

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA
RECREACIÓN
COMISIÓN EJECUTIVA
PROGRAMA JUEGOS DEPORTIVOS ESTUDIANTILES**



**WORLD
ATHLETICS.**



**JUEGOS DEPORTIVOS
ESTUDIANTILES**



**MANUAL DE KIDS ATHLETICS
MEP-ICODER-FECO A**

EDICIÓN 2025

Manual de Kids Athletics 2025

Comisión Ejecutiva

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

Grettel Córdoba López, Profesional Especialista en Deporte y Recreación
Karen Salas Ramírez, Profesional Especialista en Deporte y Recreación
Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

Correo de contacto: juegosdeportivosestudiantiles@mep.go.cr

Coordinador Técnico

Marco Vinicio Brenes Barrantes, Docente de Educación Física, Entrenador de Academia World Athletics en Desarrollo de Menores y Endurance, Consultor Experto en Desarrollo de la World Athletics, Coordinador Nacional del Programa Kids Athletics, Miembro de la Comisión Técnica y Director de Selecciones Nacionales de la Federación Costarricense de Atletismo.

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

Introducción

El Kids Athletics ha sido creado como una herramienta para el estímulo y desarrollo de habilidades en edad escolar de acuerdo con sus etapas de crecimiento y desarrollo, la cual permita fortalecer el desarrollo motor de las niñas y los niños, produciendo con 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 competiciones 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 todas las personas estudiantes -con y sin algún tipo de discapacidad- hagan una contribución para un buen resultado colectivo.
- 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 todas las personas 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 A**” los grupos mixtos se forman siempre con 5 niñas y 5 niños además de 2 personas 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.
- Recomendaciones:
 - Si la cantidad de participantes y el lugar lo permite, se recomienda dividir la zona para realizar los eventos de ambas categorías de manera simultánea.
 - Si la cantidad de participantes es muy alta, se recomienda hacer una sola categoría, y duplicar las estaciones.
 - 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.
 - En el Congresillo Técnico se debe determinar la cantidad de rondas que se ejecutan de cada actividad.
- Todas las niñas y los niños participan (titulares y suplentes), pero solo se sumarán las 5 mejores marcas de los niños y las 5 mejores marcas de las niñas para las pruebas de lanzamientos, saltos y carreras.
- En las carreras de relevos participarán tanto titulares como suplentes (las personas suplentes deben colocarse en el orden de las filas como participantes 11 y 12), el tiempo se detendrá cuando la persona competidora número 10 finalice su recorrido, las personas suplentes realizarán la prueba, pero su tiempo no se tomará en cuenta.
- En las prueba en la que no participan las personas competidoras 11 y 12, son:
 - 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 suplente).
 - en carreras de relevos, por ejemplo, marchar y correr, relevos con vallas, relevo estilo mixto, relevo de velocidad y vallas.

- 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 suplente se ubicará en el lugar de la persona estudiante que no podrá continuar participando por algún tipo de lesión comprobada.
- La persona 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 los eventos de carrera y saltos (con excepción de la prueba de resistencia), y en los eventos de lanzamientos que la reglamentación indique se deberán realizar 2 intentos con cada mano. Sin embargo, si las condiciones climáticas son extremas se puede variar el número de intentos. Este tema debe acordarse en la junta previa y quedar por escrito con la firma de las personas 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 las personas animadoras y juezas participantes.
- Al finalizar el calentamiento se deben organizar los grupos de niñas y niños y a partir de ese momento la persona 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.
- 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 estar visibles pocos minutos después de realizados los eventos de la jornada.
- En el evento de Kids Athletics en Etapa Regional, debe existir premiación para los centros educativos que ganen los tres primeros lugares. Se sugiere, también en Etapa Regional, darle al resto de delegaciones deportivas un certificado de reconocimiento a su participación.
- En caso de competencias de varias jornadas, los resultados deben estar disponibles para las personas entrenadoras y el público al finalizar los eventos de la jornada.
- Las personas juezas, las personas cronometristas y las personas asistentes no deben dar ningún resultado a las personas competidoras ni a las personas funcionarias entrenadoras durante la ejecución de las pruebas, para así mantener el interés al máximo en cada evento. Los resultados están a disposición 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 personas docentes 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 a una persona 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 las personas juezas o podrán ser acompañados por las personas docentes o acompañantes de la delegación (se recomienda que las personas docentes 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 personas edecanas deben tener un croquis de rotación.
- Si un equipo no presenta el mínimo de personas competidoras (5 niños y 5 niñas), podrá tomar parte del evento, pero solamente de manera participativa, y quedará en último lugar.
- 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 suple al niño o niña lesionados.
- Cuando la persona entrenadora realiza un cambio por causa de lesión, la persona competidora que se reportó lesionada no podrá volver a participar en ninguna prueba ni en resto del evento. Si esta lesión sucede en la prueba de resistencia, el equipo queda de último en esta prueba.
- 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 la persona participante número 10 la línea de meta y las personas participantes 11 y 12 completan el recorrido siguiendo el formato que indica la prueba sin que se tome en cuenta su tiempo o penalizaciones.
- Criterios de desempate: 1^{er} criterio: mayor cantidad de primeros lugares; 2^{do} criterio: mayor cantidad de segundos lugares; 3^{er} criterio: mayor cantidad de terceros lugares; y así sucesivamente hasta llegar a dilucidar todos los lugares. Si aún así persiste el empate, el mejor tiempo de la prueba de resistencia será el que se use para desempatar.

IMPORTANTE: cuando se deba programar una estación de espera o área de recuperación, las personas encargadas 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.

2.3 Bases de competencia:

- El formato para la competencia de Categoría A, será un Pentatlón donde las personas estudiantes deberán realizar 5 pruebas (2 carreras de velocidad, 1 salto, 1 lanzamiento y una carrera de resistencia).
- El formato para la competencia de Categoría B será un Heptatlón donde las personas estudiantes deberán completar 7 pruebas (2 carreras de velocidad, 2 saltos, 2 lanzamientos y una carrera de resistencia).
- Entre una semana y 3 tres días hábiles antes del evento competitivo se realizará un congresillo técnico virtual donde se hará la elección de los eventos de competencia por medio de una rifa, se colocarán los nombres de las pruebas en cajas separadas por área (correr, saltar, lanzar) y se eligen los eventos.

EVENTOS DE KIDS ATHLETICS CATEGORÍA A 2025

<p>Correr:</p>	<p>Relevo estilo mixto. Relevo con vallas. Relevo velocidad y vallas. Fórmula con curvas. Marcha con relevo.</p>
<p>Saltar:</p>	<p>Relevo con salto rítmico. Saltar más alto. Salto con objetos móviles. Salto quintuple. Saltar la línea con pértiga.</p>
<p>Lanzar:</p>	<p>Lanzamiento de disco con precisión. Lanzamiento de jabalina con precisión. Correr y lanzar. Lanzamiento de aros. Lanzamiento con dos brazos.</p>
<p>Resistencia:</p>	<p>Carrera de resistencia 8 minutos. (siempre se hace al final de la competencia).</p>
	

CARRERA DE RESISTENCIA

OBJETIVOS

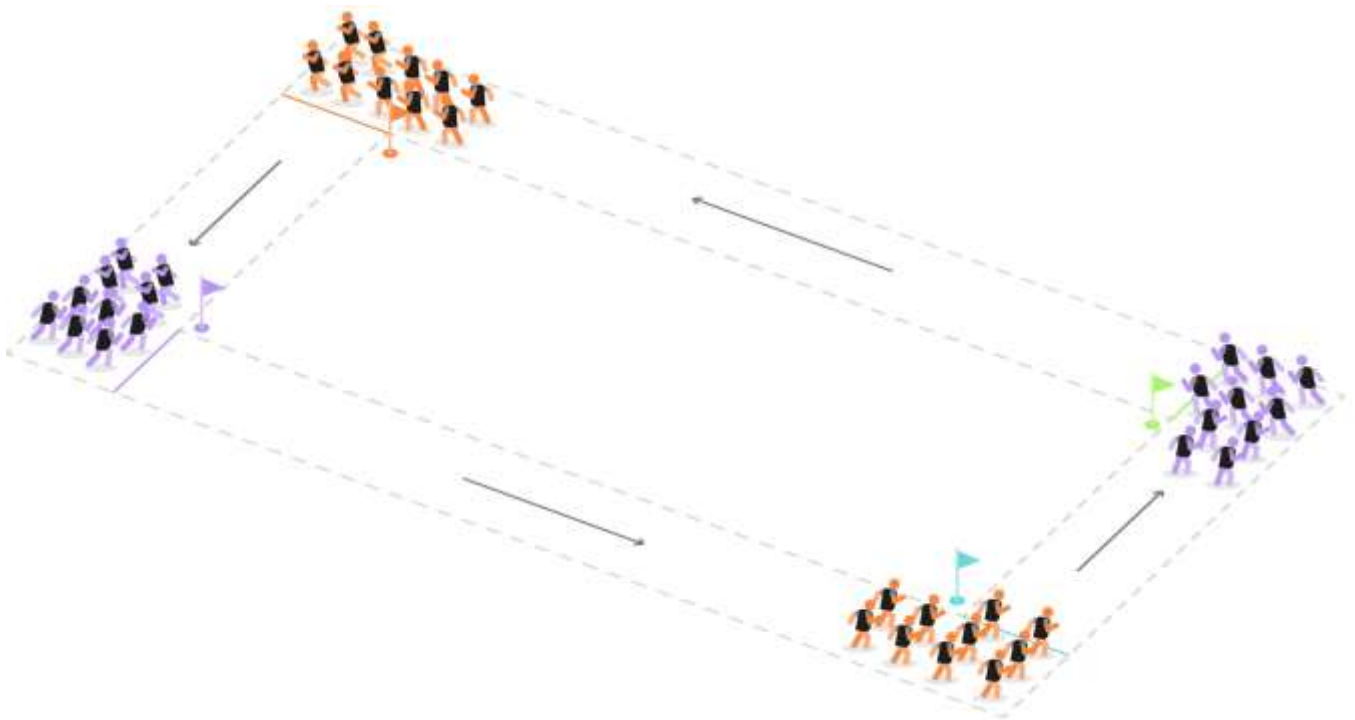


- Correr una carrera de resistencia de 150 m.
- Practicar la percepción del cuerpo, la coordinación y la resistencia.

SINOPSIS



- Cada equipo corre alrededor de un circuito de 150 m desde el punto de largada que le corresponde.
- Las personas estudiantes miembros del equipo completan tantas vueltas como seaposible en el tiempo establecido.
- Las personas estudiantes miembros del equipo reciben una ficha cada vez quepasan por el punto de largada de su equipo.



