | DISTANCIA |
| Cadete | 750 m. |
| Infantil | 750 m. |
| Alevín | 500 m. |
| Benjamín | 500 m. |
| Prebenjamín | 250 m. |



PRUEBA: GRAND PRIX

Lugar: pista número 1 Polideportivo Municipal “El Palmeral”.

Descripción: carrera con obstáculos y habilidades, sobre un circuito de 28x15 metros aproximadamente. Participan dos alumnos al mismo tiempo (con dos zonas de salida y meta), dando cada uno de ellos una vuelta al circuito preparado para esta prueba. Todos pasan por el mismo lugar en cada obstáculo.

Al pitido de salida, cada participante debe realizar 10 saltos laterales, previos al inicio del circuito. El número de vueltas al recorrido será distinto según la categoría.

| GRAND PRIX | |
|-------------|----------------------|
| CATEGORÍA | VUELTAS AL RECORRIDO |
| Cadete | 2 |
| Infantil | 2 |
| Alevín | 1 |
| Benjamín | 1 |
| Prebenjamín | 1 |

