

Ministerio de Educación Pública  
Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación  
Comisión Ejecutiva  
Programa Juegos Deportivos Estudiantiles

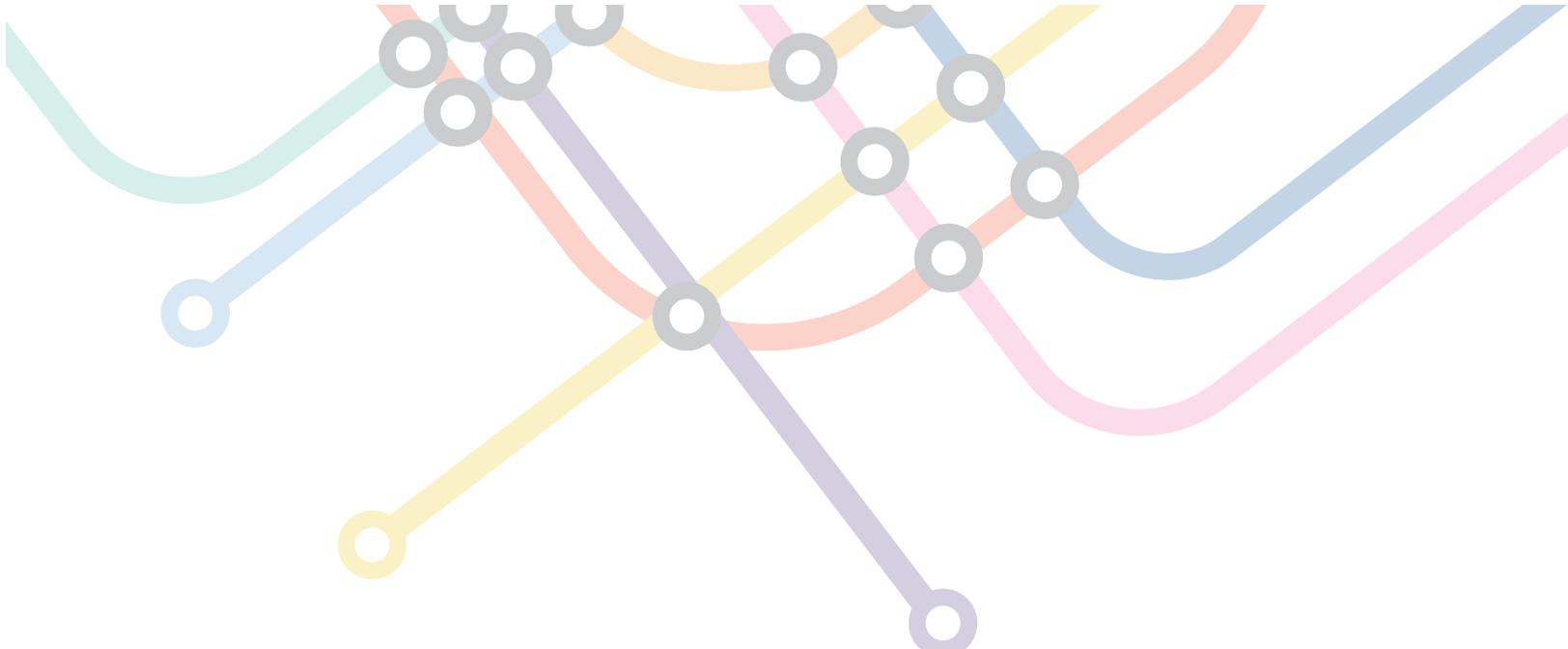


# Manual Kids Athletics

MEP - ICODER-FECO A

# 2019





## Manual de Kids Athletics 2019

### Comisión Ejecutiva

Pedro Cambronero Orozco, Asesor Nacional de Educación Física, Dirección Vida Estudiantil  
Christian Gómez Salazar, Asesor Nacional de Educación Física, Dirección Vida Estudiantil  
Ministerio de Educación Pública

Karen Salas Ramírez, Asesora Área de Deportes  
Alfonso Obando Moya, Asesor Área de Deportes  
Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

Correo de contacto: [juegosdeportivosestudiantiles@mep.go.cr](mailto:juegosdeportivosestudiantiles@mep.go.cr)

### Comisión Técnica

Marco Vinicio Brenes Barrantes, Docente de Educación Física, Entrenador de Atletismo nivel 5 IAAF  
y Coordinador Nacional del Programa Kids Athletics de la Federación Costarricense de Atletismo

Luis Alberto Obando Zúñiga Docente de Educación Física y Entrenador de Atletismo nivel 2 IAAF

Rafael Ángel Mora Agüero, Docente de Educación Física, Entrenador de Atletismo nivel 3 IAAF  
y Director Técnico de la Federación Costarricense de Atletismo

Tomado y adaptado del Manual de Kids Athletics de la IAAF en coordinación con la Federación Costarricense de Atletismo.



# 1. Introducción

El Kids Athletics ha sido creado como una herramienta para el estímulo y desarrollo de habilidades en edad escolar de acuerdo a sus etapas de crecimiento y desarrollo, la cual permita fortalecer el desarrollo motor de las niñas y los niños, produciendo esto una ventana de oportunidades hacia la práctica de múltiples deportes. Los lineamientos dados en este manual son flexibles siempre y cuando no alteren el formato de cada prueba o evento, por lo tanto dentro de la flexibilidad, debemos interpretar las reglas en cuanto a distancias de colocación de los diferentes implementos para las pruebas como aproximadas (se pueden ajustar algunas distancias dependiendo del espacio que se dispone para el evento). Además, comprender que lo primero que se debe mantener es la integridad y seguridad de las niñas y los niños, así como su aprendizaje y formación deportiva, por lo tanto, las competencias se pueden desarrollar tanto al aire libre como en gimnasio cuando las condiciones climáticas sean difíciles.

## 1.1. Objetivos

- Que un gran número de niñas y los niños pueda estar activos al mismo tiempo.
- Que no sólo las niñas y los niños más fuertes y veloces, inclusive los de poblaciones especiales, hagan una contribución para un buen resultado.
- Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de capacidades coordinativas.
- Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un acercamiento al atletismo adecuado para las niñas y los niños.
- Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos).



## 2. Principio de equipo

El trabajo en equipo es un principio básico del “KIDS ATHLETICS”. Todas las pruebas de carrera de velocidad se realizan como relevos o carrera de velocidad de equipos. Del mismo modo, todos los eventos técnicos (disciplinas de saltos y lanzamientos) son calificados como el resultado conjunto del esfuerzo del equipo. Ya que todos los y las participantes deben necesariamente hacerlo como parte de un equipo. La contribución individual unida al resultado conjunto del equipo refuerza el concepto de la valoración de la participación de cada niña y cada niño.

De acuerdo con la demanda de versatilidad, todos los miembros de los equipos deben competir en varias disciplinas de cada grupo de eventos (carreras, saltos y lanzamientos) y en el evento de carrera de resistencia. Esta estrategia ayuda a prevenir la temprana especialización y contribuye a un enfoque multi-variado del desarrollo del atletismo.

### 2.1. Reglas generales del programa de eventos

En el programa de “KIDS ATHLETICS– MEP-ICODER-FECO” los grupos mixtos se forman siempre con 5 niñas y 5 niños además de 2 comodines o suplentes (1 niño y 1 niña).

- Todos los eventos se desarrollan como eventos de equipo.
- Todos los niños y las niñas deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos.
- La jurisdicción del evento se divide según un esquema fijo, de tal manera que las tres áreas de las diferentes disciplinas de los grupos de eventos de carrera de velocidad, saltos y lanzamientos puedan desarrollarse al mismo tiempo. La carrera de resistencia se desarrolla al final. Se recomienda; si el espacio lo permite, organizar 2 estaciones de eventos para categoría A y 3 estaciones de eventos para categoría B (*ver apartado 2.5: Distribución de eventos por estación o jornada*), los cuales van a completarse de manera simultánea por todas los equipos participantes, cuando los equipos de estación terminan de ejecutar los eventos, deberán rotar a la siguiente hasta concluir todas las estaciones que le correspondan, al final se dividen los equipos para realizar la prueba de resistencia que le corresponda a la categoría. Si no se pueden organizar las diferentes estaciones se puede organizar un solo circuito tratando de mantener el orden de eventos de correr, saltar y lanzar y al finalizar la prueba de resistencia.
- Todas las niñas y los niños participan (titulares y comodines), pero solo se sumarán las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas para las pruebas de lanzamientos y saltos (**excepto en el salto en sentadilla**, ya que esta prueba se realizará como relevo).
- En las carreras de relevos participarán tanto titulares como comodines (los comodines deben colocarse en el orden de las filas como participantes 11 y 12), el tiempo se detendrá cuando el competidor número 10 finalice su recorrido, los comodines realizarán la prueba pero su tiempo no se tomará en cuenta.
- En la prueba de salto en sentadilla se deberá colocar una marca en la distancia que completa el competidor número 10 y los comodines realizarán la prueba pero sus distancias no se tomarán en cuenta para el resultado final. En la única prueba en la que no participan los competidores 11 y 12, es en la prueba de resistencia donde solo compiten los 5 niños y las 5 niñas titulares (a no ser que por lesión comprobada deba competir algún comodín).



- Para facilitar el control y el orden de los equipos participantes, al inicio de cada evento se deben ubicar en orden alternado (niña, niño o viceversa) y se deben numerar del 1 al 12 (con marcador en su brazo, mano o número pegado a su camiseta según el orden en la Boleta Oficial de Inscripción). Este orden se debe mantener en cada estación, a excepción de la prueba de resistencia donde el orden es libre.
- Cuando deba ingresar algún estudiante comodín se ubicará en el lugar del estudiante que no podrá continuar participando por algún tipo de lesión comprobada.
- El estudiante titular que salga por lesión comprobada no podrá continuar su participación en el evento, pero si en otras fechas o etapas si su estado de salud se lo permite.
- Se deberán realizar 2 intentos en cada evento con excepción de la prueba de resistencia. Sin embargo, si las condiciones climáticas son extremas se puede variar el número de intentos. Este tema debe de acordarse en la junta previa y quedar por escrito con la firma de los representantes de cada Delegación Deportiva.

## 2.2. Formato de competencia

El formato de competición del programa “KIDS ATHLETICS-MEP-ICODER-FECO”, propone la siguiente estructura con el fin de favorecer la armonía e integración de los niños y las niñas participantes:

- Calentamiento general (de 10 a 15 minutos de actividades atractivas), utilización de juegos y dinámicas que permitan la entrada en calor de las niñas y los niños, y la identificación con los animadores y jueces participantes.
- Al finalizar el calentamiento se deben de organizar los grupos de niñas y niños y a partir de ese momento el o la asistente de cada grupo deberá acompañarlos durante todo el evento, esta persona es la encargada de llevarlos de estación en estación, mantendrá el ánimo alto de los niños y niñas en los momentos de espera para la nueva rotación o en el área de recuperación.
- Realización de eventos programados para la jornada.

**IMPORTANTE:** cuando se deba programar una estación de espera o área de recuperación, los encargados de cada grupo deberán procurar mantener a los niños y niñas animados, con deseos de integrarse de nuevo a las actividades programadas sin perder el estado óptimo para la práctica deportiva.

- Vuelta a la calma grupal, todos los niños y niñas participan del proceso de vuelta a la calma general por medio de actividades lúdicas que hagan que los niños y las niñas se recuperen del esfuerzo realizado y se diviertan en el proceso.
- Los resultados generales deben de estar visibles pocos minutos después de realizados los eventos de la jornada.
- En la última jornada realizar la premiación general, a todos se les premia por igual.



- En caso de competencias de varias jornadas, los resultados deben estar disponibles para las y los entrenadores y el público al finalizar los eventos de la jornada.
- Las y los jueces y asistentes no deben dar ningún resultado a los niños, a las niñas, ni a los o las entrenadoras durante la ejecución de las pruebas, para así mantener el interés al máximo en cada evento. Los resultados están a disposición de las y los entrenadores en la mesa de anotación.
- En las distintas etapas cada equipo será acompañado de ser posible ser por un o una edecán establecido por la sede o el Comité organizador de la respectiva Etapa.
- Las y los profesores deben estar fuera de la zona de competencia.
- De no ser posible contar con edecanes, en la junta previa se podrá acordar si los equipos rotan solos nombrando un líder de cada equipo encargado del croquis de rotación y dirigir a su equipo en los cambios de estación con ayuda de las indicaciones de los jueces o podrán ser acompañados por las y los profesores o acompañantes de la delegación (se recomienda que los y las profesores o acompañantes no estén con su propia escuela). La primera opción es la más recomendada para fortalecer el aspecto de la autonomía de los niños y las niñas la oportunidad de resolver situaciones propias del evento por ellos mismos.
- Los diferentes eventos deben estar numerados de manera visible para facilitar el orden de rotación. Se recomienda que este orden mantenga la estructura de eventos (correr, saltar lanzar). Las y los edecanes deben tener un croquis de rotación.
- Si un equipo no presenta el mínimo de competidores (5 niños y 5 niñas), podrá tomar parte del evento pero solamente de manera participativa.
- Si durante el evento algún participante se lesiona y el equipo no tiene como suplirlo, seguirá compitiendo el equipo pero de manera participativa, se podrá sortear quien sule al niño o niña lesionados.
- Cuando él o la entrenadora realiza un cambio por causa de lesión, el niño o la niña que se reportó lesionada no podrá volver a participar en ese evento.
- En los eventos de relevos, no es necesario poner la argolla en el poste al finalizar la prueba, los y las cronometristas detienen el cronómetro al pasar el o la participante número 10 la línea de meta y los participantes 11 y 12 completan el recorrido siguiendo el formato que indica la prueba sin que se tome en cuenta su tiempo o penalizaciones.



## 2.3. Distribución de eventos por estación o jornada:

En el torneo de “KIDS ATHLETICS-MEP-ICODER-FECO” los eventos estarán distribuidos de la siguiente manera:

### Eventos categoría A:

Circuito 1	Circuito 2	Evento final
Carrera en escalera.	Relevo de velocidad / vallas / slalom	Carrera de resistencia de 6 minutos.
Lanzamiento rotacional modificado	Saltos en sentadilla hacia adelante.	
Rebote cruzado.	Lanzamiento al blanco sobre una varilla.	
Lanzamiento hacia atrás.		