EQUIPAMIENTO



- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- Indicador para la línea de salida de cada equipo, p. ej., un cono o un poste.
- Opcional: vallas, p. ej., cajas, cajones.
- Cronómetro.
- Aproximadamente 100 fichas por equipo, p. ej., una pelota, un corcho, un trozo de papel, un palo.

FUNCIONES



- Persona jueza de salida.
- Persona cronometradora.
- 1 persona secretaria por equipo (para registrar los resultados de los equiposy entregar las fichas).
- 1 asistente por equipo (para entregar las fichas).

CARRERA DE RESISTENCIA

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Preparar un circuito rectangular de 50 m x 25 m. Asegurarse de que la superficie sea segura. Ej: antideslizante, sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Ubicar a los equipos en puntos regulares y bien separados alrededor del circuito: estos serán sus puntos de largada.
- "A sus marcas": las personas estudiantes miembros de todos los equipos adoptan una posición de salida de pie. "Ya": todas las personas estudiantes comienzan a correr, en la misma dirección, alrededor del circuito.
- Si se produce una salida en falso, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas estudiantes y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles a las personas estudiantes que deben esperar el "Ya".
- Cuando cada persona estudiante del equipo pase por el punto de salida de su equipo (una vuelta), se otorgará una ficha. Las personas estudiantes las conservarán mientras corren y las entregarán a la persona oficial al final de la carrera, ya que servirán como contadores de vueltas.
- Las personas estudiantes seguirán (si les fuera posible) hasta que se acabe el tiempo. Realizar una cuentaregresiva de 60, 30 y 10 segundos, y luego emplear una señal sonora para finalizar la carrera.
- No habrá sanciones si se derriba un poste o una valla, pero el personal deberá reponerlo lo antes posible.
- Las personas estudiantes no podrán acortar curvas o vueltas. Si lo hicieran, su equipo perderá 1 punto.
- Durante la competición, los equipos sólo tendrán un único intento.

VARIACIONES



- Duración:
 - 8 minutos.
- ** Tener siempre en cuenta las condiciones exteriores (calor, humedad, altitud, etc.) y acortar la duración si fuera necesario*
- Obstáculos (opcional): se pueden colocar 1 o 2 obstáculos (p. ej., 3 o 5 vallas o cajas contiguas conforman 1 obstáculo) en los laterales cortos del circuito



PUNTUACIÓN



- Cada ficha entregada a una persona estudiante equivale a 1 punto.
- Se suman las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Mantenerse en movimiento (caminar, trotar, correr) durante la carrera.
- Evitar el exceso de ritmo o de velocidad (especialmente al principio): hay que buscar una velocidad que se pueda mantener durante toda la carrera.

CORRER Y LANZAR

OBJETIVOS

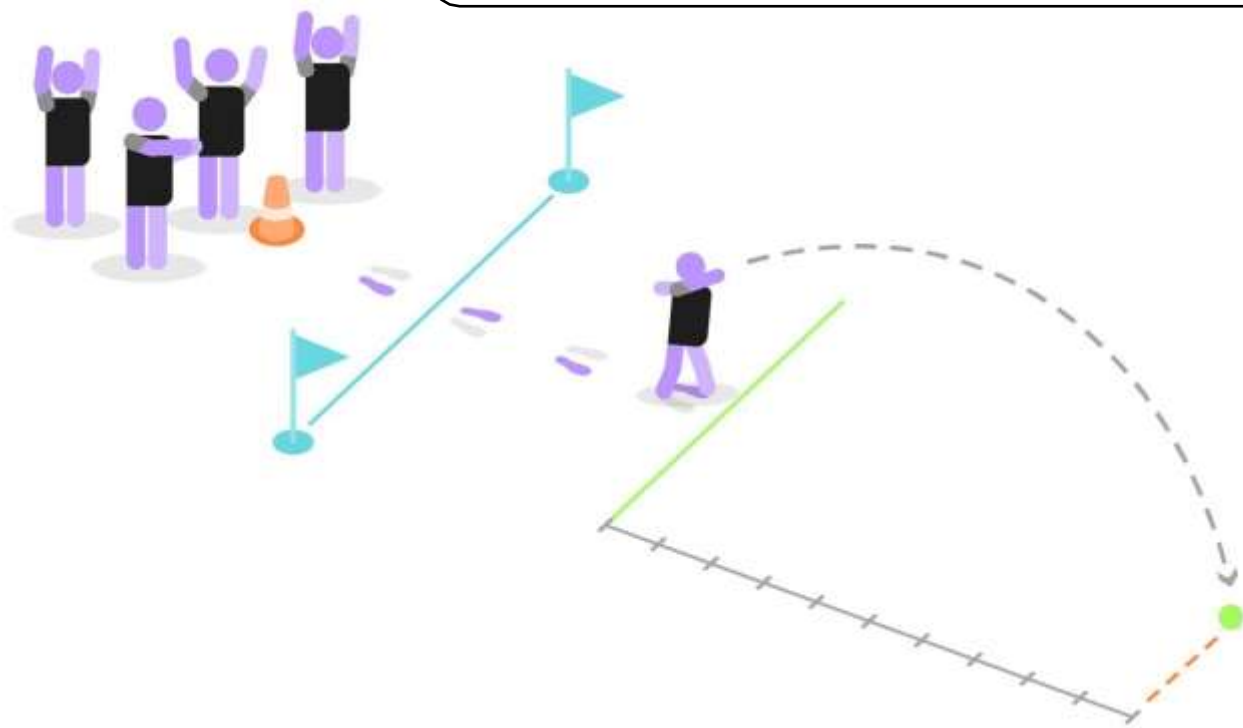


- Practicar una carrera de 3 pasos cuando se lanza a distancia con ambos brazos.
- Practicar el equilibrio, los movimientos bilaterales y de reacción, y la coordinación.

SINOPSIS



- Las personas estudiantes realizan una carrera de 3 pasos para lanzar un objeto lo más lejos posible en la zona de lanzamiento.
- Primera ronda: las personas estudiantes lanzadoras se paran sobre su pie derecho (con el pie izquierdo preparado para pisar) y dan un paso con la izquierda-derecha-izquierda y luego lanzan con la mano derecha.
- Segunda ronda: invertir para lanzar con la mano izquierda, es decir, dar un paso con la derecha-izquierda-derecha y lanzar con la izquierda.



EL EQUIPAMIENTO



- Cinta métrica (50 m).
- Indicadores para la línea de nulos, por ejemplo, conos, línea en la tierra, postes.
- Indicadores para la línea de salida. Ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 5 objetos de lanzamiento.

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación general del equipo).
- 2 personas que toman las mediciones.
- Asistente (para devolver los objetos).

CORRER Y LANZAR

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Colocar una línea de nulos (lanzamiento) y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de nulos.
- Permitir una zona de carrera de 5 metros (entre las líneas de salida y la de nulos).
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada persona lanzadora realiza un lanzamiento con la mano derecha (ver sinopsis) en la ronda 1 y un lanzamiento con la mano izquierda en la ronda 2.
- Pisar o sobrepasar la línea de nulos es un lanzamiento nulo (no válido) y equivale a 0 m.
- Las personas lanzadoras no deben utilizar lanzamientos rotacionales. No serán descalificadas, pero deberán repetir el lanzamiento. Recuérdeles que deben realizar un lanzamiento lineal.
- Medir el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.

LA SEGURIDAD

- Todas las personas compañeros de equipo esperan detrás de un indicador, al menos 5 m detrás de la línea de nulos.
- Sólo las personas que están autorizadas pueden entrar en la zona de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras deben esperar a que la persona secretaria grite "¡Lanza!" antes de hacerlo
- Los objetos se deben llevar de vuelta a las personas lanzadoras, no se las deben arrojar.

VARIACIONES



- Variar los objetos de lanzamiento, por ejemplo, pelota de tenis, pelota blanda (100 g), vórtex aullador, anillo, palo. Pero todas las personas lanzadoras deben utilizar el mismo tipo de objeto en una competición.



PUNTUACIÓN



- Sumar los lanzamientos realizados con el brazo derecho y con el brazo izquierdo de cada lanzador.
- Sumar las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Colocar el pie opuesto al brazo de lanzamiento por delante del cuerpo.
- Lanzar hacia adelante y hacia arriba.
- Extiende el brazo ("brazo largo") antes de lanzar para lograr una mejor aceleración del objeto.

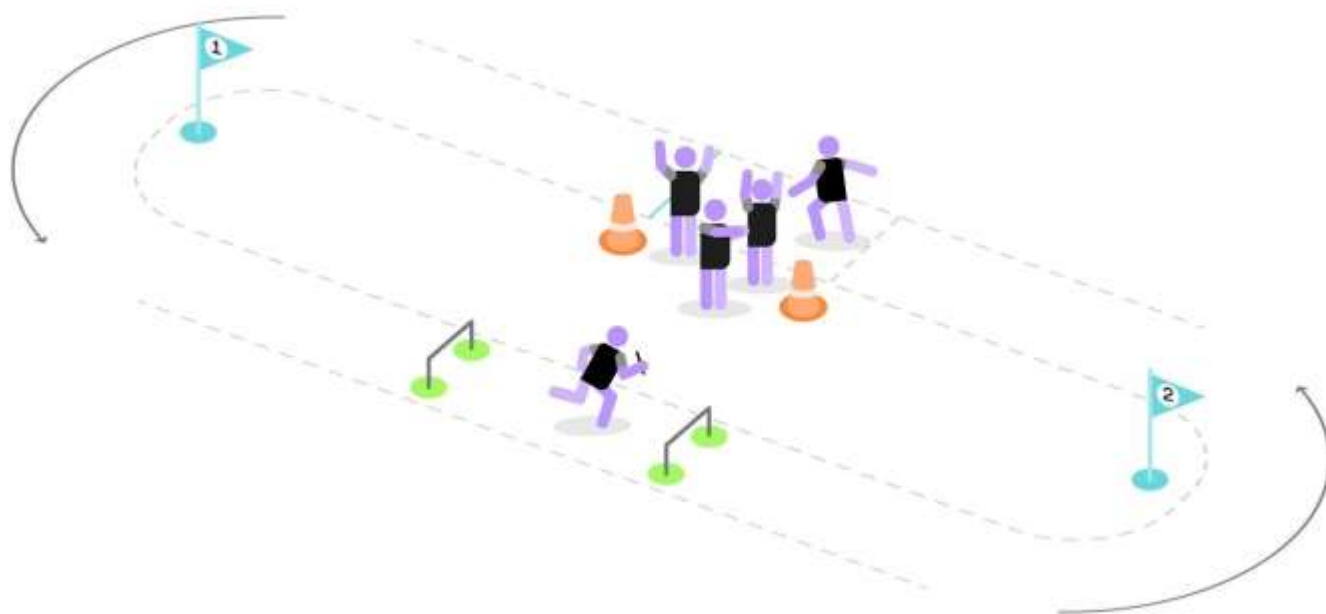
FÓRMULA CON CURVAS

OBJETIVOS

- Correr un relevo combinado de sprint y vallas con curvas.
- Practicar la aceleración, la agilidad, la coordinación, la precisión (pasaje del testimonio), el ritmo y la velocidad.

