



PRUEBAS DE ATLETISMO

– JORNADA I –

PRUEBAS JORN. I: RESISTENCIA, LANZAMIENTO 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 o Velocidad con obstáculos.
- Participación en dos pruebas:
 - Velocidad con obstáculos
 - Una prueba a elegir entre Resistencia y Lanzamiento.

PRUEBA: RESISTENCIA.

Lugar: Polideportivo Municipal “El Palmeral”.

- **Categorías cadete e infantil:** pista de atletismo.
- **Categorías alevín, benjamín y prebenjamín:** pista de minibasket.

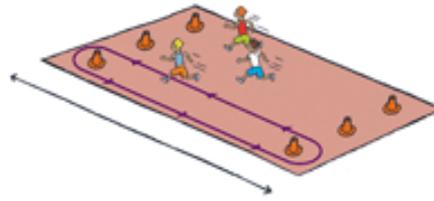
Descripción (cadete e infantil. 300 metros.): carrera cronometrada sobre una distancia total de 300 metros, con cuatro conos distanciados entre sí a 15 metros. Habrá que dar la vuelta a cada uno de los conos de la siguiente forma:

RESISTENCIA CADETE E INFANTIL	
1º	De salida a 1er cono (15 metros).
2º	De 1er cono a salida (15 metros).
3º	De salida a 2º cono (30 metros).
4º	De 2º cono a salida (30 metros).
5º	De salida a 3er cono (45 metros).
6º	De 3er cono a salida (45 metros).
7º	De salida a 4º cono (60 metros).
8º	De 4º cono a salida (60 metros).
TOTAL: 300 metros.	

Salida	1er giro (15 m.)	2º giro (30 m.)	3er giro (45 m.)	4º giro (60 m.)
				

Se anotará el tiempo invertido por cada participante. Sólo se realizará un intento por participante, salvo que exista la posibilidad de realizar eliminatorias.

Descripción (alevín, benjamín y prebenjamín): carrera cronometrada sobre una distancia de 14 metros (media pista baloncesto) que habrá que recorrer 5, 3 o 2 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, salvo que exista la posibilidad de realizar eliminatorias.



RESISTENCIA ALEVÍN, BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN		
CATEGORÍA	IDA Y VUELTA	DISTANCIA
Alevín	5	140 m.
Benjamín	3	84 m.
Prebenjamín	2	56 m.

Eliminatoria: la prueba de resistencia, en caso de posibilidad, se realizará a modo de eliminatoria según como sigue (salvo imposibilidad logística):

- Se anotan los tiempos de cada uno de los corredores.
- Clasifican los 16 mejores tiempos para semifinal.
- La eliminatoria semifinal será como sigue:
 - 4 series de semifinales: 4 calles (1 deportista por calle).
 - Clasifica el primero de cada serie semifinal para la final.
- Final a 4.

PRUEBA: LANZAMIENTO DE VORTEX (alevín, benjamín y prebenjamín) / LANZAMIENTO CON BALÓN MEDICINAL (cadete e infantil).

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

Descripción para las categorías alevín, benjamín y prebenjamín: lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa, después de ejecutar el lanzamiento, la línea desde donde se realiza el mismo, no se considerará nulo.

Se realizarán dos/tres intentos por participante, según inscripción y en base a decisión de la organización para garantizar el desarrollo de la jornada. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

Descripción para las categorías cadete e infantil: lanzamiento con balón medicinal de 3 kg, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa, después de ejecutar el lanzamiento, la línea desde donde se realiza el mismo, no se considerará nulo.

Se realizarán dos/tres intentos por participante, según inscripción y en base a decisión de la organización para garantizar el desarrollo de la jornada. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.





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 (según categoría), 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) variará en función de la categoría.

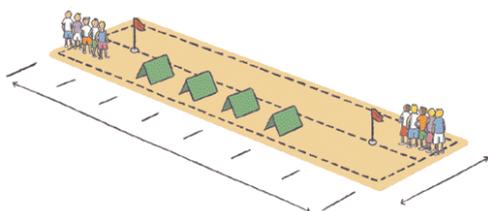
Se anotará el tiempo invertido por cada equipo participante. Sólo se realizará un intento por equipo participante, salvo que exista la posibilidad de realizar eliminatorias.

Eliminatoria: la prueba de velocidad con obstáculos, en caso de posibilidad, se realizará a modo de eliminatoria según como sigue (salvo imposibilidad logística):

- Se anotan los tiempos de cada uno de los equipos de relevos.
- Clasifican los 8 mejores tiempos para semifinal.
- La eliminatoria semifinal será como sigue:
 - 4 series de semifinales: 2 calles (1 equipo por calle).
 - Clasifica el primer equipo de cada serie semifinal para la final.
- Final a 4.

VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS			
DISTANCIA ENTRE VALLAS POR CATEGORÍA			
DESCRIPCIÓN	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.

Nota: En caso de que haya algún equipo de 5 deportistas, se sacará la media del tiempo realizado.





– 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 y en base a decisión de la organización para garantizar el desarrollo de la jornada. Se anotará el salto de mayor distancia.



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. (3 vueltas)
Infantil	750 m. (3 vueltas)
Alevín	500 m. (2 vueltas)
Benjamín	500 m. (2 vueltas)
Prebenjamín	250 m. (1 vuelta)



PRUEBA: GRAND PRIX.

Lugar: Polideportivo Municipal “El Palmeral”

- **Categorías cadete e infantil:** campo de fútbol.
- **Categoría alevín:** pista número 1.
- **Categorías benjamín y prebenjamín:** pista de minibasket.
- **Salida:** al pitido de inicio de la prueba, cada participante debe realizar 10 saltos laterales, previos al inicio del circuito.

Descripción para las categorías cadete e infantil: carrera con obstáculos y habilidades, sobre un circuito preparado en el campo de fútbol. Participan dos deportistas 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.

Descripción para la categoría alevín: carrera con obstáculos y habilidades, sobre un circuito de 28x15 metros aproximadamente. Participan dos deportistas 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.

Descripción para las categorías prebenjamín y benjamín: carrera con obstáculos y habilidades, sobre un circuito de 22x12 metros aproximadamente. Participan dos deportistas 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.

GRAND PRIX	
CATEGORÍA	LUGAR
Cadete	Pista nº 5
Infantil	Pista nº 5
Alevín	Pista nº 1
Benjamín	Pista minibasket
Prebenjamín	Pista minibasket