### Eventos categoría B:

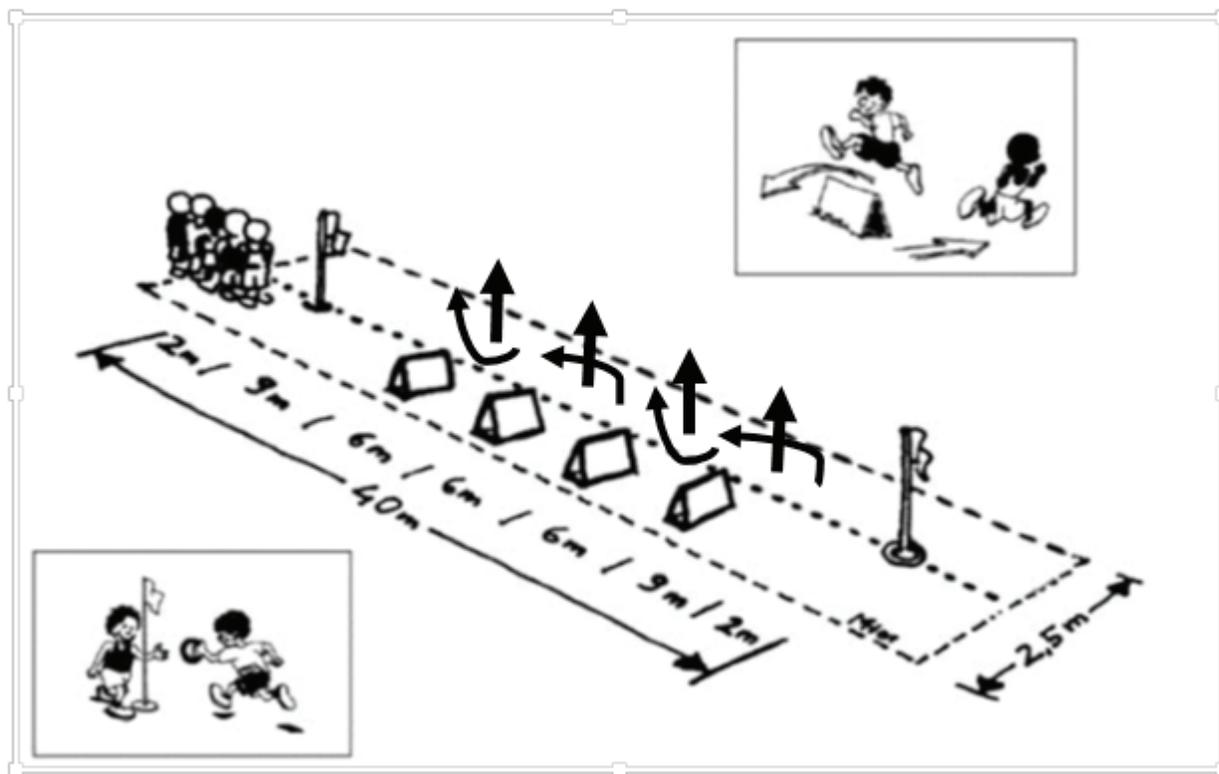
Circuito 1	Circuito 2	Circuito 3	Evento final
Carrera en escalera	Fórmula 1	Relevos en curvas con vallas	Carrera de resistencia de 8 minutos
Salto largo con garrocha sobre arena	Rebote cruzado	Saltos en sentadilla hacia adelante	
Lanzamiento hacia atrás	Lanzamiento de vórtex	Lanzamiento de disco	
Relevo 10 x 80 metros en marcha			



## 3. Eventos de carrera

### 3.1. Relevos de velocidad / vallas / slalom

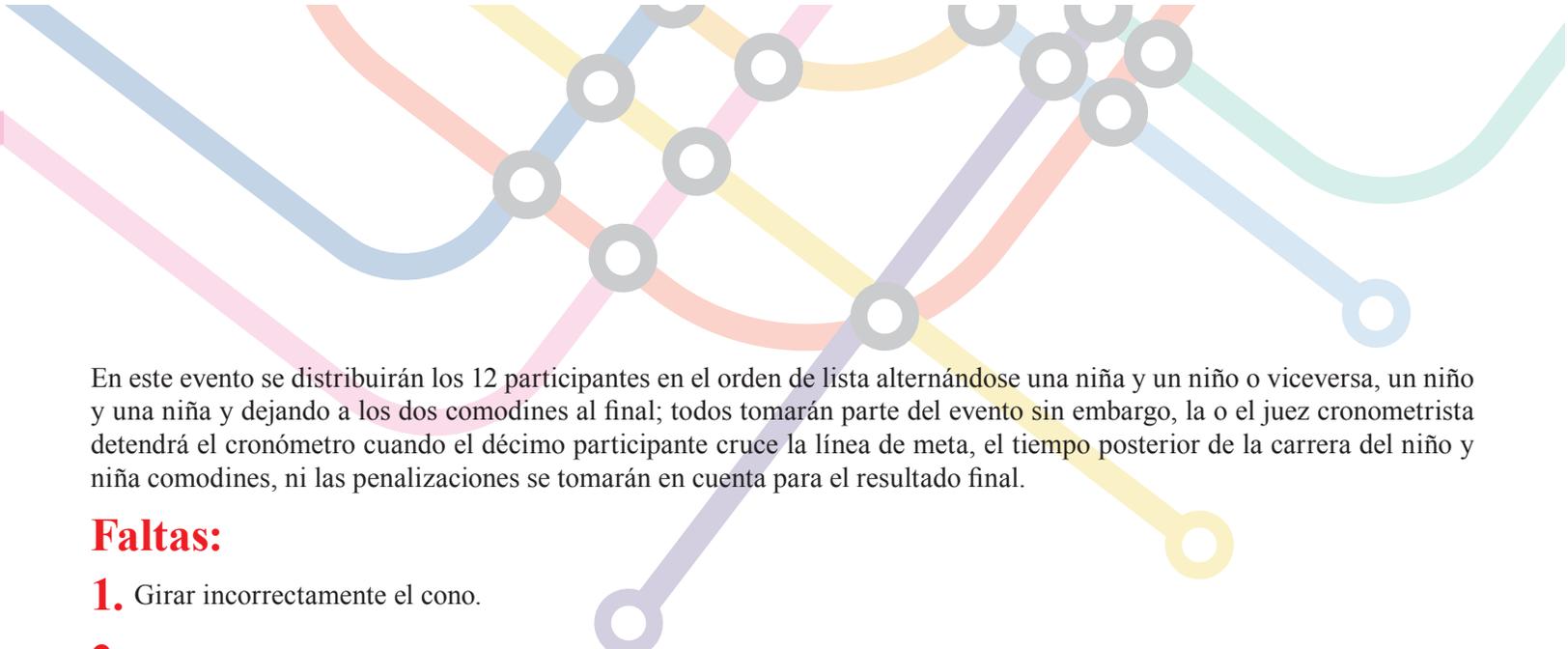
**Breve descripción:** relevo combinado de carrera de velocidad, vallas y slalom.



**Procedimiento:** el equipamiento se instala como se observa en la figura. Son necesarias dos líneas para cada equipo: una con vallas y otra con postes para slalom. La distancia a recorrer es de 40 metros. La primera distancia es la de vallas y luego las y los miembros del equipo giran alrededor del poste al final del recorrido con vallas, corren a velocidad el recorrido con postes haciendo slalom y entregan la estafeta a su compañero o compañera como una prueba regular de relevos. El evento se completa cuando todos las y los miembros del equipo han cubierto ambas distancias -vallas y slalom-. El relevo se realiza de tal forma que el traspaso se ejecute con la mano izquierda. La altura de las vallas es de 50 cm.

**Puntaje:** el Rankin se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. El tiempo del equipo se detendrá cuando el corredor número 10 pase la línea de meta, las y los corredores 11 y 12 deberán completar el recorrido sin que esto afecte el tiempo final, no se toman en cuenta penalizaciones de estos niños. Los equipos se clasifican según el orden de tiempo.





En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final; todos tomarán parte del evento sin embargo, la o el juez cronometrista detendrá el cronómetro cuando el décimo participante cruce la línea de meta, el tiempo posterior de la carrera del niño y niña comodines, ni las penalizaciones se tomarán en cuenta para el resultado final.

### **Faltas:**

- 1.** Girar incorrectamente el cono.
- 2.** Pasar incorrectamente la valla o evadir el paso de la valla, patear la valla al pasarla con intención de tirarla.
- 3.** Salir antes de la entrega del testigo.
- 4.** Por no hacer la entrega del testigo de manera correcta en la mano del compañero que recibe (el cambio debe hacerse de mano a mano, no lanzarla).
- 5.** Tirar un poste.
- 6.** No hacer el slalom.

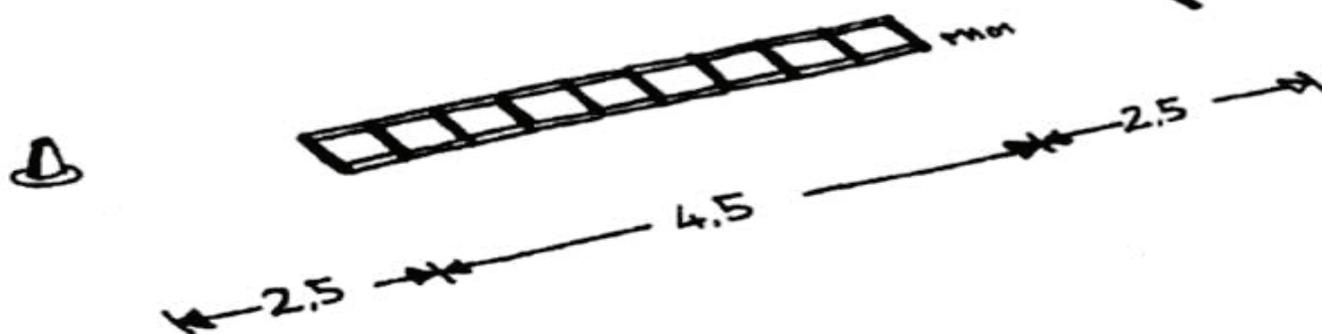
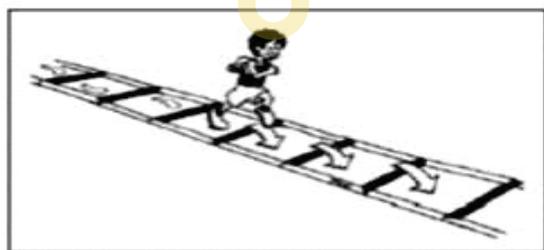
**Sanción:** por cada falta cometida se sumará un segundo al tiempo final del equipo.

**Observaciones:** Si un niño o niña evade el paso de las vallas o del slalom, deberá devolverse al cono anterior a la zona de obstáculos que evadió y completar la prueba correctamente, el tiempo sigue corriendo cuando se presenta esta situación.



## 3.2. Carrera en escalera

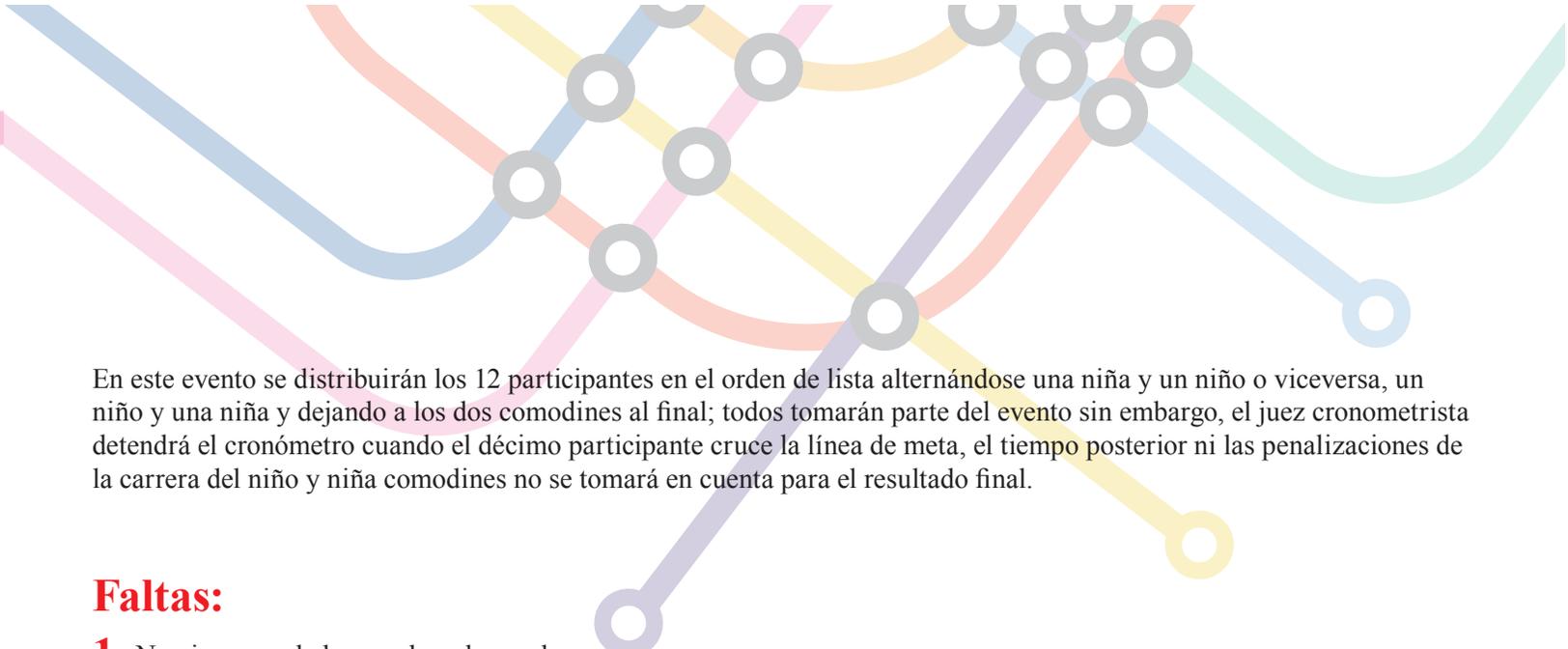
**Breve descripción:** carrera de ida y vuelta sobre una escalera.



**Procedimiento:** se colocan un poste en la zona de salida y meta y un cono para marcar el retorno, a una distancia aproximada de 9,5 metros de separación. Se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación de nueve escalones de 50 cm cada uno, a igual distancia de los conos (ver figura). Al comienzo, el participante se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer poste. A la orden de salida, el o la participante corre hacia la escalera, tan rápido como le sea posible y corre hacia el cono. Después de girar en el cono, el participante corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el poste de inicio en la línea de salida y meta. El cronómetro debe detenerse cuando la o el participante número 10 cruza la línea de salida y meta, los participantes 11 y 12 completan la prueba siguiendo el formato explicado. La o el estudiante debe ir y regresar corriendo por la escalera. La prueba se completa como prueba de relevos. Si un participante abandona el área de la escalera o salta sobre ella, el asistente que se encuentra junto al siguiente cono señalará la falta. (Un asistente debe estar junto al cono de giro). De este modo se penaliza al participante que no ha ejecutado correctamente la tarea. Si un participante desarma la escalera se debe pausar el cronómetro, las y los jueces o asistentes vuelven a ordenar la escalera y el participante que cometió la falta debe iniciar de nuevo el recorrido (si lo desarmó la escalera en el recorrido de ida, deberá devolverse al poste de salida, si desarma la escalera en el recorrido de regreso a la zona de cambio, deberá regresarse al cono de giro del retorno), además recibirá una penalización de 5 segundos. Al iniciar de nuevo el recorrido el cronómetro se vuelve a activar.

**Puntaje:** después de dos intentos se considera el de mejor tiempo del equipo como resultado final. Ganará el que realice menor tiempo.





En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final; todos tomarán parte del evento sin embargo, el juez cronometrista detendrá el cronómetro cuando el décimo participante cruce la línea de meta, el tiempo posterior ni las penalizaciones de la carrera del niño y niña comodines no se tomará en cuenta para el resultado final.

## Faltas:

1. No pisar uno de los cuadros de escalera.
2. Pisar con la punta del pie el borde delantero del cuadro es una falta. No se considera falta cuando se pisa con el talón el borde de atrás del cuadro.
3. Saltarse un cuadro de secuencia de la escalera.
4. Salir antes de la entrega del testigo.
5. Tirar el poste o el cono.
6. Desarmar la escalera (5 segundos de sanción y si desarmó la escalera en el recorrido de ida, deberá devolverse al poste de salida, si desarma la escalera en el recorrido de regreso a la zona de cambio, deberá regresarse al cono de giro del retorno el participante debe iniciar desde el inicio el recorrido).
7. Si un niño o niña evade el paso de la escalera, deberá devolverse al cono o poste anterior a la zona de que evadió y completar la prueba correctamente, el tiempo sigue corriendo cuando se presenta esta situación.

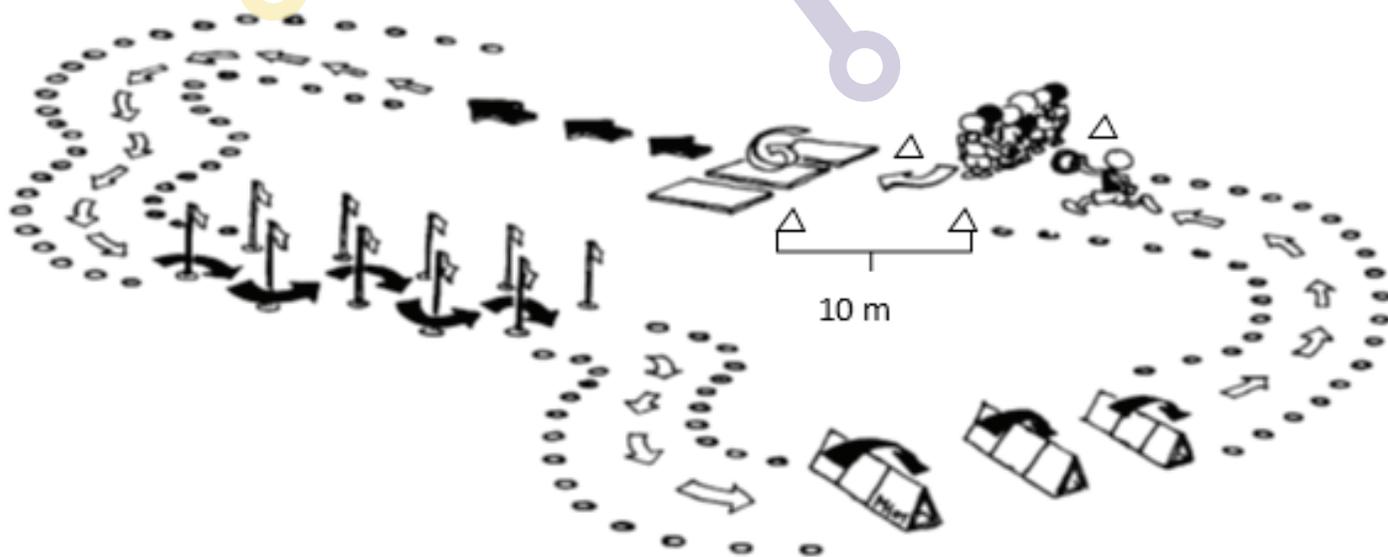
**Sanción:** por cada falta cometida se sumará un segundo al tiempo final del equipo con excepción de desarmar la escalera que se penaliza con 5 segundos de sanción y de la falta 7 que indica que si evade el paso de la escalera debe devolverse al cono o poste anterior a la zona, en este caso el participante se auto sanciona ya que el tiempo no se detiene cuando se regresa al inicio de la zona.