SINOPSIS

- Todas las personas miembros del equipo completan un sprint llano combinado con un sprint con vallas como un relevo de equipo.
- El primer miembro del equipo corre un sprint llano desde el indicador de espera/pasaje del testimonio de su equipo hasta el poste 1, lo rodea y corre hasta el poste 2 saltando las vallas, lo rodea y vuelve al indicador de pasaje con un sprint llano
- En el indicador, intercambian el testimonio con la siguiente persona corredora que hace lo mismo.
- Continuar hasta que todos los miembros del equipo hayan completado todo el circuito y cronometrar el intento del equipo.



EQUIPAMIENTO

- Silbato o bocina.
- 2 indicadores de retorno. Ej: conos, postes.
- 2 indicadores para la zona de pasaje del testimonio. (también serán las líneas de salida y llegada).
- 2 vallas. Ej: cajas, cajones.
- Testimonio: anillo, palo, botella de agua.
- Cronómetro.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida.
- Persona cronometradora.
- Persona secretaria (para registrar los resultados del equipo).

FÓRMULA CON CURVAS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Preparar 2 andariveles paralelos: uno plano y otro con 2 vallas. Colocar los postes en cada extremo del andarivel plano. Colocar los indicadores del pasaje del testimonio en el punto medio del andarivel plano, a un costado.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- "A sus marcas": la primera persona corredora adopta una posición de salida de pie. "Ya": corren. Cronometrar desde el "Ya" hasta que la última persona corredora cruza la línea de llegada.
- En el caso de una salida en falso, se debe tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No hay descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya".
- No hay sanciones por dejar caer el testimonio, pero la persona corredora que lo ha dejado caer debe recogerlo inmediatamente.
- Si el pasaje del testimonio tiene lugar fuera de la zona de traspaso, se agrega 1 segundo al tiempo del equipo.
- No está permitido lanzar el testimonio. Si lo hacen, se agregan 3 segundos al tiempo del equipo.
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba una valla.
- Durante la competición, los equipos sólo tendrán un único intento.

VARIACIONES



- Distancia:
 - 20 m entre postes.
 - + 5 m para la zona de pasaje del testimonio.
- Vallas:
 - altura máxima de 40 cm; separación: 8 m.



PUNTUACIÓN



- Registrar el tiempo general del equipo en 1/100 segundos.

ALGUNOS CONSEJOS



- Controlar la velocidad al correr alrededor de los postes.
- Correr rítmicamente entre las vallas.
- Correr a toda velocidad en posición vertical (postura erguida).
- Concentrarse en un pasaje seguro del testimonio.

MARCHA CON RELEVO

OBJETIVOS

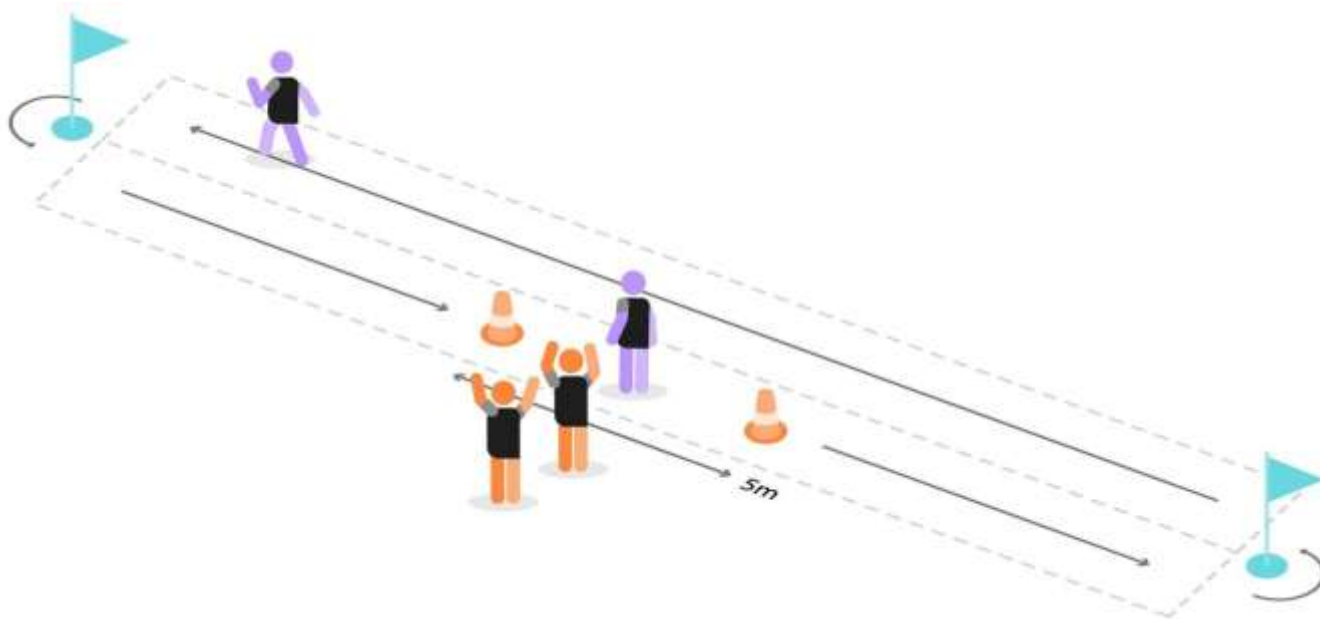


- Participar en un relevo caminando alrededor de curvas.
- Practicar la percepción del cuerpo, la coordinación y el ritmo.

SINOPSIS



- Como parte de un relevo por equipos, las personas competidoras caminan alrededor de un circuito curvo.
- Desde la zona de espera de los equipos, la primera persona competidora camina hacia el primer poste y le da la vuelta, camina de regreso por el extremo más lejano hasta el segundo poste, da la vuelta y regresa al equipo.
- En la zona de pasaje, aplauden y la segunda persona participante realiza el mismo recorrido.
- Continuar hasta que cada persona competidora haya completado 3 vueltas.



EQUIPAMIENTO



- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- 2 indicadores de retorno. Ej: conos, postes.
- 2 indicadores para la zona de pasaje. Ej: conos, postes.
- Cronómetro.
- 2 banderas blancas.
- 2 banderas rojas.

FUNCIONES



- Persona jueza de salida (y persona supervisora técnica).
- Persona cronometradora (y persona supervisora técnica)
- Persona secretaria (para registrar el resultado/tiempo del equipo).

MARCHA CON RELEVO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Colocar 2 postes y 2 indicadores para la zona de traspaso.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Las personas miembros del equipo esperan en la zona de pasaje a un lado y a la mitad del circuito.
- "A sus marcas": la primera persona adopta una posición de salida de pie.
- "Ya": comienzan a caminar. Empezar a cronometrar desde el "Ya" hasta que las 10 personas miembros del equipo hayan completado 3 vueltas cada uno (30 vueltas en total).
- Si se produce una salida nula, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas competidoras y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya".
- Las personas participantes deben tener siempre al menos un pie en contacto con el suelo. El control de esto estará a cargo de dos personas supervisoras técnicas. Técnica correcta: bandera blanca. Técnica incorrecta bandera roja.
- Cada vez que se utiliza una técnica incorrecta, se agrega una penalización de 3 segundos al tiempo del equipo. Ambas personas supervisoras deben levantar sus banderas rojas.
- Cada vez que un pasaje no esté acompañado de un aplauso, se agregará una penalización de 1 segundo al tiempo del equipo.
- Si el pasaje del testimonio tiene lugar fuera de la zona de traspaso, se agregará 1 segundo al tiempo del equipo.
- No habrá sanciones si se derriba un poste, pero el personal deberá reponerlo lo antes posible.
- Durante la competición, los equipos sólo tendrán un único intento.

VARIACIONES



- Distancia:
 - 20 m entre postes.
- Penalizaciones: en lugar de una penalización de 3 segundos por una técnica de marcha incorrecta, el infractor debe caminar alrededor de un círculo de 10 m de diámetro antes de entregar el testimonio a una persona compañera de equipo.

PUNTUACIÓN

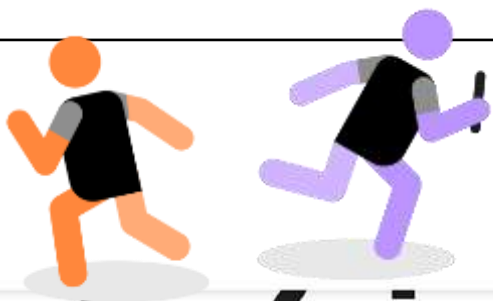


- Registrar el tiempo general del equipo en 1/100 segundos.

ALGUNOS CONSEJOS



- No perder el contacto con el suelo (no "volar").
- Mantener una posición erguida.
- Mover los brazos activamente (hacia adelante y hacia atrás).



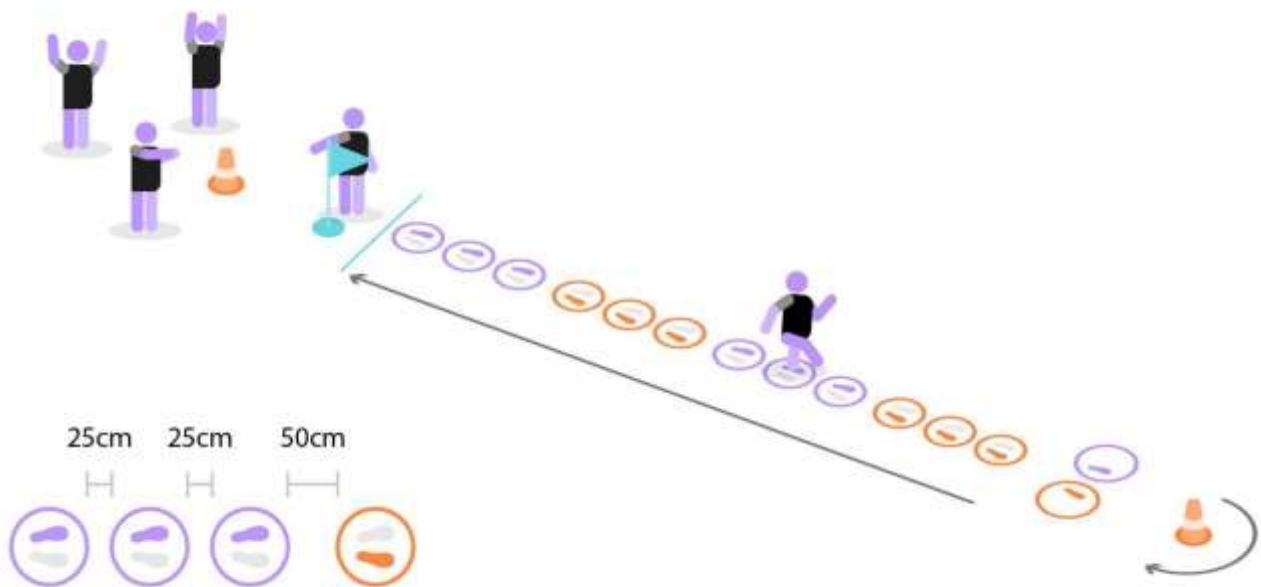
RELEVO CON SALTO RÍTMICO

OBJETIVOS

- Combinar los saltos de un pie con una carrera corta
- Practicar la agilidad, los movimientos bilaterales y de reacción, la coordinación, el ritmo y la velocidad

SINOPSIS

- Como relevo, las personas competidoras completan una distancia de saltos con un solo pie dentro de círculos y una carrera rápida de regreso a su equipo.
- La primera persona competidora salta con un solo pie de un círculo a otro con un ritmo alternado de tres: izquierda-izquierda-izquierda, derecha-derecha-derecha, etc. Se deberá finalizar aterrizando con los dos pies juntos.
- Después de correr alrededor del indicador de vuelta, regresan corriendo al equipo, traspasan el testimonio a la segunda persona y así sucesivamente para todas las personas miembros del equipo.
- Cada equipo tiene 3 minutos para ejecutar el mayor número posible de saltos con un solo pie.



EQUIPAMIENTO

- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- Cronómetro.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- Indicador de retorno. Ej: cono, poste.
- Indicador para el intercambio de testimonios. Ej: cono, poste.
- 14 círculos. Ej: neumáticos de bicicletas, aros, cuerdas.
- Testimonio. Ej: anillo, palo, botella de agua.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida.
- Persona cronometradora.
- Persona secretaria (para contar y registrar los saltos exitosos y las puntuaciones del equipo).

RELEVO CON SALTO RÍTMICO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Preparar 2 andariveles: uno con 14 círculos, espaciados como se indica en el diagrama y otro para correr de regreso.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- El equipo espera 5 m detrás del indicador de traspaso de testimonio/línea de salida. Las personas corredoras se acercan a este indicador después de que la persona corredora anterior haya comenzado.
- "A sus marcas": la primera persona adopta una posición de salida de pie.
- "Ya": saltan con un solo pie a través de los círculos (ver sinopsis).
- Tras la caída final con los dos pies, realizan una vuelta corriendo hacia la derecha alrededor del indicador de regreso (a 2 m de distancia), corren de regreso al equipo y traspasan el testimonio a la siguiente persona.
- No hay descalificación por una salida nula, solo hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida.
- Empezar a cronometrar desde el "Ya" (para el primer corredor), contar todos los saltos exitosos (ver puntuación) para todas las personas miembros del equipo y parar después de 3 minutos.
- No hay penalización si se suelta el testimonio, pero debe ser recogido por la persona corredora que lo dejó caer.
- No lanzar el testimonio durante el pasaje. Los equipos perderán 1 punto cada vez que ello ocurra.

VARIACIONES



- Las personas competidoras pueden invertir el orden de los pies derecho e izquierdo, es decir, pueden empezar con la derecha-derecha-derecha.
- Dividir el equipo (la mitad en cada poste con banderín), pasando el testimonio al final de cada etapa de la carrera de relevos (saltando o corriendo).

PUNTUACIÓN



- Un salto correcto (un solo contacto en el círculo o tocando el borde) equivale a 1 punto.
- Los saltos nulos (caída con el pie fuera del círculo o pérdida de ritmo) equivalen a 0 puntos.
- Registrar los puntos del equipo para el límite de tiempo de 3 minutos (1 intento por equipo).

ALGUNOS CONSEJOS



- Controlar el ritmo de los saltos: un exceso de velocidad puede provocar la pérdida de control.
- Correr a toda velocidad en posición vertical (postura erguida).
- Concentrarse en un pasaje seguro del testimonio.



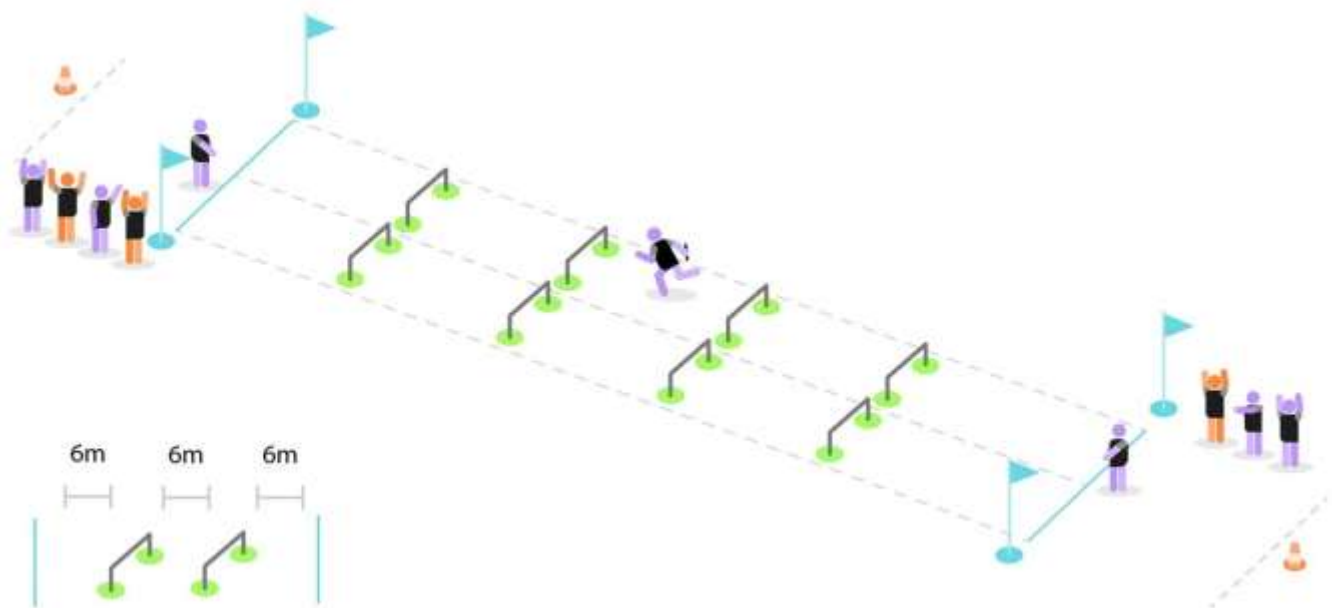
RELEVO CON VALLAS

OBJETIVOS

- Correr un relevo con vallas lo más rápido posible.
- Practicar la aceleración, la coordinación, la precisión (pasaje del testimonio), la reacción, el ritmo y la velocidad.

SINOPSIS

- Cada equipo tiene 3 minutos para pasar el mayor número posible de vallas en el trayecto.
- La primera persona corredora pasará las vallas en un andarivel y entregará el testimonio a una persona miembro del equipo al final de este.
- La segunda persona corredora vuelve a pasar las vallas en la calle paralela, y entrega el testimonio, y así sucesivamente.
- Seguir con el traspaso durante 3 minutos.



EQUIPAMIENTO

- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- 2 indicadores para la línea de salida. Ej: postes, conos.
- 2 indicadores de regreso (para el pasaje del testimonio). Ej: postes, conos.
- 8 vallas. Ej: cajas, cajones.
- Testimonio Ej: palo, anillo, botella de agua.
- Cronómetro.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida.
- Persona cronometradora.
- Persona secretaria para cada equipo (para contar los pasajes de las vallas) y registrar el resultado del equipo.

RELEVO CON VALLAS**ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO**

- Preparar 2 andariveles paralelos para cada equipo, cada uno con 4 vallas.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- "A sus marcas": la primera corredora adopta una posición de salida de pie. "Ya": corren por encima de las vallas hacia el extremo más alejado y pasan el testimonio a la siguiente persona corredora que regresa por el andarivel paralelo a las vallas. Empezar a cronometrar desde el "Ya".
- En el caso de una salida en falso, se debe tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No hay descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya".
- No hay sanciones por dejar caer el testimonio, pero el corredor que lo ha dejado caer debe recogerlo inmediatamente.
- No está permitido lanzar el testimonio. Esto descontará 3 puntos de la puntuación del equipo.
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba una valla.
- Durante la competición, los equipos sólo tendrán un único intento.

VARIACIONES

- Distancia:
 - 30 m entre los postescon banderines.
- Vallas:
 - altura máxima de 40 cm.
- Pasaje del testimonio:
 - pasaje por el frente.

**PUNTUACIÓN**

- Cada valla pasada: 1 punto.
- Registrar los puntos totales del equipo durante los 3 minutos.

ALGUNOS CONSEJOS

- Correr rítmicamente entre las vallas.
- Correr a toda velocidad en posición vertical (postura erguida).
- Concentrarse en un pasaje seguro del testimonio.



RELEVO DE ESTILO MIXTO

OBJETIVOS

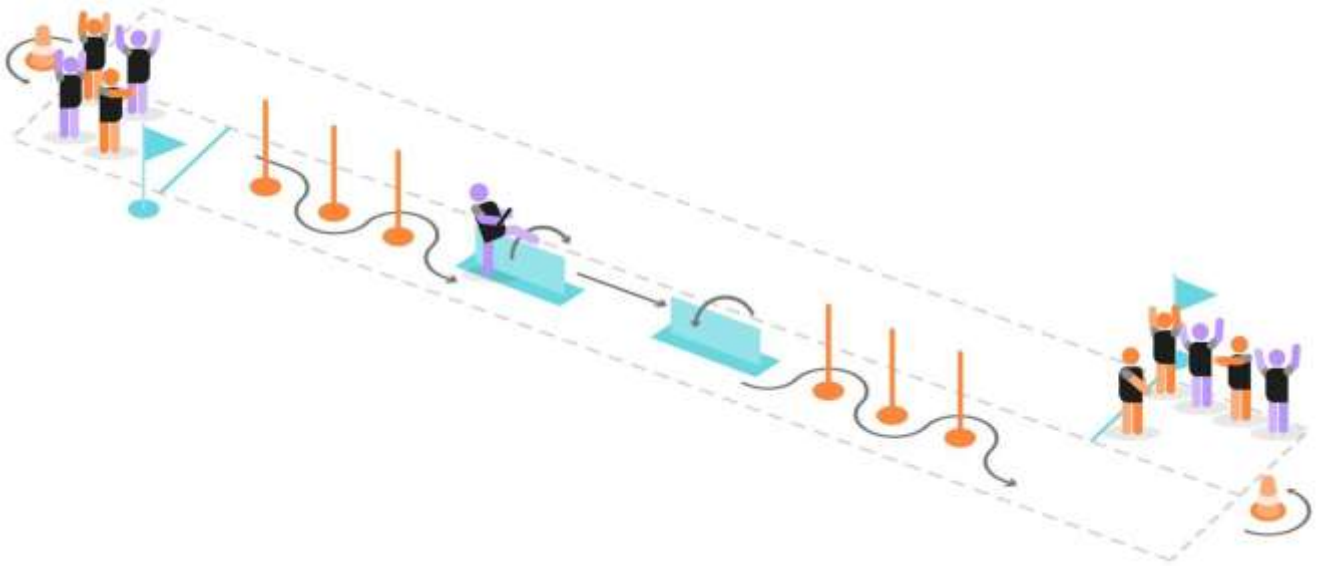


- Correr un relevo combinado de sprint, vallas y slalom lo más rápido posible.
- Practicar la aceleración, la agilidad, los movimientos bilaterales, la coordinación, la precisión (pasaje del testimonio), la reacción, el ritmo y la velocidad.