**Observaciones:** Como norma de seguridad se recomienda que la escalera sea fijada firmemente al suelo al inicio del evento.



### 3.3 Fórmula Uno

**Breve descripción:** relevos combinados de carrera plana, vallas y de velocidad – slalom.

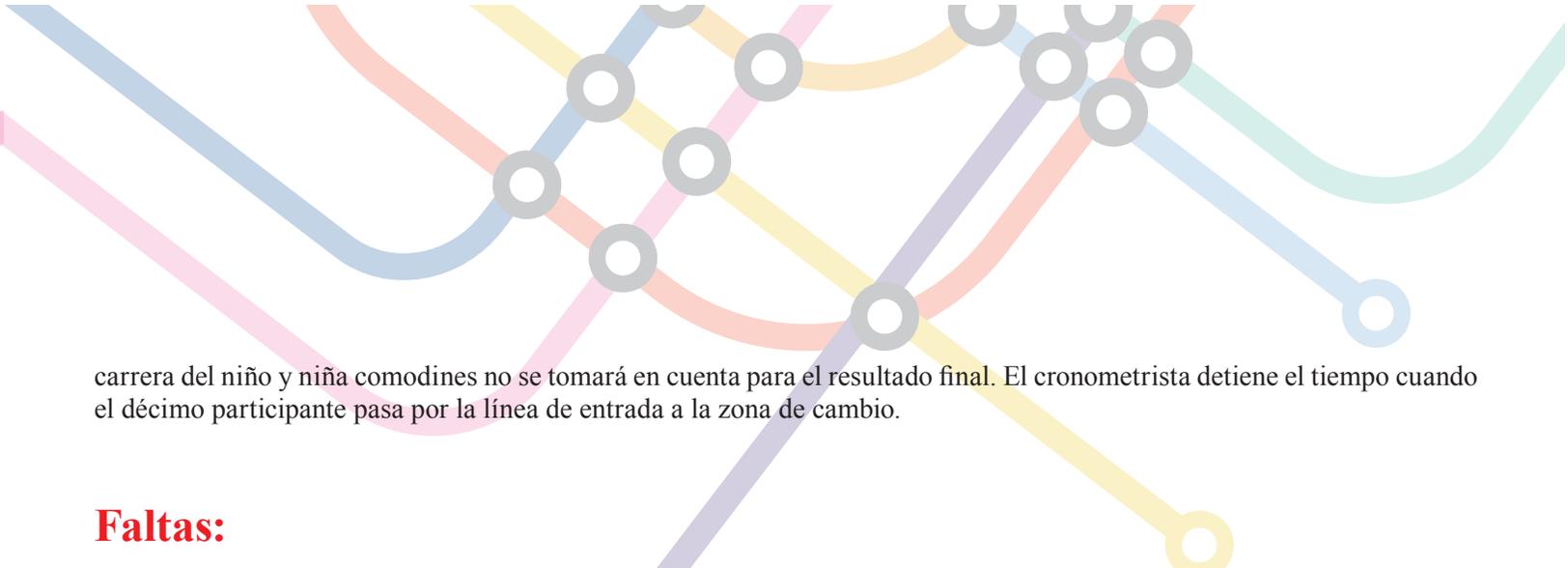


**Procedimiento:** la distancia aproximada es de 80 metros y está dividida en áreas para la carrera de velocidad plana, para la carrera de vallas (6 metros de distancia entre cada valla) y la de slalom alrededor de postes (slalom entre cada poste van 2 metros) (ver figura). Se utiliza un aro blando como testimonio de relevos. Cada participante debe comenzar obligatoriamente con un rollo al frente. El “Fórmula Uno” es un evento de equipo en el cual cada miembro del equipo debe completar una vuelta. Pueden participar varios equipos a la vez sobre el circuito. La altura de las vallas es de 50 cm. Dentro de la zona de cambio solo debe estar el corredor que va a recibir el aro, los demás niños y niñas deberán esperar su turno fuera de la zona de cambio donde no interrumpen el traspaso del aro, la o el juez le indicará al niño o niña que va a recibir la estafeta, que entre a la zona de cambio cuando el corredor anterior termine el paso del slalom. La zona de cambio se marcará con 4 conos formando un rectángulo de 10 metros de largo por 3 o 4 metros de ancho colocados 2 conos delanteros en línea con el carril de carrera y 2 en borde externo del carril de carrera.

**Puntaje:** el Rankin se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. El tiempo del último corredor se detendrá cuando pase la línea de meta, posteriormente deberá colocar la argolla (testigo) en el poste, sin que eso afecte el tiempo del niño o niña. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final; todos tomarán parte del evento sin embargo, el juez cronometrista detendrá el cronómetro cuando el décimo participante cruce la línea de meta, el tiempo posterior ni las penalizaciones de la





carrera del niño y niña comodines no se tomará en cuenta para el resultado final. El cronometrista detiene el tiempo cuando el décimo participante pasa por la línea de entrada a la zona de cambio.

## Faltas:

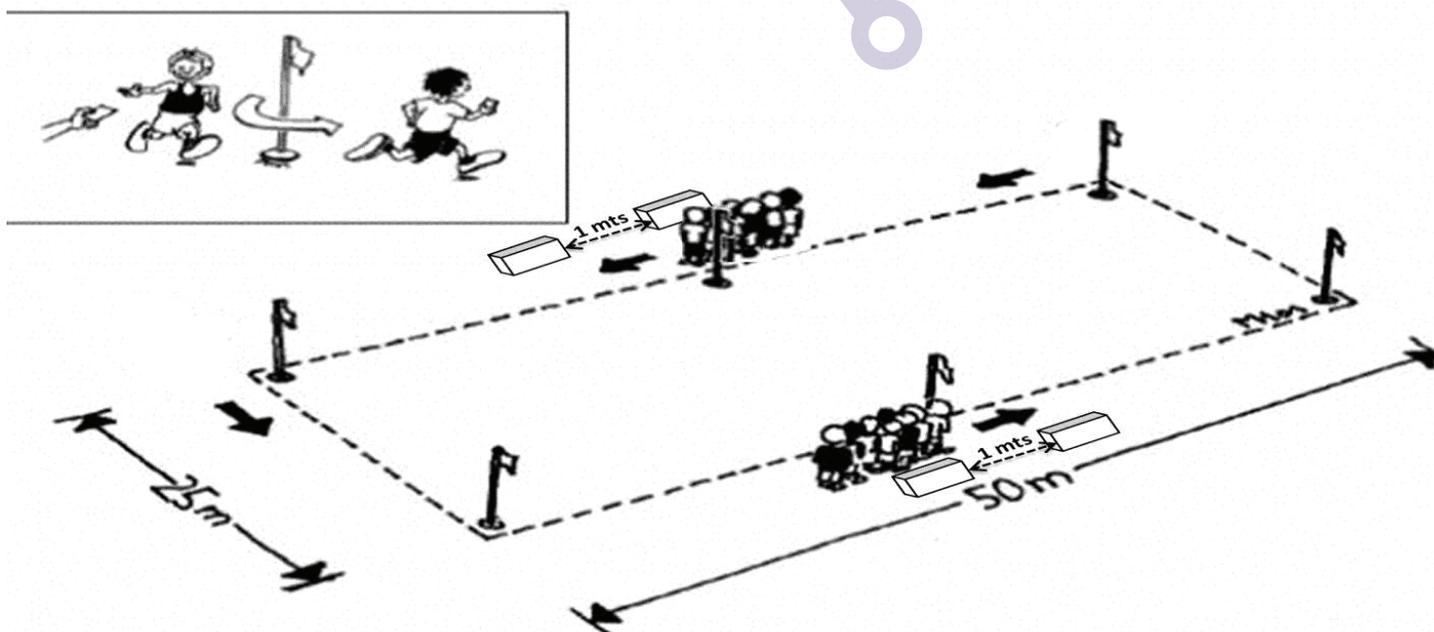
1. Realizar incorrectamente el rollo al frente, es importante que este rollo no se puede dejar de realizar, el niño o niña debe intentar hacer el rollo de la mejor manera posible. Si él o la participante no realiza el rollo debe devolverse e intentar hacerlo, el o la juez determinará si realizó el rollo de manera correcta o incorrecta, si en el siguiente intento no ejecuta la técnica básica del rollo o ni siquiera intenta hacerlo debe hacer de nuevo el intento (se hará tantas veces como sea necesario). Hacer una rodada lateral no se permite.
2. Realizar incorrectamente el zigzag.
3. No pasar correctamente o evadir el paso de las vallas, patear la valla al pasarla con intención de tirarla.
4. Salir antes de la entrega del testigo.
5. Obstruir, golpear o empujar a un integrante del equipo contrario.
6. No realizar el cambio del testigo dentro de la zona de cambio.
7. Si una niña o niño evade el paso de alguna zona de obstáculos, (rollo, vallas o el slalom) deberá devolverse al inicio de la zona de obstáculos que evadió y completar la prueba correctamente, el tiempo sigue corriendo cuando se presenta esta situación

**Sanción:** por cada falta cometida se sumará un segundo al tiempo final del equipo a excepción de la falta # 7, donde la sanción se da al seguir corriendo el tiempo mientras se regresa el participante al inicio de la zona.



### 3.4. Carrera de “resistencia de 6 minutos categoría A y de 8 minutos categoría B”

**Breve descripción:** carrera de resistencia en un circuito de unos 150 a 250 metros aproximadamente.

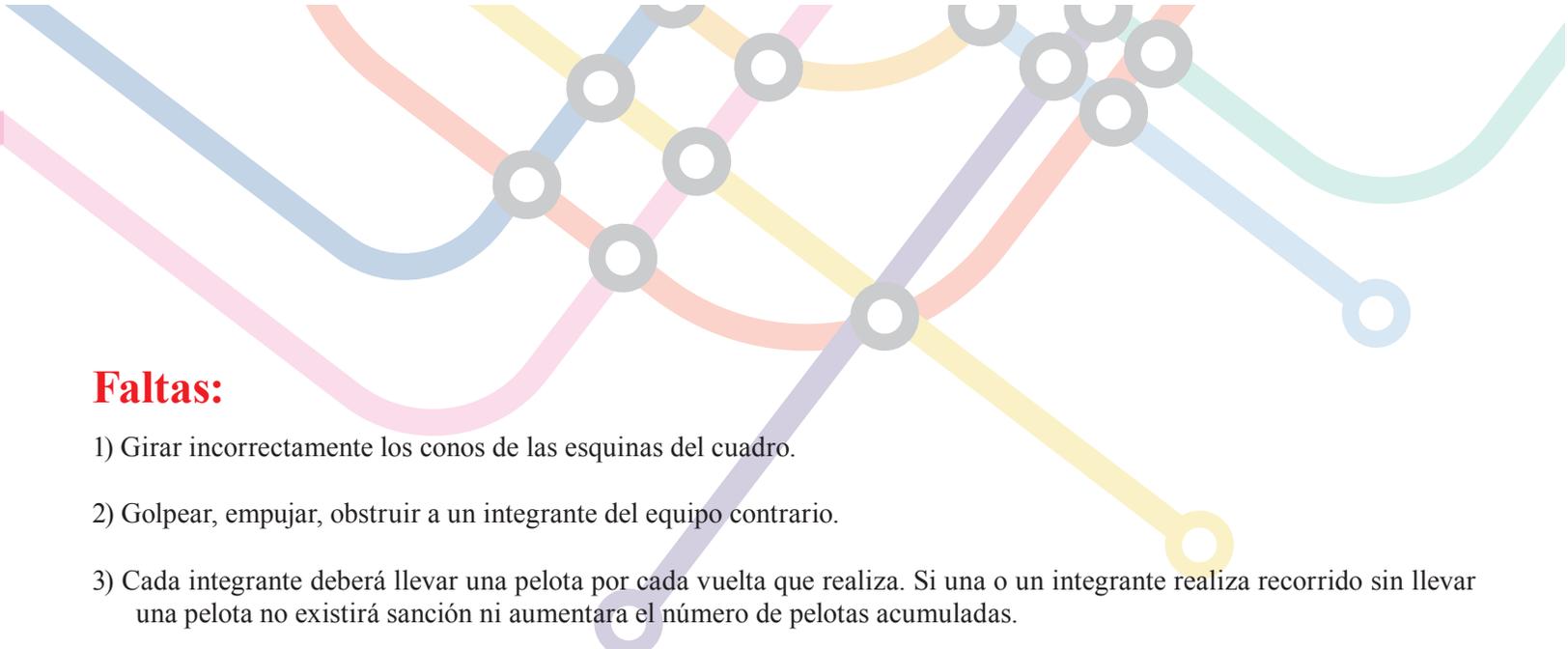


**Procedimiento:** cada equipo tiene que correr alrededor de un circuito de 150 metros a 250 metros aproximadamente (ver figura) desde un punto de partida determinado. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor del circuito cuantas veces le sea posible en 6 o 8 minutos según la categoría. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo, entre otras opciones). Cada miembro del equipo comienza con una pelota -o trozo de papel, o corcho o algo similar) que tiene que depositar luego de completar una vuelta al circuito, y antes de comenzar nuevamente, toma una nueva pelota o similar, y así sucesivamente. Después de 5 o 7 minutos se anuncia el último minuto con otro silbato o disparo. Después de los 6 o 8 minutos se indica la finalización de la carrera con una señal final. Los recipientes siempre deben de estar a nivel del suelo, las y los jueces no deben de levantar los recipientes para facilitar la toma o el depósito de la pelota o similar, tampoco deben entregar la pelota, trozo de papel, corcho..., a los participantes.

**Puntaje:** después de finalizar, se cuentan todas las pelotas depositadas. Las pelotas que los niños o niñas no lograron depositar en la caja al finalizar el tiempo reglamentario no cuentan en la sumatoria final.

En este evento solo tomarán parte las y los 10 participantes titulares del cada equipo, en caso de lesión comprobada y no disponer de comodines, el equipo deberá completar la prueba con los atletas que estén en condiciones de realizarla, sin que esta situación sea motivo de descalificación del equipo ya que no va a sacar ventaja con relación a los otros equipos.