SINOPSIS



- Todas las personas que conforman el equipo corren una carrera de obstáculos y un sprint en línea recta como un relevo: todas las personas miembros del equipo corren ambas modalidades.
- La primera persona competidora pasa el primer poste (poste a su derecha), corre a través del slalom, salta en tijera el primer obstáculo, corre 5 m por ese lado, salta en tijera el segundo obstáculo (de izquierda a derecha), corre a través del segundo slalom, y pasa el siguiente poste mientras corre hacia sus compañeras y compañeros de equipo.
- Tras el pasaje del testimonio, la segunda persona participante vuelva a correr por el andarivel en línea recta hasta la salida. La tercera persona competidora efectúa la carrera de obstáculos, y así sucesivamente.



EQUIPAMIENTO



- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- 2 indicadores para la línea de salida. Ej: conos, postes.
- 2 indicadores de vuelta (para el pasaje del testimonio). Ej: conos, postes.
- 6 postes para el slalom.
- 2 vallas. Ej: cajas, cajones.
- Testimonio. Ej: anillo, palo, botella de agua.
- Cronómetro.

FUNCIONES



- Persona jueza de salida.
- Persona cronometradora.
- Persona secretaria (para registrar el resultado/tiempo del equipo).

RELEVO DE ESTILO MIXTO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Preparar 2 "andariveles" paralelos: uno para la carrera de obstáculos (ver diagrama) y otro para el sprint.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- "A sus marcas": la primera persona corredora adopta la posición de salida de pie.
- "Ya": corren por la pista de obstáculos hasta el otro lado. Empezar a cronometrar desde el "Ya".
- Si se produce una salida en falso, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya".
- No hay sanciones por dejar caer el testimonio, pero el corredor que lo ha dejado caer debe recogerlo inmediatamente.
- No está permitido lanzar el testimonio. Si lo hacen, se agregará una penalización de 3 segundos al tiempo del equipo.
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba una valla.
- Si una persona corredora derriba un poste del slalom, se agregará una penalización de 1 segundo al tiempo del equipo y el personal deberá reemplazarlo lo antes posible.
- Cada miembro del equipo debe completar la carrera de obstáculos y el sprint en línea recta.
- Durante la competición, los equipos sólo tendrán un único intento.

VARIACIONES



- Distancia:
 - 40 m entre los postes con banderines.
- Vallas:
 - altura máxima de 40 cm.
- Preparación:
 - Línea de salida al primer poste de slalom: 11,5 m.
 - Distancia entre los postes de slalom: 1,5 m.
 - Poste de slalom al primer obstáculo: 3 m.
 - Distancia entre obstáculos: 5 m.
- Pasaje del testimonio:
 - pasaje por el frente.

PUNTUACIÓN



- Registrar el resultado del equipo (tiempo general) en 1/100 segundo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Controlar (o reducir) la velocidad para el slalom y el salto de tijera.
- Correr a toda velocidad en posición vertical (postura erguida).
- Concentrarse en un pasaje seguro del testimonio.

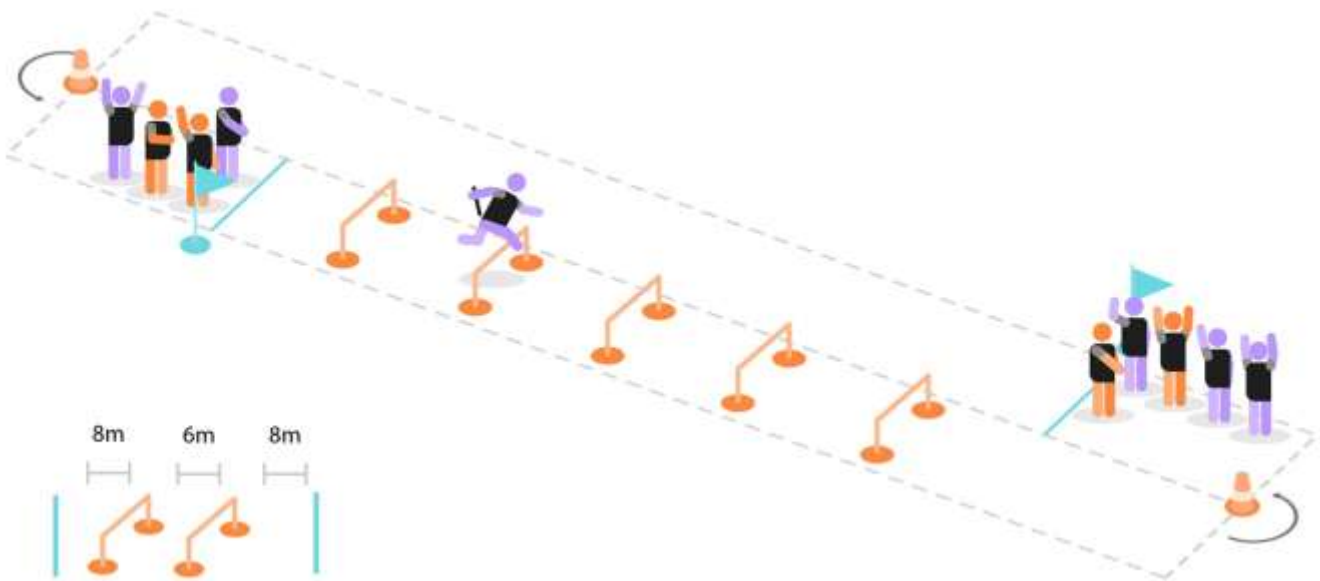
RELEVO DE VELOCIDAD Y VALLAS

OBJETIVOS

- Correr un relevo de distancia combinada de velocidad y vallas lo más rápido posible.
- Practicar la aceleración, la coordinación, la reacción de precisión, el ritmo y la velocidad.

SINOPSIS

- Como parte de un relevo, las personas competidoras alternan entre sortear las vallas y correr a toda velocidad.
- La primera persona competidora corre la distancia de la valla y pasa el testimonio al siguiente, que corre la distancia del sprint. La tercera persona corre la distancia de la valla, y así sucesivamente.
- La prueba se completa cuando cada persona competidora haya corrido tanto la distancia de vallas como la del sprint.



EQUIPAMIENTO

- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- 2 indicadores para la línea de salida. Ej: conos, postes.
- 2 indicadores de regreso (para el pasaje del testimonio). Ej: 5 vallas, conos, postes.
- 5 vallas. Ej: cajas o cajones.
- Testimonio. Ej: anillo, palo o botella de agua.
- Cronómetro.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida.
- Persona cronometradora.
- Persona secretaria (para registrarlos tiempos y los resultados del equipo).

RELEVO DE VELOCIDAD Y VALLAS**ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO**

- Preparar 2 andariveles: uno con vallas, el otro sin vallas.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- "A sus marcas": el primer corredor adopta una posición de salida de pie.
- "Ya": corren hacia el segundo corredor del otro lado.
- Si se produce una salida en falso, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya".
- Comenzar a cronometrar desde el "Ya" (para la primera persona corredora) y parar cuando todas las personas miembros del equipo hayan finalizado tanto la distancia de vallas como la de sprint.
- No hay penalización si se suelta el testimonio, pero debe ser recogido por la persona corredora que lo dejó caer.
- No lanzar el testimonio durante el pasaje. Esto sumará una penalización de 3 segundos al tiempo del equipo.
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba una valla.
- Durante la competición, los equipos sólo tendrán un único intento.

VARIACIONES

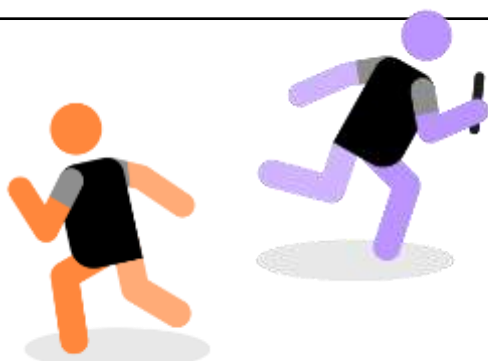
- Distancia:
 - 40 m entre los postes con banderines.
- Vallas:
 - altura máxima de 40 cm.
- Intercambio de testimonio (pasaje):
 - pasaje por el frente.

PUNTUACIÓN

- Registrar el resultado del equipo (tiempo general) en 1/100 segundo.

ALGUNOS CONSEJOS

- Correr rítmicamente entre las vallas.
- Correr a toda velocidad en posición vertical (postura erguida).
- Concentrarse en un pasaje seguro del testimonio.



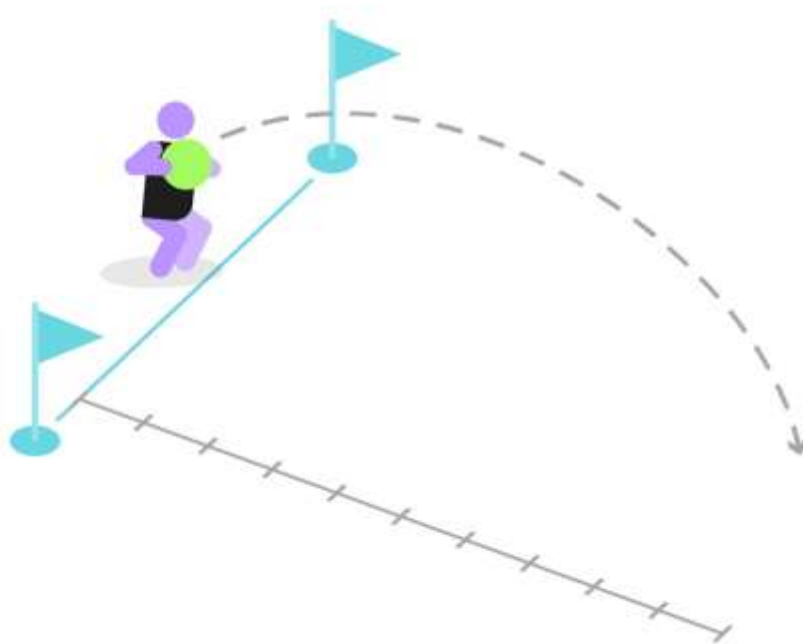
LANZAMIENTO CON LOS DOS BRAZOS

OBJETIVOS

- Practicar el lanzamiento de una pelota para rehabilitación con los dos brazos para ganar distancia.
- Practicar el equilibrio, los movimientos bilaterales y de reacción, y la coordinación.

SINOPSIS

- Desde una posición de pie, las personas participantes utilizan los dos brazos para lanzar una pelota lo más lejos posible hacia la zona de lanzamiento.
- Flexionan ambas rodillas y luego extienden rápidamente ambas rodillas y ambos brazos al mismo tiempo para lanzar la pelota.
- Después de que todas las personas participantes hayan lanzado en la ronda 1, se repite para la ronda 2.
- Cada persona lanzadora tiene un intento por ronda.



EL EQUIPAMIENTO

- Cinta métrica (20 m).
- Indicadores para la línea de nulos. Ej: conos, línea en la tierra, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 5 pelotas. Ej: pelota para rehabilitación (máx. 1 kg).

EL PERSONAL

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación general del equipo).
- Persona que toma las medidas.
- Persona asistente (para devolver las pelotas).

LANZAMIENTO CON LOS DOS BRAZOS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 competidores: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Colocar una línea de nulos (lanzamiento) y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de nulos.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada persona lanzadora realiza dos lanzamientos, utilizando ambos brazos al mismo tiempo
- Las personas lanzadoras solo podrán pisar o traspasar la línea de nulos después de haber hecho el lanzamiento.
- No se permite un lanzamiento rotacional. Las personas lanzadoras no serán descalificadas, pero deberán repetir el lanzamiento. Recuérdales que deben realizar un lanzamiento lineal.
- Medir el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.

LA SEGURIDAD

- Las y los compañeros de equipo esperan detrás de un indicador, al menos 5 m detrás de la línea de nulos.
- Solo el personal está autorizado a entrar en la zona de lanzamiento.
- Los lanzadores deben esperar a que la persona secretaria grite "¡Lanza!" antes de hacerlo.
- Las pelotas se deben llevar de vuelta a las personas lanzadoras, no se las debe arrojar.

VARIACIONES



- Variar el peso de las pelotas: hasta un máximo de 1 kg.



PUNTUACIÓN



- Sumar los 2 lanzamientos de cada persona competidora.
- Sumar las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Aprovechar la potencia explosiva de las piernas.
- Lanzar hacia adelante y hacia arriba.
- Mantener el cuerpo erguido al lanzar.

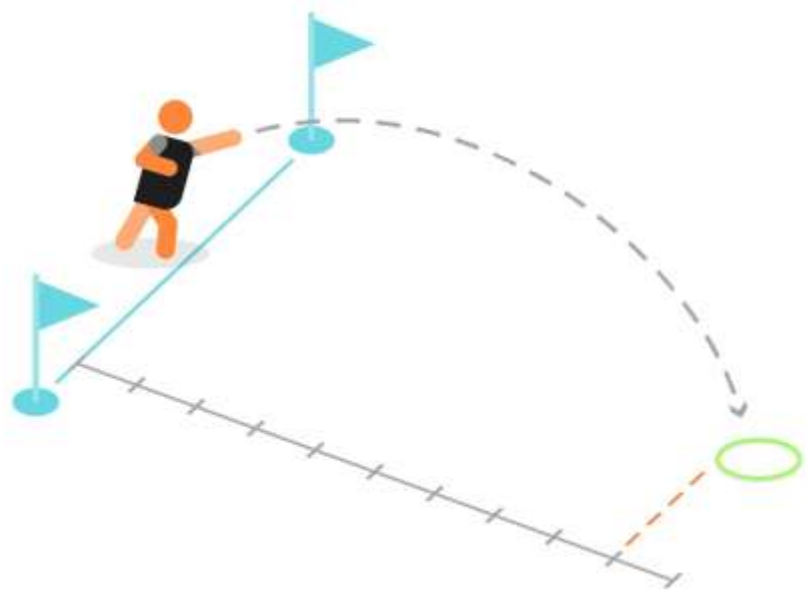
LANZAMIENTO DE AROS

OBJETIVOS

- Practicar un lanzamiento rotacional a distancia con ambos brazos.
- Practicar el equilibrio, los movimientos bilaterales y de reacción, la percepción del cuerpo y del espacio, y la coordinación.

SINOPSIS

- Desde una posición de pie, las personas participantes utilizan un brazo y un ligero movimiento de giro para lanzar el objeto lo más lejos posible en la zona de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras utilizan su brazo derecho en la ronda 1 y subrazo izquierdo en la ronda 2.
- El pie izquierdo se coloca delante del cuerpo para un lanzamiento con el brazo derecho y viceversa para un lanzamiento con el brazo izquierdo.



EL EQUIPAMIENTO

- Cinta métrica (50 m).
- Indicadores para la línea de nulos. Ej: conos, línea en la tierra, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 5 objetos de lanzamiento.

FUNCIONES

- Persona secretario (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación general del equipo).
- Persona que toma las medidas.
- Persona asistente (para devolver los objetos).

LANZAMIENTO DE AROS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Colocar una línea de nulos (lanzamiento) y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de nulos.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada persona lanzadora realiza un lanzamiento con el brazo derecho en la ronda 1 y un lanzamiento con el brazo izquierdo en la ronda 2.
- Pisar o sobrepasar la línea de nulos es un lanzamiento nulo (no válido) y equivale a 0 m.
- Medir el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.

LA SEGURIDAD

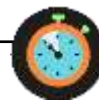
- Los y las compañeras de equipo esperan detrás de un indicador, al menos 5 m detrás de la línea de nulos.
- Solo el personal está autorizado a entrar en la zona de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras deben esperar a que la persona secretaria grite "¡Lanza!" antes de hacerlo.
- Los objetos se deben llevar de vuelta a las personas lanzadoras, no se los debe arrojar.

VARIACIONES



- Variar el objeto de lanzamiento, por ejemplo, un neumático de bicicleta, un aro, un disco infantil (con asas), un anillo, pero todos los lanzadores deben utilizar el mismo tipo de objeto en una competición.

PUNTUACIÓN

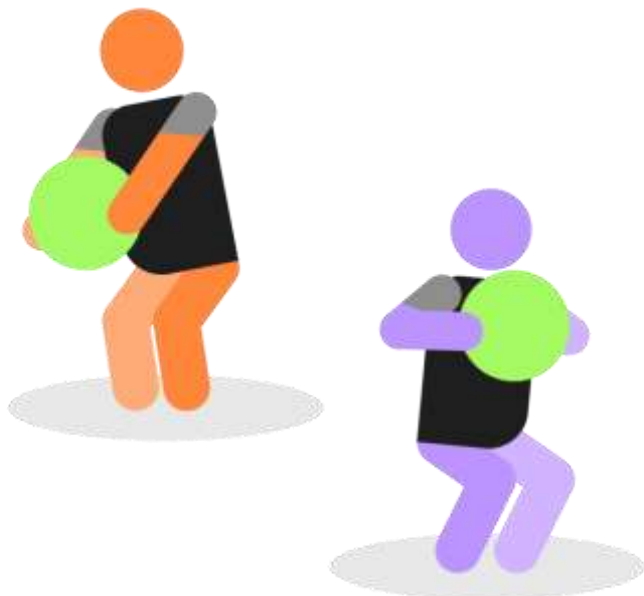


- Sumar los lanzamientos realizados con el brazo derecho y con el brazo izquierdo de cada persona lanzadora.
- Sumar las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Colocar el pie opuesto al brazo de lanzamiento por delante del cuerpo.
- Lanzar hacia adelante y hacia arriba.
- Extiende el brazo ("brazo largo") antes de lanzar para lograr una mejor aceleración del objeto.



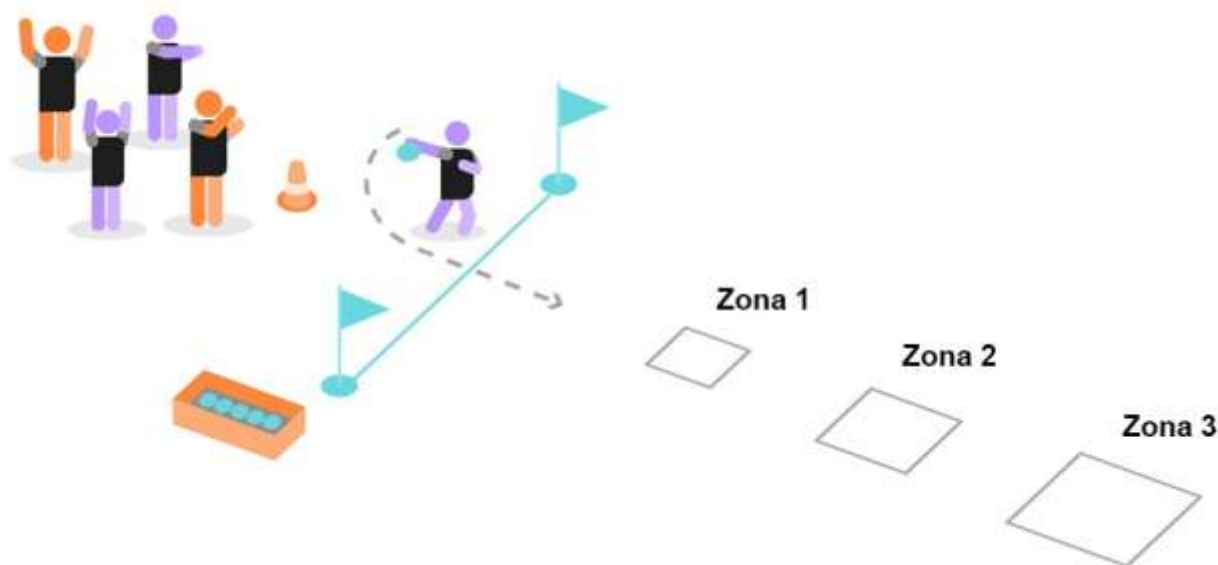
LANZAMIENTO DE DISCO CON PRECISIÓN

OBJETIVOS

- Practicar los lanzamientos rotacionales de precisión con el brazo dominante y no dominante.
- Practicar los movimientos bilaterales y de reacción, el equilibrio, la coordinación y la percepción del cuerpo y del espacio.