## Faltas:

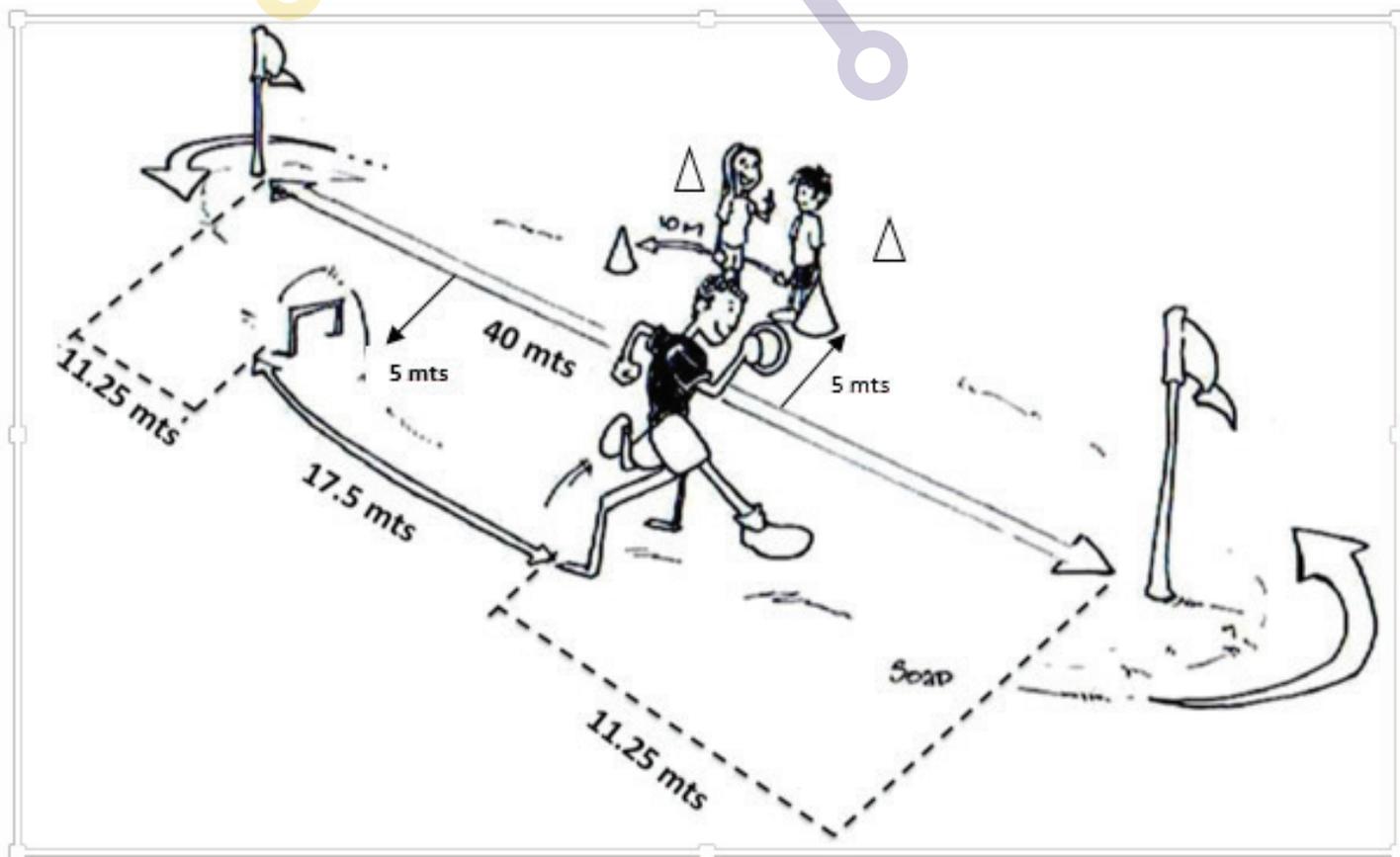
- 1) Girar incorrectamente los conos de las esquinas del cuadro.
- 2) Golpear, empujar, obstruir a un integrante del equipo contrario.
- 3) Cada integrante deberá llevar una pelota por cada vuelta que realiza. Si una o un integrante realiza recorrido sin llevar una pelota no existirá sanción ni aumentará el número de pelotas acumuladas.
- 4) Si no deposita la pelota en recipiente (caja) no cuenta.
- 5) Si la pelota no cae en el recipiente debe ser únicamente la o el estudiante el que la recoge del suelo y la deposita en el recipiente, los y las jueces no deben intervenir en ningún momento en la prueba ni para recoger bolas o para entregar las bolas al niño o niña.
- 6) Si se descubre que un niño o niña lleva más de una pelota en sus manos, al finalizar el tiempo se contabilizará el total de pelotas, y se sacará el promedio de pelotas por participante, el resultado final será restado del total realizado por el equipo.

**Sanción:** se restará una pelota del total acumulado por equipo, por cada falta cometida a excepción de la falta # 6 donde se sancionará al equipo con la resta del promedio de pelotas por participante.



### 3.5. “Fórmula en curvas”: velocidad y vallas

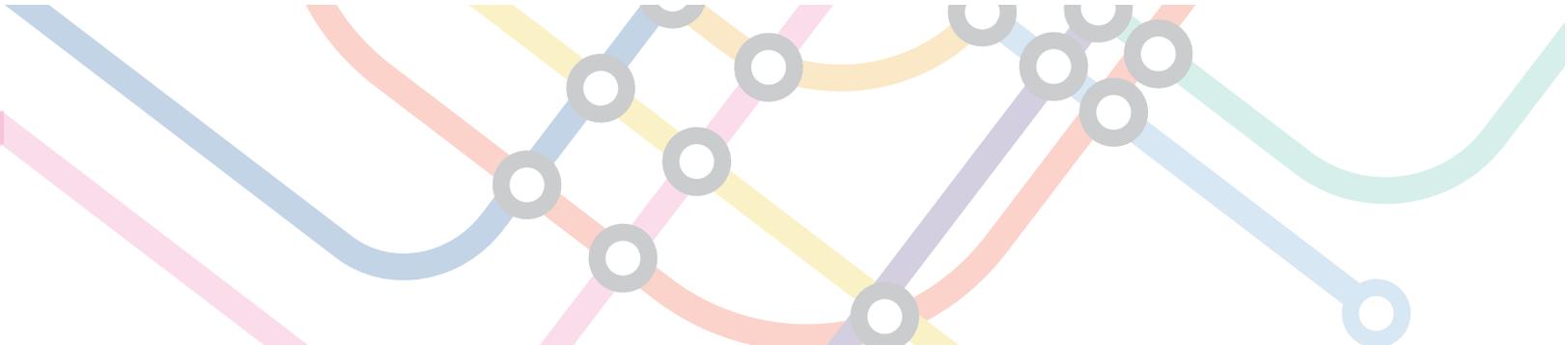
**Breve descripción:** relevos combinados de velocidad y vallas con curvas.



**Procedimiento:** son necesarias dos líneas o carriles para cada equipo: una para el traspaso de velocidad y la segunda para el segundo traspaso de vallas. La altura de las vallas es de 50 cm. La línea de salida será el cono o poste que marca el inicio de la zona de cambio. Todos los miembros de un equipo se reúnen antes de la zona de traspaso de 10 metros. El o la primer participante comienza a correr desde la línea de salida, en el trayecto llano hasta el primer banderín, cono o poste, gira a su alrededor y pasa el recorrido con vallas, gira alrededor del segundo banderín, poste o cono para regresar en dirección a su equipo. Al ingresar a la zona de traspaso, la o el participante le entrega el aro (testimonio) a su compañero o compañera que corre su trayecto y le pasa el aro al tercer integrante y así sucesivamente.

El participante que recibe el relevo comenzará a correr desde la zona de traspaso. El cronómetro se activa cuando la o el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso de la zona de cambio de estafeta) y se para cuándo el décimo miembro del equipo cruza la línea de meta (ingreso de la zona de relevo) una vez finalizado su trayecto.





En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final; todos y todas tomarán parte del evento sin embargo, el juez cronometrista detendrá el cronómetro cuando el décimo participante cruce la línea de inicio de la zona de cambio, el tiempo posterior ni las penalizaciones de la carrera del niño y niña comodines no se tomará en cuenta para el resultado final.

Dentro de la zona de cambio solo debe estar el o la corredora que va a recibir el aro, las y los demás niños deberán esperar su turno fuera de la zona de cambio donde no interrumpen el traspaso del aro. El o la juez le indicará al niño o niña que va a recibir la estafeta que puede entrar a la zona de cambio cuando el corredor anterior inicie el paso de las vallas. La zona de cambio se marcará con 4 conos formando un rectángulo de 10 metros de largo por 3 o 4 metros de ancho colocados 2 conos delanteros en línea con el carril de carrera y 2 en el borde externo del carril de carrera

**Puntaje:** se realiza un ranking de acuerdo al menor tiempo registrado. Los restantes equipos se colocan de acuerdo a los tiempos logrados.

### **Faltas:**

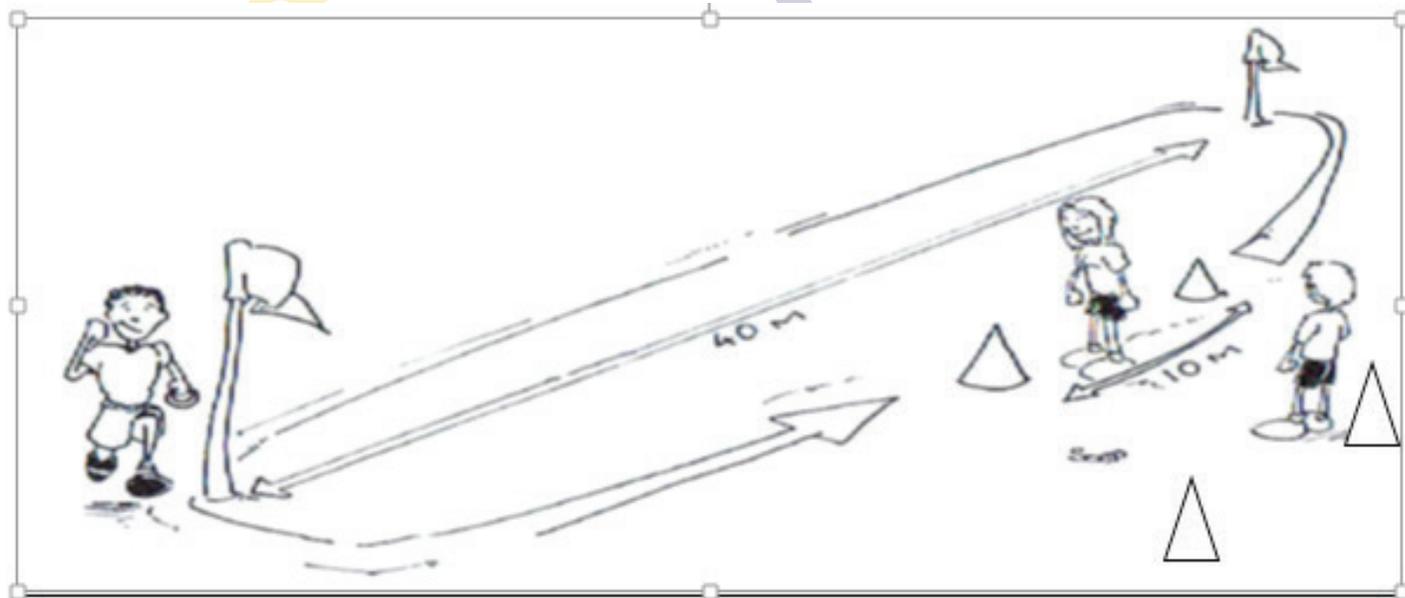
1. No girar correctamente el cono.
2. Realizar la entrega del testigo fuera del área de cambio.
3. No pasar correctamente o evadir el paso de la valla, patear la valla al pasarla con intención de tirarla.
4. Salir antes de la entrega del testigo.

**Sanción:** por cada falta cometida se sumará un segundo al tiempo final del equipo.



### 3.6. “Fórmula en curvas”: relevos de 10 X 80 marcha

**Breve descripción:** relevos de marcha con curvas.

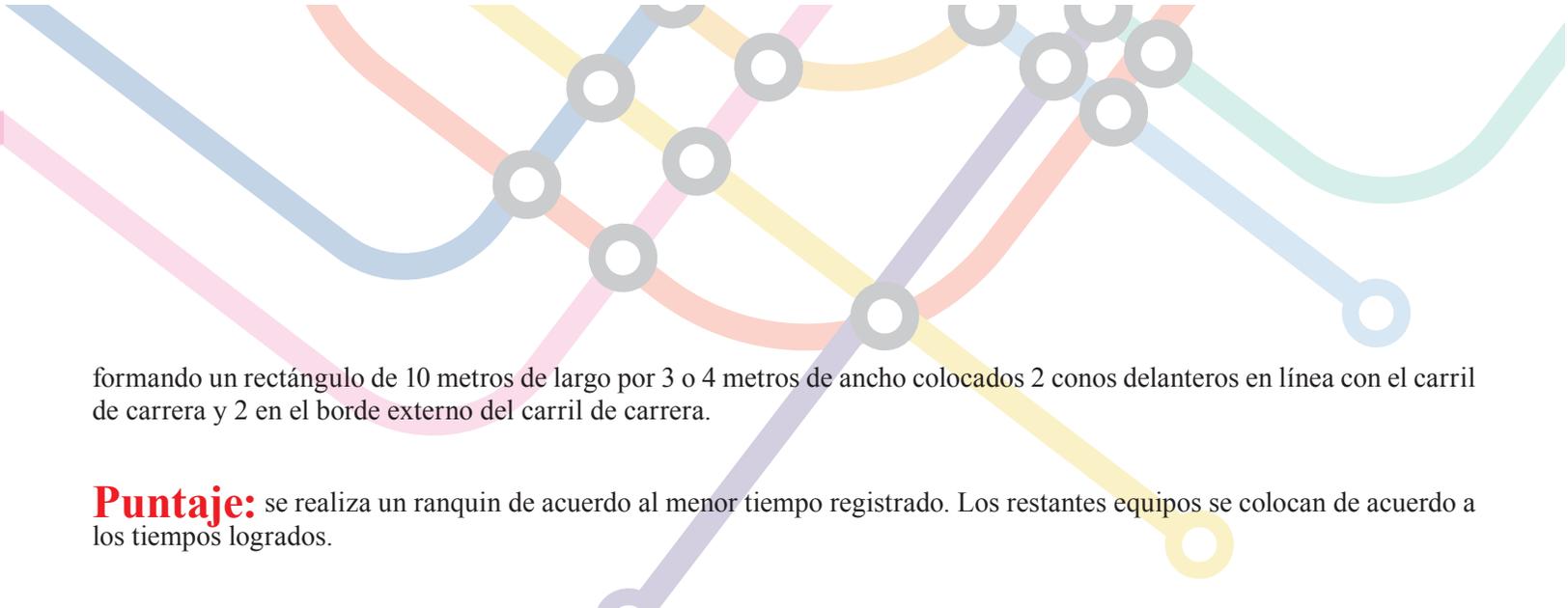


**Procedimiento:** son necesarias dos líneas para cada equipo: una con la zona de traspaso y la otra no. Todos los y las miembros de un equipo se reúnen antes de la zona de traspaso de 10 metros (en el cono de inicio de la zona de cambio). En cada zona de giro (banderín) se debe colocar una rotonda de conos amplia que permita que se realice un giro amplio para que el giro sea abierto sin afectar la técnica ni la velocidad del marchista. El o la primer participante comienza a marchar el trayecto hasta el primer poste con banderín, gira a su alrededor para marchar en línea recta hasta el último poste, cono o banderín para luego girar y regresar hacia sus compañeros. Al ingresar a la zona de traspaso, la o el participante le entrega el aro (testigo) a su compañero o compañera que marcha la misma distancia y le pasa el aro al tercer integrante y así sucesivamente. El juez le indicará al niño que va a recibir la estafeta que entre a la zona de cambio cuando el competidor que está ejecutando pase el primer poste. Es importante que en todo momento mantenga la técnica de marcha adecuada (apoyo talón-punta), no flexionar piernas en el apoyo simple y mantener siempre contacto con el suelo.

El participante que recibe el relevo comenzará a marchar desde la zona de traspaso. El cronómetro se activa cuando el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso de la zona de relevos) y se para cuándo el competidor número 10 pasa la línea de inicio de la zona de cambio, le entrega la estafeta al competidor 11 y luego sigue el 12 para completar la distancia cada uno.

Dentro de la zona de cambio solo debe estar el competidor que va a recibir el aro, los demás niños y niñas deberán esperar su turno fuera de la zona de cambio donde no interrumpen el traspaso del aro. La zona de cambio se marcará con 4 conos





formando un rectángulo de 10 metros de largo por 3 o 4 metros de ancho colocados 2 conos delanteros en línea con el carril de carrera y 2 en el borde externo del carril de carrera.

**Puntaje:** se realiza un ranquin de acuerdo al menor tiempo registrado. Los restantes equipos se colocan de acuerdo a los tiempos logrados.

En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final; todos tomarán parte del evento sin embargo, el juez cronometrista detendrá el cronómetro cuando el décimo participante cruce la línea de inicio de la zona de cambio, el tiempo posterior ni las penalizaciones de la carrera del niño y niña comodines no se tomará en cuenta para el resultado final.

### **Faltas:**

- 1.** No mantener la técnica adecuada de la marcha atlética (talón, pierna en extensión y empuje con la punta) así como el doble apoyo y apoyo simple.
- 2.** No girar correctamente en la zona de giro y cambiar la técnica de marcha (Talón, pierna en extensión y empuje con la punta).
- 3.** Realizar la entrega del testigo fuera del área de cambio.
- 4.** Salir antes de la entrega del testigo.
- 5.** No mantener el contacto uno de los pies durante la marcha.
- 6.** Correr en lugar de marchar.
- 7.** No pasar el testigo dentro de la zona de cambio.