SINOPSIS

- Las personas participantes se turnan para realizar lanzamientos rotacionales de un objeto en 3 zonas.
- Las personas lanzadoras eligen a qué zonas apuntar. Pueden apuntar a la misma o a diferentes zonas.
- Primera ronda: cada persona lanzadora realiza 3 lanzamientos consecutivos con su mano derecha.
- Segunda ronda: cada persona lanzadora realiza 3 lanzamientos consecutivos con su mano izquierda.
- Los equipos tratan de conseguir el mayor número de puntos.



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la línea de nulos. Ej: conos, línea en la tierra, postes.
- Indicadores de zonas de caída para 3 zonas. Ej: marcas en las esquinas, líneas.
- 6 objetos de lanzamiento.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar las puntuaciones y los resultados del equipo).
- Persona que toma las medidas (para señalar adonde caen los objetos).
- Persona asistente (para llevar los objetos de vuelta).

LANZAMIENTO DE DISCO CON PRECISIÓN

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos
- Preparar una línea de nulo y 3 zonas más allá de la línea de nulos:
 - Zona 1 (a 5 m): 1 m x 1 m.
 - Zona 2 (a 10 m): 2 m x 2 m.
 - Zona 3 (a 15 m): 3 m x 3 m.
- Cada persona miembro del equipo lanza su objeto en las zonas que ha elegido.
- El primer objeto debe caer total o parcialmente en la zona para poder anotar.
- Si el primer objeto cae fuera de la zona y luego se desliza hacia ella, se obtiene 0 puntos.
- Si una persona lanzadora pisa o sobrepasa la línea de nulos cuando lanza, anota 0 puntos.

LA SEGURIDAD

- Las y los compañeros de equipo esperan detrás de un indicador, al menos 5 m detrás de la línea de nulos hasta que el lanzador haya terminado su ronda de 3 lanzamientos.
- Solo el personal está autorizado a entrar en la zona de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras deben esperar a que el secretario grite "¡Lanza!" antes de hacerlo.
- Los objetos se deben llevar de vuelta a las personas lanzadoras, no se los debe arrojar.

VARIACIONES



- Variar el objeto de lanzamiento, por ejemplo, un neumático de bicicleta, un aro, un disco infantil (con asas), un anillo, pero todas las personas lanzadoras deben utilizar el mismo tipo de objeto en una competición.
- Distancia a las zonas:
 - Zona 1 = 10 m
 - Zona 2 = 15 m
 - Zona 3 = 20 m

PUNTUACIÓN

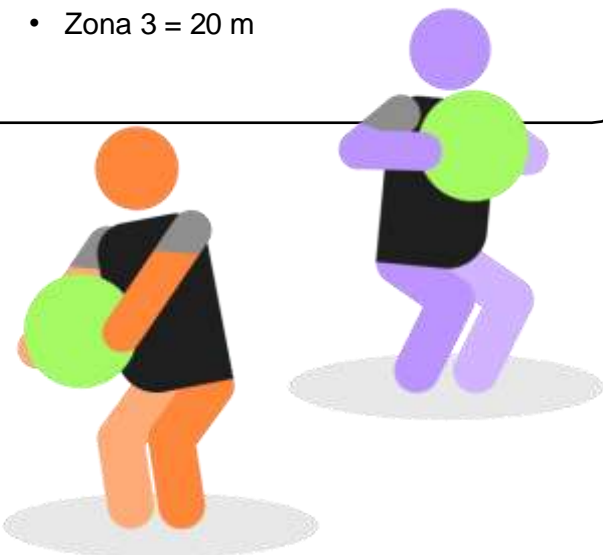


- Puntos por zona: fuera de la zona = 0; zona 1 = 2; zona 2 = 4; zona 3 = 6.
- Cada persona lanzadora cuenta sus puntos totales en cada ronda.
- Se suman las puntuaciones individuales para obtener el total del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Colocar el pie opuesto al brazo de lanzamiento por delante del cuerpo.
- Controlar el objeto y la rotación: no se trata de potencia y distancia.
- Concentrarse en el momento correcto para soltar el objeto.



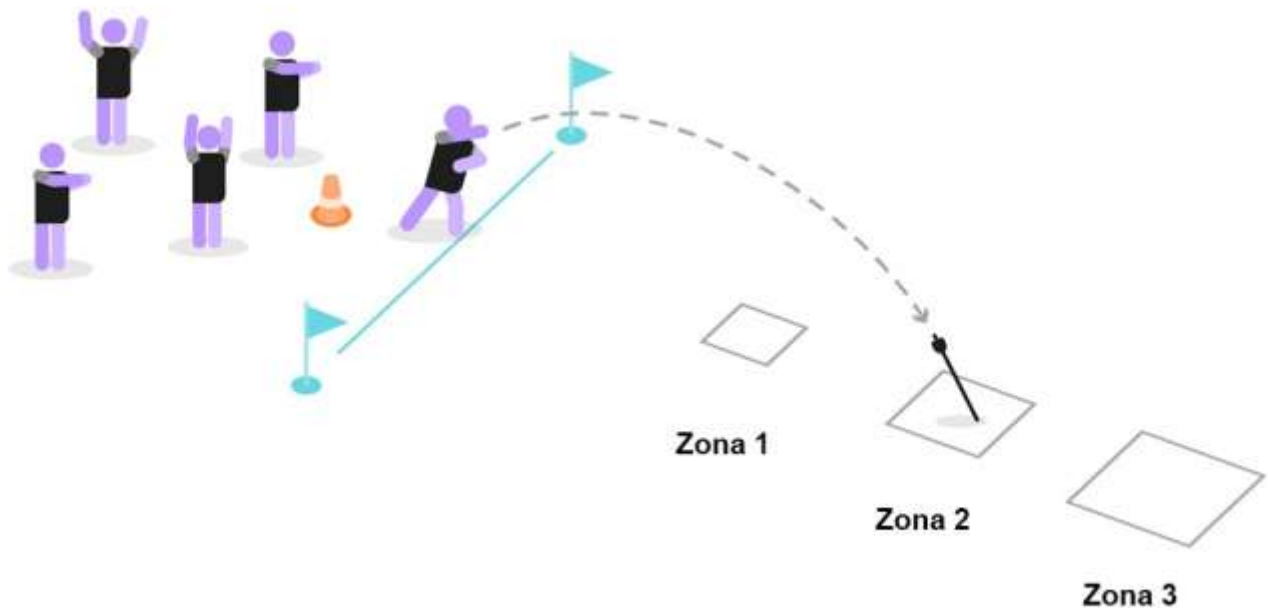
LANZAMIENTO DE JABALINA CON PRECISIÓN

OBJETIVOS

- Practicar un lanzamiento de jabalina con precisión con el brazo dominante y no dominante.
- Practicar el equilibrio, los movimientos bilaterales y de reacción, la percepción del cuerpo y del espacio, y la coordinación.

SINOPSIS

- Las personas participantes se turnan para realizar lanzamientos lineales de un objeto en 3 zonas.
- Las personas lanzadoras eligen a qué zonas apuntar. Pueden apuntar a la misma o a diferentes zonas.
- Primera ronda: cada persona miembro del equipo realiza 3 lanzamientos consecutivos con su mano derecha.
- Segunda ronda: cada persona miembro del equipo realiza 3 lanzamientos consecutivos con su mano izquierda.
- Los equipos tratan de conseguir el mayor número de puntos.



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la línea de nulos. Ej: conos, línea en la tierra, postes.
- Indicadores de zonas de caída para 3 zonas. Ej: marcas en las esquinas, líneas.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 6 objetos de lanzamiento.

EL PERSONAL

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación general del equipo).
- Persona que toma las medidas.
- Persona asistente (para devolver los objetos).

LANZAMIENTO DE JABALINA CON PRECISIÓN

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos
- Preparar una línea de nulo y 3 zonas más allá de la línea de nulos:
 - Zona 1 (a 10 m): 1 m x 1 m.
 - Zona 2 (a 15 m): 2 m x 2 m.
 - Zona 3 (a 20 m): 3 m x 3 m.
- Cada persona miembro del equipo lanza sus objetos en las zonas que ha elegido.
- El primer objeto debe caer total o parcialmente en la zona para poder anotar. Si cae fuera de una zona y luego se desliza hacia ella, se obtiene 0 puntos.
- Si una persona lanzadora pisa o sobrepasa la línea de nulos cuando lanza, anota 0 puntos.
- Las personas lanzadoras no deben utilizar un lanzamiento rotacional. No serán descalificadas, pero deberán repetir el lanzamiento. Recordarles que deben realizar un lanzamiento lineal.

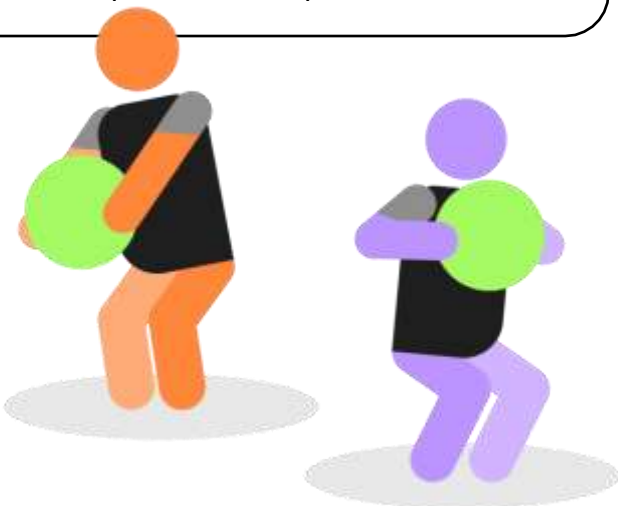
LA SEGURIDAD

- Los y las compañeras de equipo esperan detrás de un indicador, al menos 5 m detrás de la línea de nulos hasta que la persona lanzadora haya terminado su ronda de 3 lanzamientos.
- Solo el personal está autorizado a entrar en la zona de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras deben esperar a que la persona secretaria grite "¡Lanza!" antes de hacerlo
- Los objetos se deben llevar de vuelta a las personas lanzadoras, no se los debe arrojar.

VARIACIONES



- Variar los objetos de lanzamiento. Ej: jabalina de esponja, jabalina "turbo" de plástico, vórtex aullador. Pero todas las personas lanzadoras deben utilizar el mismo tipo en una competición.