**Sanción:** por cada falta cometida se sumará un segundo al tiempo final del equipo.

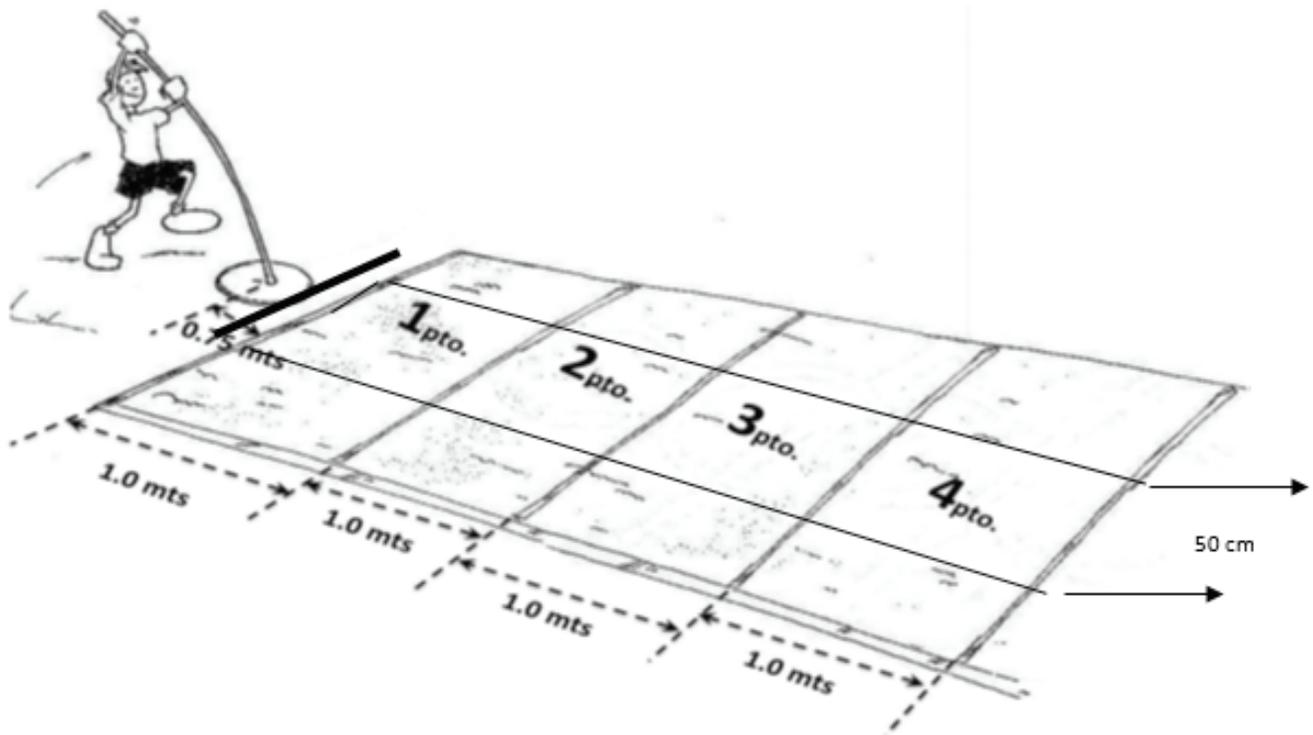
**Observaciones:** El juez debe evaluar la técnica de la marcha en cada zancada que da el atleta, deberá sancionar las faltas que sean necesarias según la cantidad de pasos incorrectos que realice en el recorrido.



## 4. Eventos de Saltos

### 4.1. Salto en Largo con Garrocha sobre Arena

**Breve descripción:** salto en búsqueda de distancia utilizando una garrocha, cayendo en un cajón de arena, si no se cuenta con un cajón de arena se podrá realizar sobre el zacate.



**Procedimiento:** desde un área de aproximación de 10 metros como máximo (marcas obligatorias: un cono, una varilla o cinta), el o la participante corre en dirección a una banda circular/banda/colchoneta colocada a 75 cm delante en el cajón de caída. El despegue se debe realizar despegando con un solo pie (saltadores y saltadoras diestros o derechos – se impulsan para despegar con el pie izquierdo, debe sostener la garrocha con su mano derecha arriba y pasar su cuerpo con la pértiga al lado izquierdo de su cuerpo, el o la saltadora izquierda debe colocar la mano izquierda arriba e impulsarse con el pie derecho, pasar su cuerpo con la pértiga al lado derecho de su cuerpo). El o la participante clava la garrocha dentro del círculo de despegue, se “monta” a la misma. Luego debe caer dentro de la fosa del área de aterrizaje.

La puntuación será igual al objetivo en que caiga el niño o niña, el primer objetivo estará ubicado 1 metro dentro del área de aterrizaje, el segundo a 2 metros, el tercero a 3 metros y el cuarto a 4 metros. El participante debe caer con los dos pies (para evitar riesgos de lesión). La garrocha se debe tomar con ambas manos como en el dibujo hasta que la caída esté completa. Finalmente, está prohibido cambiar la toma de la garrocha durante el salto.



**Importante:** si el niño o niña es derecho debe realizar el salto pasando la pértiga por el lado izquierdo de su cuerpo, si es izquierdo, debe realizar el salto pasando la pértiga por el lado derecho de su cuerpo. Al hacer el despegue el pie de apoyo no debe despegar delante de la línea límite del círculo de pique o despegue, esta línea estará ubicada en el mismo lugar donde inicia el círculo de pique. El primer contacto en la caída debe ser con los pies, en caso contrario se asignará el puntaje del cuadro anterior a la zona de contacto.

**Puntaje:** cada participante tiene dos intentos, si cae dentro de #1, se le asigna 1 punto, si la caída se produce dentro del objetivo # 2, se le otorgan 2 puntos y así sucesivamente (objetivo #3 = 3 puntos, objetivo #4 = 4 puntos). Se asigna un punto si el niño coloca dentro del círculo o cuadro de pique la pértiga. Si ambos pies caen dentro del círculo o cuadro se le asigna el puntaje correspondiente a esa zona. Si solo un pie está dentro de la zona, se le asigna el puntaje anterior a esa zona. Si ambos pies en los dos intentos caen afuera del objetivo de caída y no colocó correctamente la pértiga en el círculo de pique en ambos turnos, el niño recibirá otra oportunidad. En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.

## Equipamiento:

- 1 o 2 pértigas.
- 1 fosa de arena.
- Cintas o cuerdas para marcar los cuadros de caída.

## Faltas:

1. Correr más de lo permitido de área de aproximación (10 metros).
2. Clavar la pértiga delante de la línea límite del círculo de pique o despegar delante de esta línea es un salto nulo.
3. Hacer contacto con un pie fuera de área de puntuación, se asignará el puntaje de la zona de caída anterior.
4. Caer con los dos pies fuera del área de puntuación el salto será nulo.
5. Utilizar de forma incorrecta la pértiga, el salto será nulo (pasar por el lado incorrecto a la hora del despegue según sea la lateralidad del niño)
6. Soltar la pértiga con la mano de impulso (mano más alta) será nulo.
7. Despegar delante de la línea de pique\*

**Sanción:** Todas las faltas serán saltos nulos a excepción de la falta #3 donde el salto será válido pero se asignará el puntaje de la zona de caída anterior.



## 4.2. Salto en sentadillas hacia adelante

**Breve descripción:** saltos en dos pies hacia delante desde posición de sentadillas.



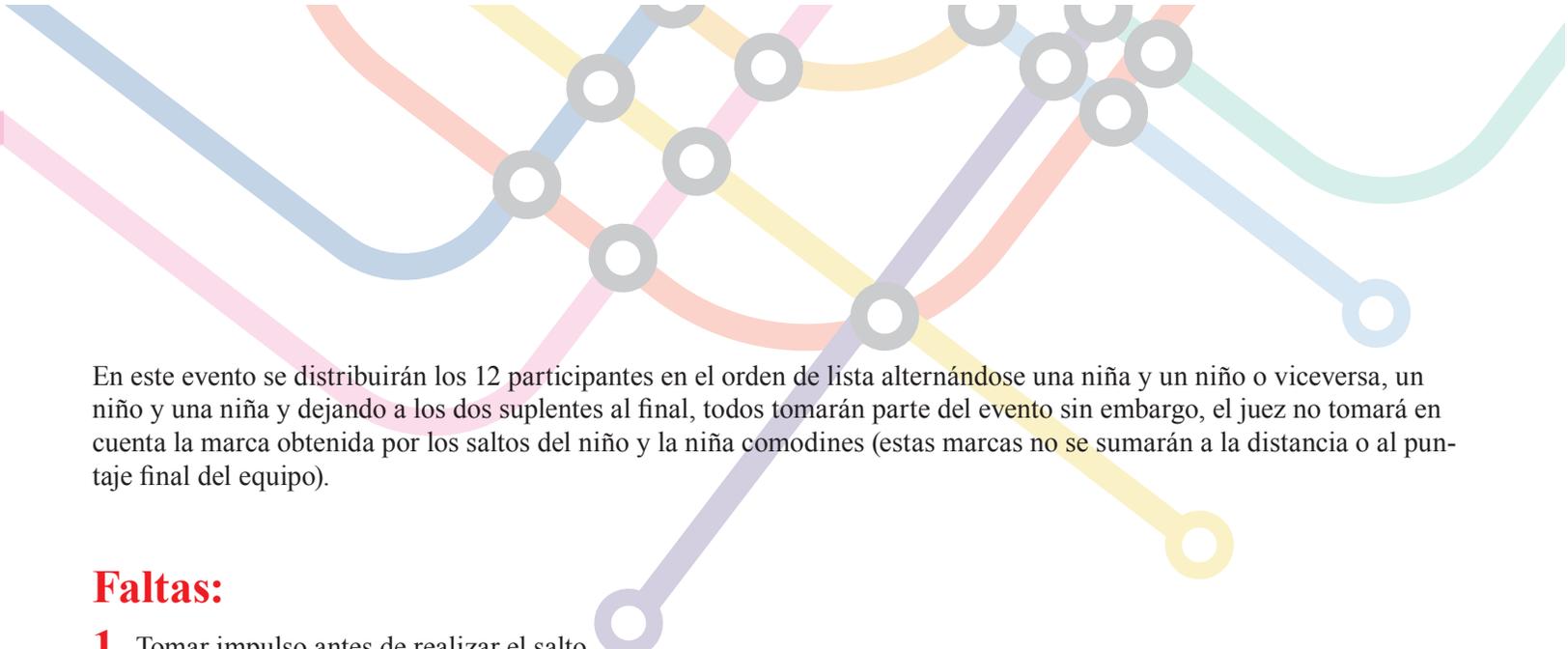
**Procedimiento:** desde una línea de salida, las y los participantes realizan un “salto de rana” (salto de rana: salto en dos pies en sentadillas hacia delante). El o la primera participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida. Realiza una sentadilla y salta lo más lejos posible hacia delante, cayendo sobre ambos pies al mismo tiempo. Si un participante cae hacia atrás no se marcará como falta y se tomará como marca el contacto que realiza con el talón más cercano a la zona de despegue. Se permite hacer un máximo de 2 balanceos de los brazos hacia adelante y atrás antes del salto.

El evento se completa cuando el último miembro del equipo ha saltado. El procedimiento completo se repite una segunda vez (segundo intento).

**Puntaje:** se medirá la distancia final de las y los 10 miembros del equipo y se mantendrá la mejor como resultado final. El procedimiento para la medición de cada salto se hará marcando el lugar de contacto o caída con ambos pies al mismo tiempo (talones), la o el juez colocará un poste o varilla marcando la zona, el niño o niña que saltó se debe retirar de la zona de caída e inmediatamente el siguiente participante colocará la punta de los pies tocando la varilla donde la o el juez marco la caída anterior, una vez que se coloca de manera correcta el participante, el o la juez desplazará la varilla a un lado de la nueva zona de despegue marcando aún la zona de despegue para marcar la zona en caso de falta del nuevo saltador, una vez verificado que el salto fue correcto repite el procedimiento con cada participante.

Se medirán ambos procedimientos completos de saltos y se anotará como marca final la mejor distancia grupal. La medición se registra en metros y centímetros.





En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos suplentes al final, todos tomarán parte del evento sin embargo, el juez no tomará en cuenta la marca obtenida por los saltos del niño y la niña comodines (estas marcas no se sumarán a la distancia o al puntaje final del equipo).

### **Faltas:**

- 1.** Tomar impulso antes de realizar el salto.
- 2.** Pisar el área de caída antes de saltar.
- 3.** No despegar con ambos pies al mismo tiempo.
- 4.** No caer con ambos pies al mismo tiempo.

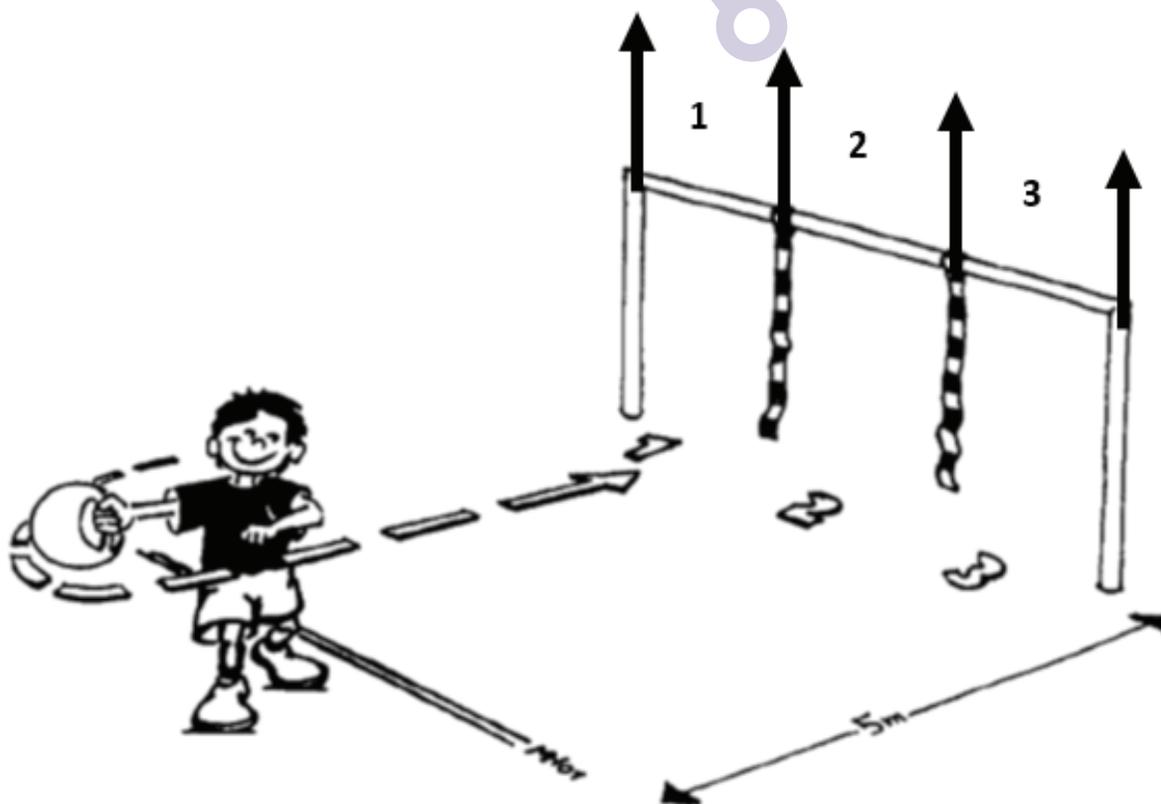
**Sanción:** el salto del participante será nulo y el siguiente niño o niña, deberá saltar de la marca de donde debió iniciar el salto el participante anterior cuyo salto fue nulo.



## 5. Eventos de lanzamiento

### 5.1. Lanzamiento rotacional modificado

**Breve descripción:** lanzamiento hacia diferentes objetivos con movimiento rotacional.



**Procedimiento:** el área completa entre dos postes (o entre postes de arco de fútbol) se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha. Desde una posición lateral de parado 5 metros frente a la zona central, la o el participante lanza una pelota (500 g) -u objeto similar- de lado con brazo completamente extendido (en ángulo cercano a los 90° del torso) y con la mano a la altura del hombro, haciendo una rotación del cuerpo de atrás hacia adelante (se pueden hacer máximo 2 rotaciones de preparación), sobre el marco de fútbol (de modo similar al lanzamiento del disco o voleo de lado de una raqueta de tenis), el implemento debe pasar en medio de los postes que se extienden sobre el arco.

Cada participante tiene dos intentos para lanzar el objeto a través de la zona que mejor corresponda a su brazo de lanzamiento (por ejemplo: una o un lanzador zurdo intentará lanzar el objeto hacia la zona izquierda).

Se recomienda el uso de un marco de fútbol, sin embargo si no se cuenta con uno se puede habilitar una zona con cuerdas y postes que den una altura entre 2 metros y 2,45 metros, se puede utilizar un marco de fútbol sala.



**Puntaje:** si él o la participante es derecho lanza el objeto a través de la zona derecha, se consideran tres puntos; dos puntos si el lanzamiento es a través de la zona central y uno si es en la izquierda. Si se acierta sobre el borde de una zona y pasa, se considera el mayor puntaje. Para los y las lanzadores izquierdos el puntaje se considera en la secuencia opuesta. Si pasa dentro del cuadrante (zona debajo del marco) sin tocar el suelo se asigna un punto. Si implemento pega en el poste horizontal o los postes laterales y se devuelve se asignará un punto, si pega en los postes internos y se devuelve se asignarán 2 puntos, si pega en los postes del lado y se va hacia los laterales fuera de la zona válida de puntuación el puntaje será 0. Se dará un punto extra por la rotación correcta, si el niño hace la rotación correcta y el implemento pasa por debajo de la zona de puntuación y no toca el suelo, se asignará un punto.

La zona de puntuación estará definida entre el poste horizontal que debe estar a una altura de 2 metros y los postes verticales deben dar una altura máxima de 3 metros. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo. Si un lanzador o lanzadora no acierta la zona de objetivo (cerca, arriba o abajo) o pisa más allá la línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr puntaje. Si el niño o la niña hacen bien el movimiento de rotación y no pasa sobre el marco de fútbol recibirá 1 punto, sin importar la zona bajo el marco por la que paso. Si la o el participante lanza sin hacer el movimiento de rotación de manera correcta, no recibirá puntuación, sin importar que haya pasado por en medio de alguna de las zonas de puntuación.

En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.

**Equipamiento:** para este evento se requerirá del siguiente equipamiento:

- 1 o 2 pelotas medicinales con agarraderas o discos para niños con agarradera.
- 2 postes con travesaño/arco de fútbol.

## Faltas:

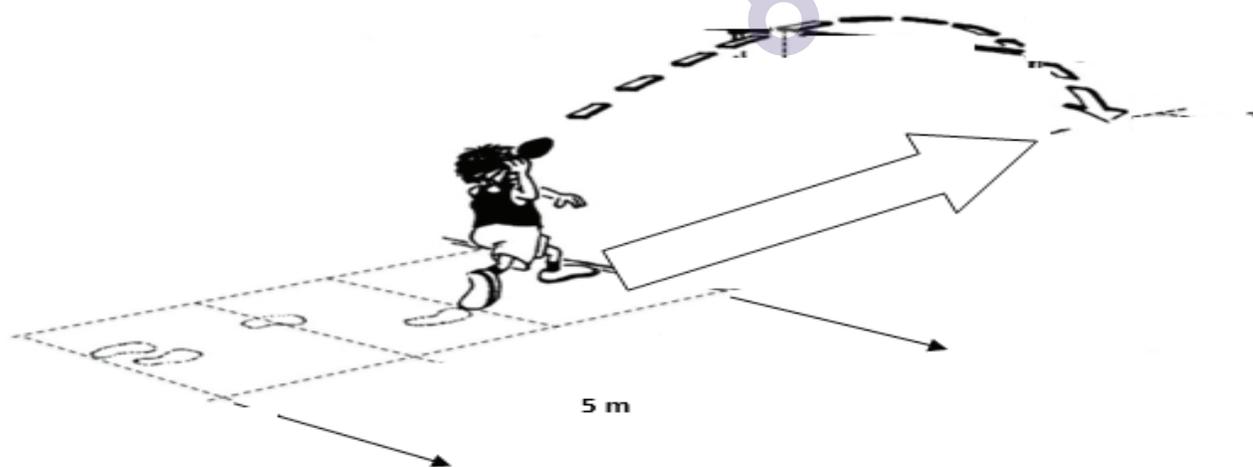
1. Tomar impulso antes del lanzamiento, con movimiento de pie.
2. Pisar la zona de lanzamiento
3. Tomar con ambas manos el balón en el momento de la ejecución del lanzamiento.
4. No realizar la rotación del cuerpo en el lanzamiento
5. Lanzar el implemento con la mano de descarga muy por debajo del hombro.
6. Levantar el pie retrasado antes de la rotación y la descarga.

**Sanción:** será lanzamiento nulo.



## 5.2. Lanzamiento del Vórtex

**Breve descripción:** lanzamientos con un brazo del vórtex para niños y niñas.



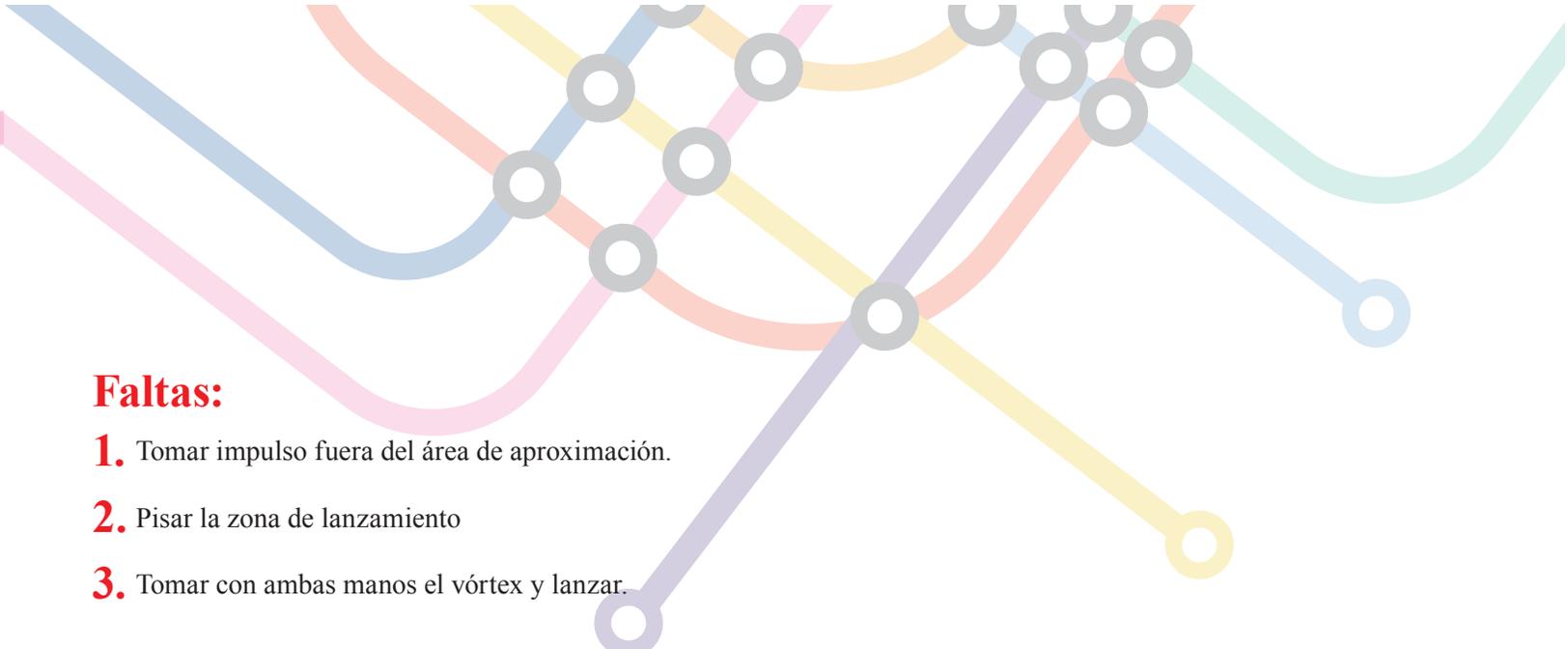
**Procedimiento:** el lanzamiento del vórtex para niños se realiza desde un área de aproximación de 5m. Luego de una breve carrera de aproximación, el participante lanza el vórtex hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite. Cada participante tiene dos intentos. El lanzamiento debe ser por encima del hombro.

**Nota sobre Seguridad:** ya que la seguridad es vital en la competencia de lanzamiento del vórtex para niños, sólo se permite la presencia de los asistentes en la zona de caída. Está estrictamente prohibido lanzar el vórtex nuevamente hacia la línea límite de lanzamiento.

**Puntaje:** cada lanzamiento se mide a  $90^\circ$  (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 20 cm (tomándose el número mayor cuando la caída se da entre líneas). El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo se considera para el puntaje final del equipo.

En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.





## Faltas:

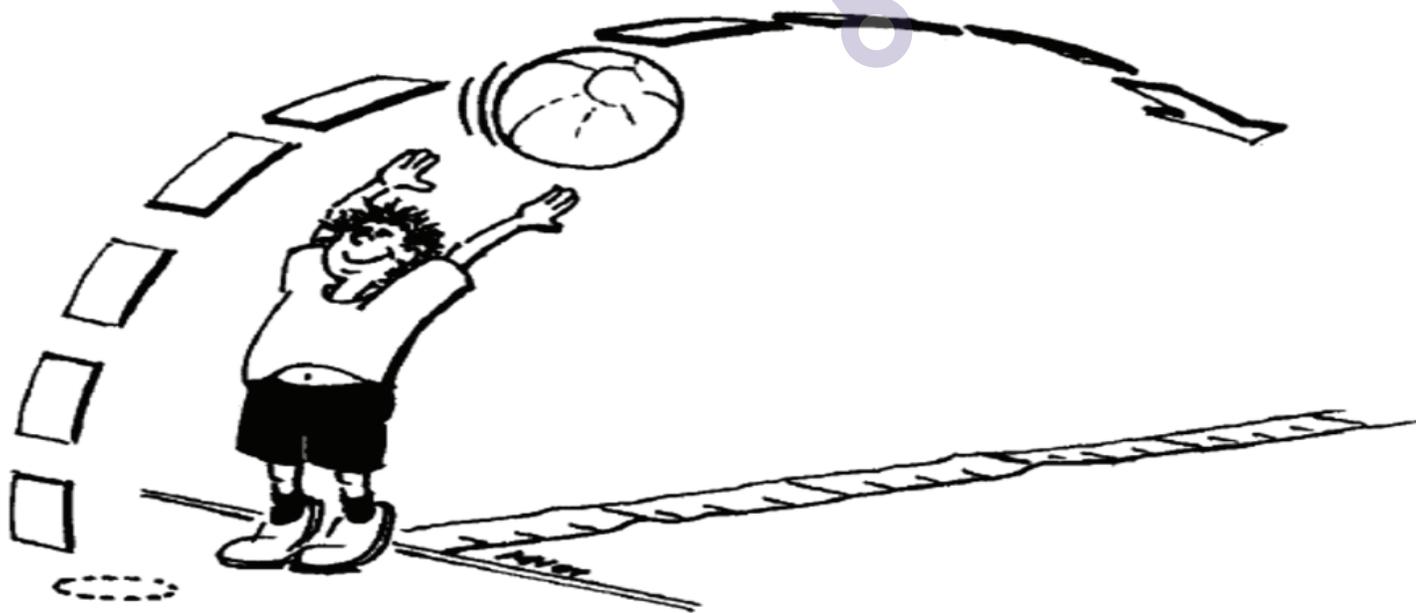
1. Tomar impulso fuera del área de aproximación.
2. Pisar la zona de lanzamiento
3. Tomar con ambas manos el vórtex y lanzar.

**Sanción:** el lanzamiento será nulo.



### 5.3. Lanzamiento Hacia Atrás

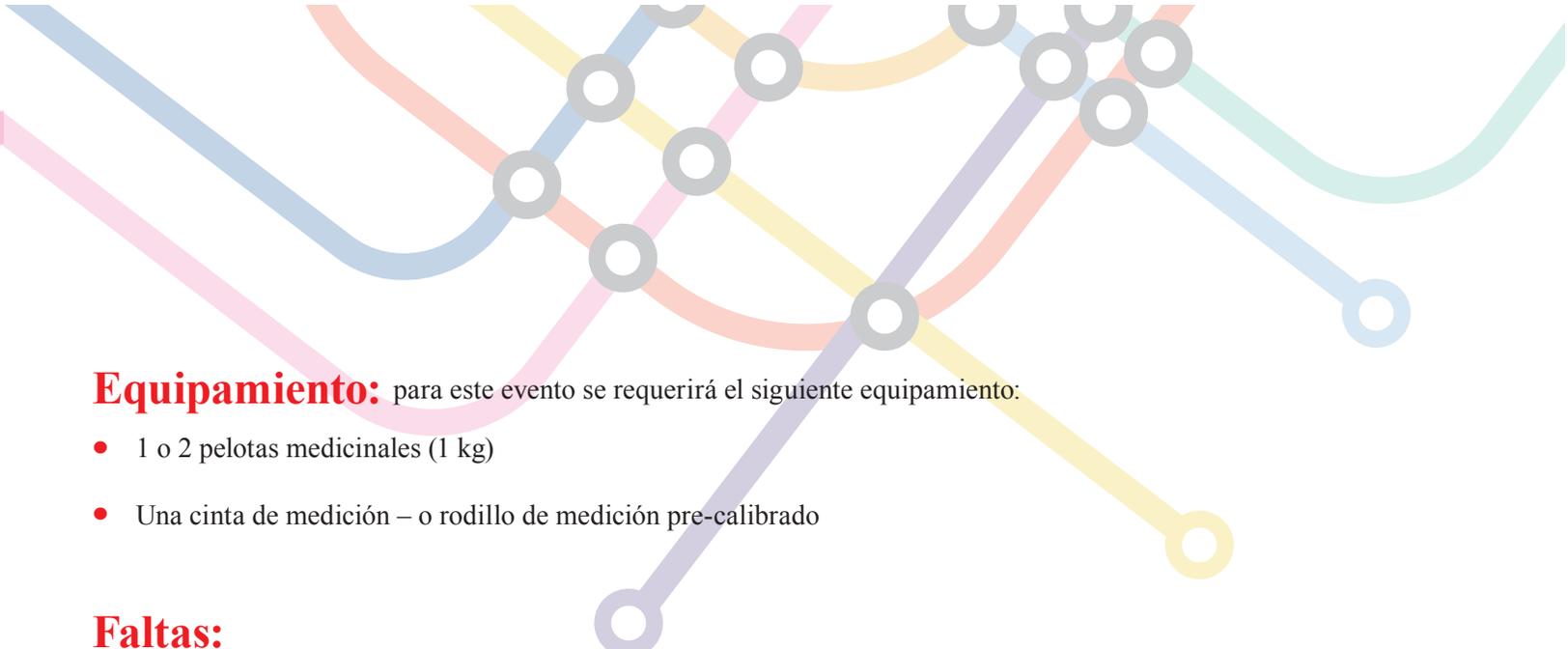
**Breve descripción:** lanzamiento hacia atrás a distancia con pelota medicinal (1 kg)



**Procedimiento:** el participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Se sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El participante se pone en cuclillas (para tensar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída. Después del lanzamiento el participante puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás). Cada participante tiene dos intentos. Se permite realizar un máximo de 2 balanceos.

**Puntaje:** la medición se registra a intervalos de 20 cm. considerándose el número mayor cuando la caída es entre intervalos. La medición siempre se realiza a  $90^\circ$  (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo. En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.





**Equipamiento:** para este evento se requerirá el siguiente equipamiento:

- 1 o 2 pelotas medicinales (1 kg)
- Una cinta de medición – o rodillo de medición pre-calibrado

**Faltas:**

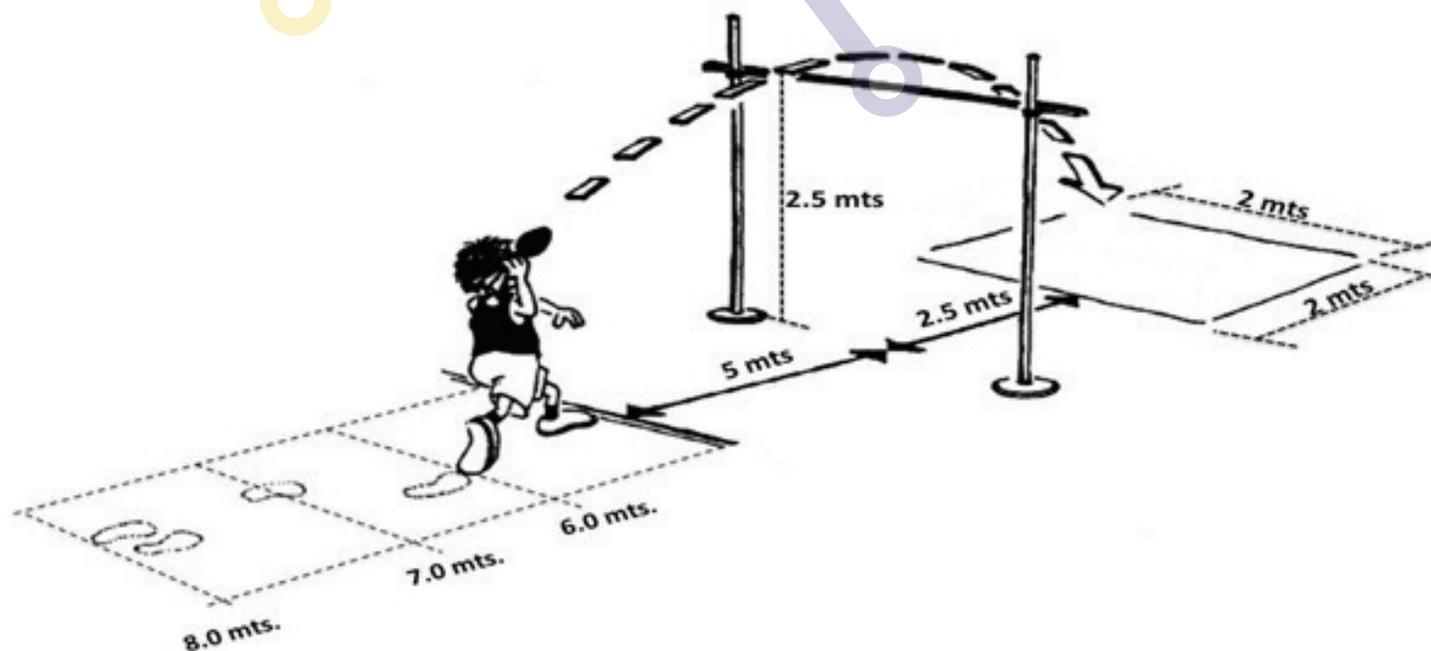
1. Tomar impulso antes del lanzamiento, con uno o varios pasos.
2. Lanzar con un brazo.
3. Lanzar girando el tronco.

**Sanción:** el lanzamiento será nulo.



## 5.4. Lanzamiento al blanco sobre una varilla

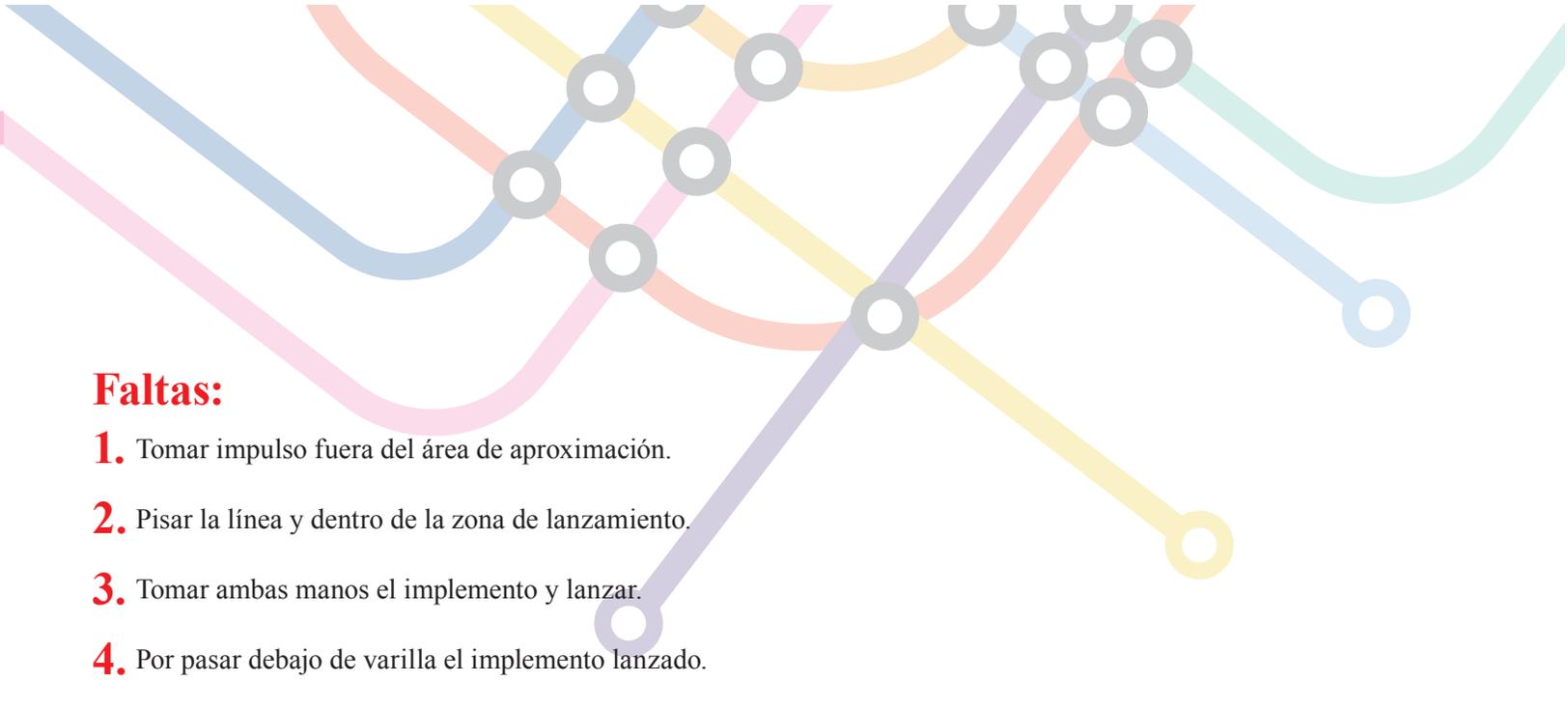
**Breve descripción:** lanzamiento al blanco con un brazo



**Procedimiento:** el lanzamiento al blanco se realiza de manera estática donde el participante elige la zona de lanzamiento que considere más adecuada (5 m, 6 m, 7 m y 8 m). Se ubica una varilla a unos 2,5m de altura (marco de fútbol, si no se cuenta con uno se puede habilitar un marco de fútbol sala o una zona con postes y travesaño de entre 2 m y 2,50 m); el área de blanco sobre el suelo a una distancia de 2,5 m de la varilla. El objeto elegido se lanza sobre la varilla. El participante lanza desde una distancia seleccionada. Es necesario marcar cuatro líneas: a 5m, 6m, 7m u 8m de distancia de la varilla. Cada participante tiene dos intentos para dar al blanco con el objeto lanzado. En cada intento, el participante puede elegir lanzar desde cualquiera de las cuatro líneas, potencialmente, a mayor distancia mayor es el puntaje. El lanzamiento debe ser por encima del hombro.

**Puntaje:** dar en la zona del blanco – o al menos sobre sus bordes, se considera como un intento válido. Los puntos se registran por cada acierto (lanzamientos desde los 5 m = 2 puntos, 6 m = 3 puntos, 7 m = 4 puntos, 8 m = 5 puntos). Si el objeto se lanza sobre la varilla y por encima del hombro pero no acierta al blanco, se considera 1 punto. Cada participante tiene dos intentos, la suma de éstos se considera para el puntaje total del equipo. En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.





## Faltas:

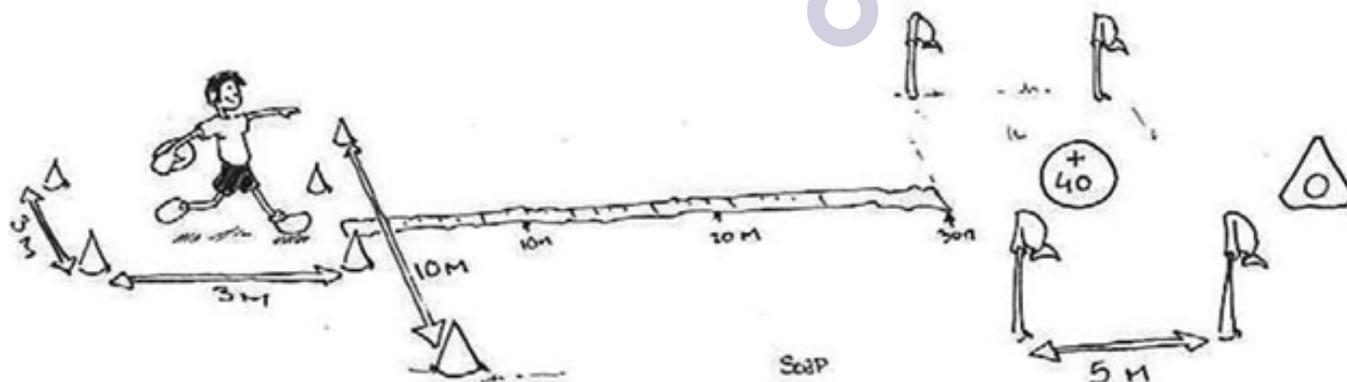
1. Tomar impulso fuera del área de aproximación.
2. Pisar la línea y dentro de la zona de lanzamiento.
3. Tomar ambas manos el implemento y lanzar.
4. Por pasar debajo de varilla el implemento lanzado.
5. Si el vórtex pega en el poste o pasa por debajo se considera nulo el lanzamiento.

**Sanción:** el lanzamiento será nulo.



## 5.5. Lanzamiento de disco

**Breve descripción:** lanzamientos de disco con un brazo para niños.



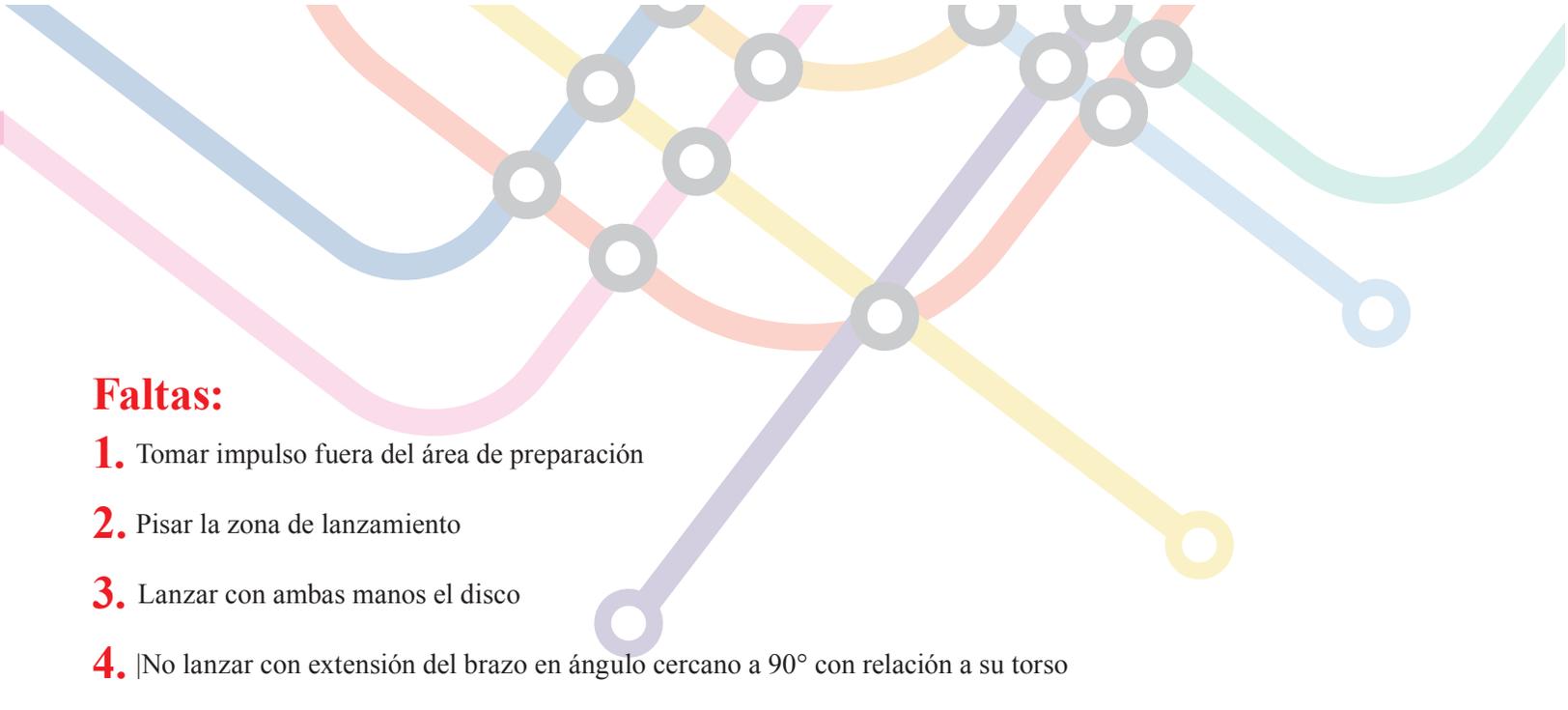
**Procedimiento:** el lanzamiento de disco para niños se realiza desde cuadro de 3 m por 3 m. Luego de una breve rotación de preparación (2 rotaciones máximo), el participante lanza el disco hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite. Cada participante tiene dos intentos. Es importante que el participante debe hacer la rotación a la hora de lanzar. El participante a la hora de la descarga debe mantener una posición de su brazo de lanzamiento cercana a un ángulo de  $90^\circ$  con relación al torso (mano a la altura del hombro).

**Nota sobre Seguridad:** ya que la seguridad es vital en la competencia de lanzamiento del disco para niños, sólo se permite la presencia de los asistentes en la zona de caída. Está estrictamente prohibido lanzar el disco nuevamente hacia la línea límite.

**Puntaje:** cada lanzamiento se mide a  $90^\circ$  (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 20 cm (tomándose el número mayor cuando la caída se da entre líneas). El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo se considera para el puntaje final del equipo. Si un lanzador no acierta la zona de objetivo (cerca, arriba o abajo) o pisa más allá la línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr puntaje.

En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.





## Faltas:

1. Tomar impulso fuera del área de preparación
2. Pisar la zona de lanzamiento
3. Lanzar con ambas manos el disco
4. No lanzar con extensión del brazo en ángulo cercano a  $90^\circ$  con relación a su torso
5. No hacer rotación en el lanzamiento

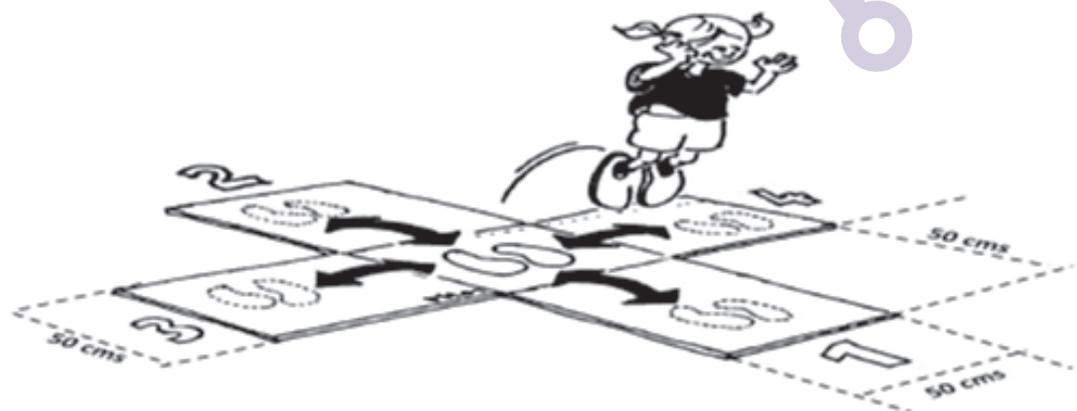
**Sanción:** el lanzamiento será nulo.



## 6. Evento de coordinación y equilibrio

### 6.1. Rebote Cruzado

**Breve descripción:** saltos en dos pies con cambio de dirección.



**Procedimiento:** desde el centro de la cruz de salto, el o la participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz (0) hacia delante (1); regresa al centro (0), luego hacia atrás (2), regresa hacia el centro (0); luego hacia la derecha (3), regresa hacia el centro (0); luego hacia la izquierda (4) y finalmente hacia el centro (0), para completar una secuencia correcta. El y la estudiante debe seguir el orden de la numeración en cruz del rebote cruzado, normalmente está definida como se presenta en la imagen, siempre el número 1 debe estar frente al niño o niña cuando se coloca en el número 0 para iniciar y el número 2 a la espalda de la niña o niño, el número 3 a la derecha del niño o niña y número 4 a la izquierda.

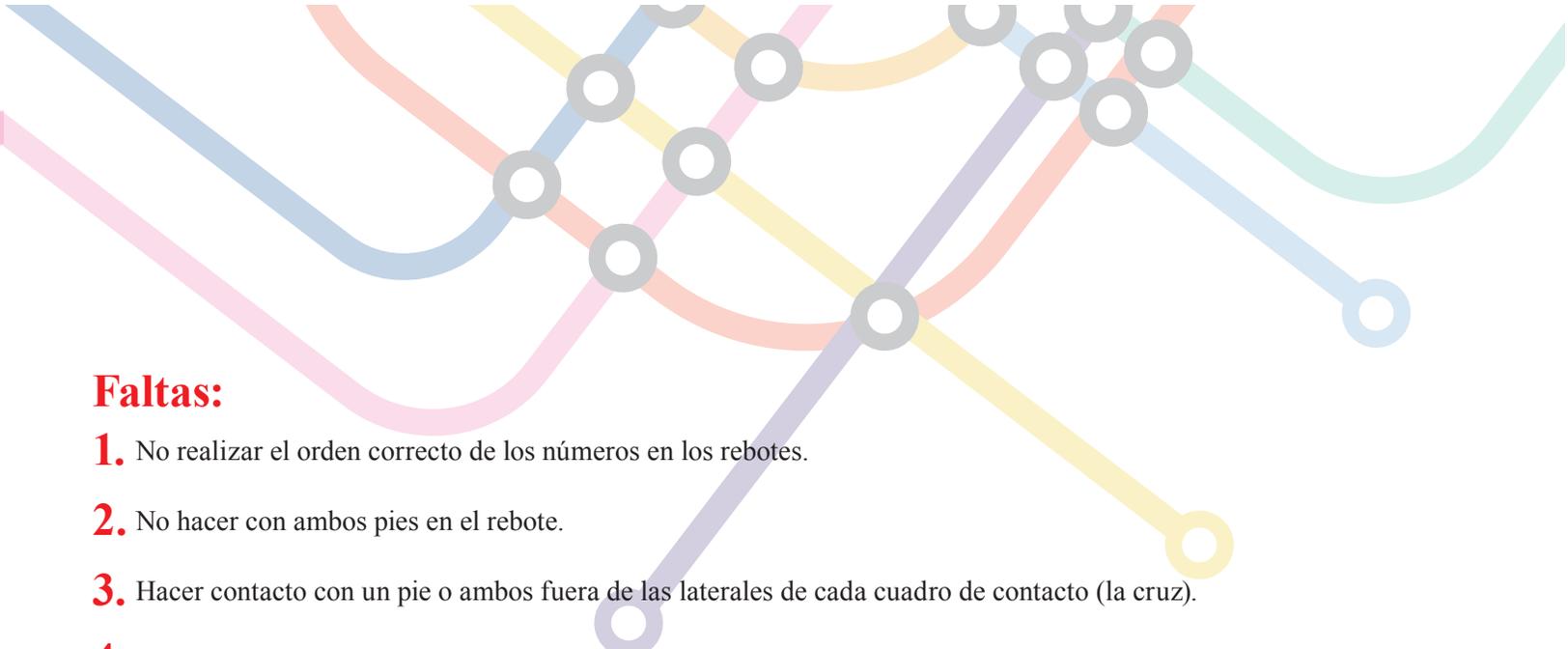
**Puntaje:** cada miembro de equipo tiene dos intentos de 15 segundos de tiempo en los que debe llevar a cabo tantos rebotes en dos pies como le sea posible de acuerdo a la secuencia establecida como correcta. Cada cuadro (frente, centro, atrás, ambos lados). Se anotará un punto por cada ciclo de saltos completados (frente, centro, atrás, ambos lados). Luego de los dos intentos se considera el de mejor puntaje.

En este evento se distribuirán los 12 participantes en el orden de lista alternándose una niña y un niño o viceversa, un niño y una niña y dejando a los dos comodines al final, todos tomarán parte del evento. Para el resultado final se determinará la mejor marca de cada participante y el juez descartará las 2 marcas menores (1 niño y 1 niña) y no las tomará en cuenta. El resultado final corresponderá a la sumatoria de las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas.

**Equipamiento:** para cada equipo se requerirá el siguiente equipamiento:

- 1 cruz de salto (baldosas de alfombra o similares).
- 1 cronómetro.





## Faltas:

1. No realizar el orden correcto de los números en los rebotes.
2. No hacer con ambos pies en el rebote.
3. Hacer contacto con un pie o ambos fuera de las laterales de cada cuadro de contacto (la cruz).
4. Salir antes de la señal de salida.
5. Si no realiza el orden de los rebotes correspondientes el ciclo no será contabilizado.
6. Si un pie toca el borde del cuadro 0.

**Sanción:** no contará el ciclo en el que se cometió la o las faltas. Se mantendrá la cuenta de los ciclos correctos y se volverá a contabilizar el nuevo ciclo cuando continúe en el orden correcto de inicio (rebote de 0 a 1).

## Observaciones:

- El contacto en cada cuadro debe realizarse con ambos pies.
- Los pies pueden colocarse al ancho de los hombros.



## 7. Puntaje de los eventos

### 7.1 Sistema de puntaje

Uno de los principales objetivos del “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO” es que los eventos no requieran de un gran número de oficiales. En los eventos de carrera se controla el tiempo de manera grupal (por medio de cronometraje total del equipo, sin contabilizar el tiempo de los comodines). En los eventos de saltos y lanzamientos la suma total de los resultados de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final del equipo, a excepción del salto en sentadilla que se considera la distancia total del equipo (sin contabilizar los comodines).

Tanto el puntaje como el registro de resultados deben ser fáciles de entender, simples de calcular y deben anunciarse lo más rápidamente posible. El puntaje es lo suficientemente simple como para estar expuesto minutos después de la finalización de cada evento. En resumen, el esquema de puntaje está basado en los siguientes principios:

- El máximo puntaje general por prueba depende del número de equipos que compiten. Por ejemplo, con 7 equipos participantes, el mejor equipo obtiene 7 puntos, el segundo obtiene 6 puntos, el tercero 5 puntos y así sucesivamente hasta llegar al último equipo que logra 1 punto.
- Inmediatamente luego de la finalización de un evento en particular, el resultado total se transfiere y exhibe en el tablero de resultados.
- Si dos o más equipos obtienen el mismo resultado en una prueba, los equipos obtienen el puntaje correspondiente a ese puesto. El siguiente equipo con menor puntaje se ubica en el lugar siguiente a los equipos empatados.
- El ganador del evento es el equipo que obtenga el máximo puntaje al final de todos los eventos.

**IMPORTANTE:** se les recuerda a los profesores y jueces que: participan los 12 estudiantes (6 niños y 6 niñas) en todos los eventos con excepción de la resistencia. Los 2 comodines se colocan de últimos en la fila (un niño y una niña) y no se les toman las marcas de tiempo pero si se toman mediciones de distancia y puntos. Queda como responsabilidad de los jueces sacar las mejores marcas de todos los participantes en las pruebas de resultados de distancias y puntos, eliminar las 2 más bajas (un niño y una niña) y hacer la sumatoria final de las 5 mejores marcas de hombres y 5 mejores marcas de las mujeres.

### 7.2. Puntaje de los eventos de carrera

En los eventos de carrera el tiempo final en cada intento corresponde al resultado grupal de los 10 titulares. Los comodines participan pero no se contabiliza el tiempo de ellos, ni penalizaciones.



### 7.3. Puntaje de los Eventos de Campo

En los eventos de saltos y de lanzamientos, cada participante debe competir en todas las disciplinas con el correspondiente número de intentos. Para sacar los resultados los jueces deben sacar la mejor marca de los 2 intentos de cada participante en las pruebas, eliminar las 2 más bajas (un niño y una niña) y hacer la sumatoria final de las 5 mejores marcas de hombres y 5 mejores marcas de las mujeres, con excepción de la prueba de salto en sentadilla, donde participan los comodines pero no se contabiliza las distancias obtenidas por ellos, se contabiliza hasta el salto del participante número 10.

### 7.4. Medición de los Eventos de Campo

En el “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO A”, se utiliza el procedimiento de medición (lectura directa por medio de cinta extendida sobre el suelo). La distancia siempre se mide a 90° (ángulo recto) desde la línea límite al punto de caída del objeto (primer contacto con el suelo) (pelota, jabalina, etc.). Cuando un objeto cae entre los incrementos de mediciones, al participante se le acredita el número mayor.

## 8. Conformación de los equipos

Los equipos estarán conformados de la siguiente manera:

Equipo mixto: 5 niños y 5 niñas (1 niño y 1 niña comodines) para juegos deportivos estudiantiles.

## 9. Resultado final

Se utiliza una “PIZARRA DE PUNTUACION” para tener un registro rápido y general del puntaje. Se puede usar cualquier material como tablero que indique el puntaje de los equipos en todos los eventos. Inmediatamente después del transcurso de un evento, se recolectan los registros del evento de cada estación para que los asistentes realicen los cálculos y se lo envíen a los asistentes del tablero para su recopilación. Tan pronto como todos los equipos hayan pasado por un evento y se hayan cargado los resultados en el tablero, se determina el ranquin de equipos en ese evento. Luego se exhiben en forma clara todos los puntajes.

Una vez finalizada la competencia, solo se suman los puntajes de cada equipo, indicando la posición general de los mismos de acuerdo con los puntajes generales.

- El ganador será el equipo con el puntaje más alto.
- Si en los resultados quedaran empatados en una de las pruebas se otorgará la misma cantidad de puntos, correspondientes al lugar que obtuvieron.



- Si en los resultados finales quedaran empatados, ganará quien obtuvo mayor cantidad de primeros lugares en los eventos realizados, si persiste el empate se contabilizará la cantidad de segundos lugares y así sucesivamente.
- Si persistiera el empate se decidirá quien efectuó el mejor tiempo en la prueba de fórmula uno en categoría B y en la prueba de relevo de velocidad, vallas y slalom en categoría A.
- Esta tabulación abierta y el cálculo de resultados componen un proceso de evaluación visible y transparente para todos. Todos los involucrados pueden mantenerse actualizados sobre el progreso de los equipos observando las posiciones actuales en el tablero durante el transcurso del evento.

## 10. Organización

### 10.1 Montaje y desmontaje

Para la conducción de un evento de “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO A”, se deben tener en consideración los siguientes consejos de organización:

- Todo el equipamiento (en general los necesarios para 9 equipos) debe prepararse de tal forma que su carga y descarga pueda realizarse en distancias cortas.
- Deben estar disponibles de seis a ocho personas que conozcan cómo se ha organizado el plan de montaje. Un “Jefe – Organizador” supervisa y controla el montaje y desmontaje.
- Estas seis a ocho personas deben estar divididas en tres pequeños grupos para poder montar las tres áreas de pruebas. Sin embargo, debe recordarse que un mínimo de tres personas son necesarias para el montaje de la “Zona de Carreras”, ya que ésta requiere de mayor trabajo (incluyendo la marcación de las sendas y áreas y el montaje de las estaciones).
- Con diez o más equipos, se deberán colocar dos veces las estaciones o se deberá recurrir a “áreas de espera”.
- El “plan de montaje” es una recomendación para la disposición del campo y debe facilitar la organización.
- Una vez concluido y controlado el montaje, se debe dar la bienvenida a los niños y las niñas asegurando su motivación para el evento. Se debe explicar a las niñas y los niños el desarrollo básico del evento y luego se presentarán los conductores del mismo.
- Después de las instrucciones, todos las y los niños participan en una entrada en calor (dirigida por uno de los conductores del evento).
- Finalizada la entrada en calor, se identifican los equipos, los y las niñas se distribuyen en las distintas estaciones y en cada una de éstas, se dan instrucciones específicas para la conducción del primer ejercicio.



## 10.2. Tablero de resultados

El tablero de resultados es un componente importante del programa de “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO”, ya que mantiene y cautiva el interés de las y los niños y de sus allegados. Del mismo modo que con los paneles electrónicos de las competencias formales de pista y de campo, en este programa también es importante que los resultados se transfieran en forma rápida y de manera justa y transparente.

El tablero de resultados debe estar ubicado de manera visible a todos y todas las participantes en todos los lugares de la jurisdicción del evento. Esto otorga a las y los participantes y espectadores la posibilidad de comparar constantemente los resultados de los equipos mientras se desarrolla el evento, de esta manera se incrementa el incentivo para competir (o alentar) con entusiasmo en las pruebas restantes.

## 10.3. Personal de organización (cuerpo y asistentes)

Tal como en las competencias estandarizadas de atletismo de pista y de campo, el evento de “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO” requiere de ayudantes asistentes/jueces quienes están obligados a asegurar que el evento se conduzca bajo ciertas reglamentaciones y procedimientos. Este principio también rige al programa de “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO” a pesar de estar compuesto de eventos que, en casi todos los casos, se aparta radicalmente del programa de eventos estandarizados para adultos.

En verdad, es en virtud a estas diferencias que el programa de “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO” requiere el desarrollo de un tipo de asistente/juez especial. El tipo de persona que se desea para este rol debe ser joven, entusiasta y divertido, ya que hay una dimensión humana en este papel que va más allá de la mera operación de un cronómetro o la lectura de la cinta de medición.

Los jóvenes que se buscan para roles de “asistentes” son motivadores, capaces de crear entusiasmo por el evento, de infundir estímulo positivo en los chicos, de ofrecer demostraciones habilidosas de las actividades y de promover el espíritu de equipo – una de las ideas centrales detrás del programa de “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO”. Más aún, la energía manifiesta por estos jóvenes oficiales, puede ser canalizada de manera ventajosa en tales tareas como montaje y desmontaje, cambios del equipamiento o la realización de ajustes o adaptaciones en las estaciones de los eventos.

Los siguientes individuos componen el cuerpo:

- El “Organizador del Evento”, quien tiene que supervisar y actúa en forma comprometida durante todo el evento como comunicador y responsable de resolver los problemas.
- El “Jefe de Tablero de Resultados”, quien cumple las funciones de un secretario general controlando los formularios, distribuyendo o ubicando los asistentes y preparando los anuncios.
- Un “Largador” y cuatro “Cronometradores” son necesarios para la sección de Carrera de Velocidad / Resistencia. Estas personas también pueden ayudar al montaje y desmontaje.
- Se requiere uno o más asistentes para supervisar las reglamentaciones, el orden y la seguridad.



## 10.4. Ceremonia de premiación

La ceremonia de premiación es una “OBLIGACIÓN” necesaria para cualquier competición del “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO”. Las y los niños tienen una apreciación especial por el reconocimiento de sus desempeños. Para un efecto positivo máximo, la ceremonia debe realizarse inmediatamente, no más de dos horas después de que se hayan completado todas las actividades.

Cada equipo y cada atleta deben dejar la competición sabiendo el resultado final y entendiendo de qué forma el esfuerzo individual contribuyó a ese resultado. En la ceremonia de premiación, el “Organizador del Evento” tiene la oportunidad de presentar por sus nombres a todos los asistentes quienes contribuyeron al éxito del evento. Más aún, tiene la oportunidad de honrar los desempeños excepcionales tanto de equipos como de atletas individuales. De este modo, aún aquellos participantes no exitosos pueden sentirse satisfechos.

En síntesis, la ceremonia de premiación es un modo maravilloso de enfatizar el valor educativo de los eventos del “KIDS ATHLETICS MEP-ICODER-FECO” y para motivar a los y las niñas a que permanezcan activos.

## 10.5. Lista de equipamiento

Eventos Carrera:	Equipamiento
Relevo de velocidad / vallas/ slalom	1 cronómetro, 4 vallas, 6 postes, (2 postes de esquina y 4 postes para slalom), 1 testimonio (aro).
Fórmula 1	5 postes de slalom (adicionales al equipamiento de velocidad/vallas). 4 vallas, 5 postes de slalom, 3 colchonetas, 1 cronómetro, alrededor de 20 conos/marcadores, 1 testimonio (aros).
Carrera de Resistencia 6 – 8 minutos	4 postes de esquinas, 10 pelotas, corchos, boletas, 1 cronómetro
Relevo 10 x 80 metros en Marcha.	1 cronómetro, 2 postes, alrededor de 20 conos/marcadores, 1 testimonio (aros).
Carrera de Escalera	1 escalera de velocidad, 1 cronómetro, 2 conos, 1 testimonios (aros).
Relevo en curvas con vallas.	1 cronómetro, 2 postes, 2 vallas y 1 testimonios (aro).



<b>Eventos Saltos:</b>	<b>Equipamiento</b>
Salto largo con garrocha sobre arena.	2 garrochas, 6 colchonetas de goma, 1 cinta de marcada, 2 conos para la corredera, 1 valla.
Saltos en sentadilla hacia adelante.	1 cinta de medida de al menos 25 m, 1 varilla.
<b>Eventos Lanzamientos:</b>	<b>Equipamiento</b>
Lanzamiento al blanco sobre una varilla.	2 postes (arco de fútbol), 1 varilla o cuerda, (2,5m de alto) 2 pelotas aerodinámicas Vórtex.
Lanzamiento hacia atrás.	2 pelotas medicinales (1 kg), 1 cinta métrica (20 m), 2 cubos.
Lanzamiento del Vórtex.	2 vórtex, 1 colchoneta de medición (40m), conos por metro.
Lanzamiento rotacional modificado.	2 pelotas medicinales con agarradera, 2 discos para niños con agarradera.
Lanzamiento del disco.	1 disco, 6 conos, cinta métrica para longitudes largas.
<b>Evento Coordinación y equilibrio:</b>	<b>Equipamiento</b>
Rebote cruzado	1 colchoneta para rebote cruzado, 1 cronómetro.
<b>Area de recuperación:</b>	<b>Indicaciones</b>
Observación	Todas las estaciones deben estar señaladas con números para indicar el orden sucesivo de las disciplinas, se debe preparar una carpeta por equipo con todos