PUNTUACIÓN



- Puntos por zona: fuera de la zona = 0; zona 1 = 2; zona 2 = 4; zona 3 = 6.
- Se suman los puntos de cada persona lanzadora en la primera y segunda ronda.
- Se suman las puntuaciones para obtener el resultado del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Colocar el pie opuesto al brazo de lanzamiento por delante del cuerpo.
- Concentrarse en el control del objeto, no en la potencia y la distancia.

SALTAR LA LÍNEA CON PÉRTIGA

OBJETIVOS

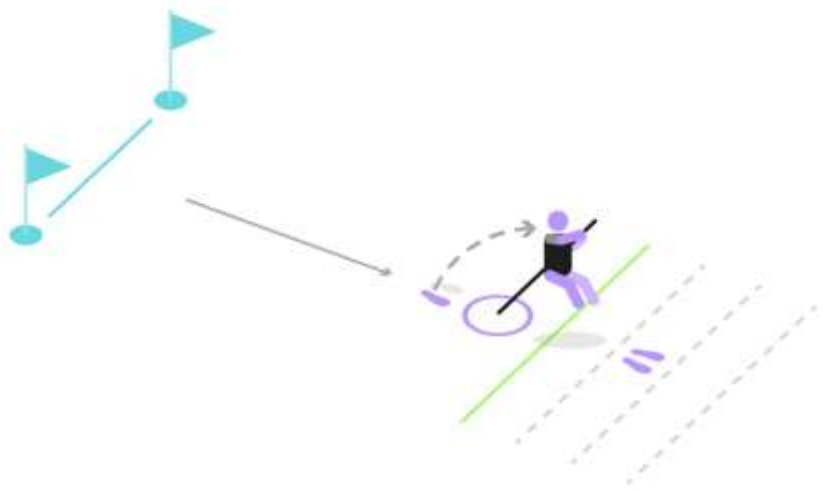


- Experimentar el vuelo mientras se realiza un salto en largo con una garrocha para conseguir distancia.
- Practicar la agilidad, el equilibrio, la coordinación y la percepción espacial y del propio cuerpo.

SINOPSIS



- En un equipo, las personas competidoras utilizan una garrocha para superar una línea de llegada.
- Cada persona competidora corre hacia la zona de clavado de la garrocha, despegando con una pierna, clava la garrocha, la monta mientras intenta saltar por encima de la línea de llegada (indicada con la línea verde en el diagrama) y aterriza con los dos pies juntos.
- Tras los intentos de todas las personas miembros del equipo, se adelanta la línea de llegada 0,5 m.
- Seguir adelantando la línea 0,5 m en cada ronda hasta que ninguna persona competidora pueda superarla.



EQUIPAMIENTO



- Indicadores para la zona de carrera. Ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 3 garrochas. Ej: caña de bambú, palo de escoba (2 m máximo).
- Línea de llegada móvil. Ej: cuerda, cinta.
- 1 círculo para la zona de clavado. Ej: neumático de bicicleta, aro.
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar puntos y calcular la puntuación del equipo).
- 2 personas asistentes (para controlar el clavado de la garrocha y mover la línea de llegada).

SALTAR LA LÍNEA CON PÉRTIGA

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser amortiguadoras y seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Después de cada salto, las personas asistentes deben enderezar la línea de llegada. Si se salta sobre un foso de arena, las personas asistentes deben rastrillarlo después de cada salto.
- Las personas competidoras se turnan para correr, clavar la garrocha y saltar por encima de la línea de llegada (ver sinopsis).
- Garrocha: sujetarla con ambas manos durante el despegue; la mano dominante está en la parte superior; despegar con el pie contrario; la garrocha debe sujetarse (con una mano al menos) hasta completar la caída.
- Solo las personas competidoras que logren superar la línea de llegada pasarán a la siguiente ronda. En la competición, las personas participantes solo cuentan con un único intento para superar la línea.
- Saltos nulos: no llegar a la zona de clavado de la garrocha; perder el control/ el contacto de la mano con la garrocha; no superar la línea de llegada.
- Se prohíbe cambiar el agarre cuando se salta, y o "treparse" a la garrocha mientras se salta.

VARIACIONES



- Distancia de carrera: la persona competidora puede elegirla, pero no debe excederla distancia máxima:
 - máximo 5 m.
- Alternativa para la línea de llegada móvil:
 - Colocar un obstáculo entre la zona para el clavado de la garrocha y las zonas de caída (40 cm para los 8-9 años y 60 cm para los 10-11 años).
 - Ubicar las zonas de caída a 1 m, 1,5 m, 2 m y así sucesivamente.
 - Cada persona competidora cuenta con dos intentos para saltar lo más lejos posible.

PUNTUACIÓN



- Comenzar con la línea de llegada 1 m después de la zona para el clavado de la garrocha. Superar la línea = 1 punto.
- Se debe sumar 1 punto por cada 0,5 m siguiente, es decir, 1,5 m = 2 puntos, 2 m = 3 puntos.
- Si se coloca un obstáculo (opcional) y se toca con el cuerpo (¡no con la garrocha!), el salto no tendrá validez.
- Se registra la puntuación más alta de un competidor y se la incluye en la puntuación del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- No perder el contacto con la garrocha.
- Controlar la velocidad de carrera: una mayor velocidad dificulta los saltos con la garrocha.
- Evitar los giros en el aire: se recomienda la caída con los pies juntos para reducir el riesgo de lesiones.



SALTAR MÁS ALTO

OBJETIVOS

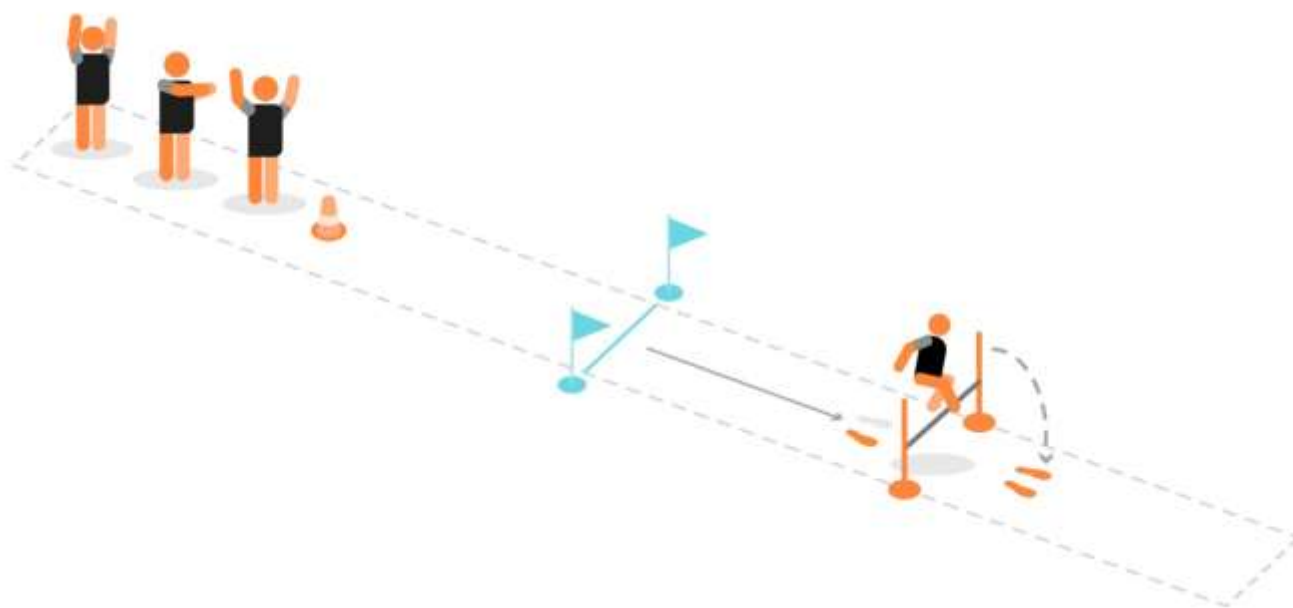


- Saltar un listón cada vez más alto.
- Practicar la agilidad, los movimientos bilaterales y de reacción, la percepción del propio cuerpo y la coordinación.

SINOPSIS



- Las personas competidoras corren dándose impulso y, al despegar con un pie, saltan verticalmente por encima de un listón para caer con ambos pies.
- El listón se eleva 10 cm en cada ronda hasta que ninguna persona miembro del equipo pueda superarlo.
- El equipo dispone de 2 rondas: en la primera ronda se despega con el pie derecho, y en la segunda con el pie izquierdo.



EQUIPAMIENTO



- Indicadores para la zona de carrera. Ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- Listón: preferiblemente blando. Ej: cuerda elástica, tubo delgado de PVC.
- 2 postes para el listón, con indicadores de altura. Ej: soportes de salto de altura.
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación general del equipo).
- 2 personas asistentes (para controlar el listón y la zona de caída).

SALTAR MÁS ALTO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Definir una zona de carrera y un listón de 60 cm de altura como altura inicial.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Las personas competidoras eligen su propia distancia para la carrera de aproximación, siempre que no sea más larga que la máxima indicada en las variaciones.
- Las personas competidoras tienen un único intento por altura. Solo pasarán a la siguiente ronda si superan el listón. El listón se eleva 10 cm en cada ronda hasta que nadie pueda superarlo.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada ronda.

LA SEGURIDAD

- El listón debe poder caerse al mínimo contacto con el cuerpo, por lo que no debe estar clavado o atado.
- Los pies de las personas competidoras deben ser siempre la parte más baja de cuerpo, es decir, no se permiten los saltos realizados a horcajadas o con volteretas.

VARIACIONES



- Distancia de carrera:
 - máximo 5 m
- En lugar de descalificar a las personas competidoras después de un salto nulo, se ofrece a cada persona competidora tres intentos por ronda, y se les deja elegir la altura.
- Alturas:
 - 60 cm, 80 cm, 100 cm
- En cada intento pueden utilizar la misma o diferentes alturas.
- Derribar el listón se considerará un salto nulo (0 cm).
- Se sumarán las puntuaciones de los 3 saltos por ronda.

PUNTUACIÓN

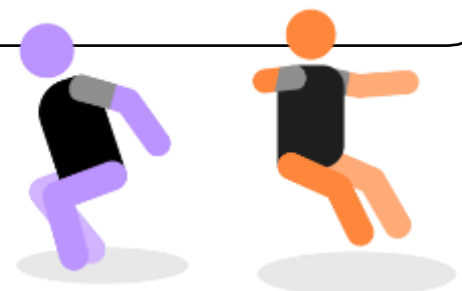


- Se suman los mejores saltos de cada competidor con el pie derecho y con el pie izquierdo.
- Se suman las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- No mirarse los pies durante el despegue.
- Concentrarse en ganar altura, no velocidad.
- Levantar la pierna "libre" (no la de despegue) durante el despegue.



SALTO CON OBJETIVOS MÓVILES

OBJETIVOS

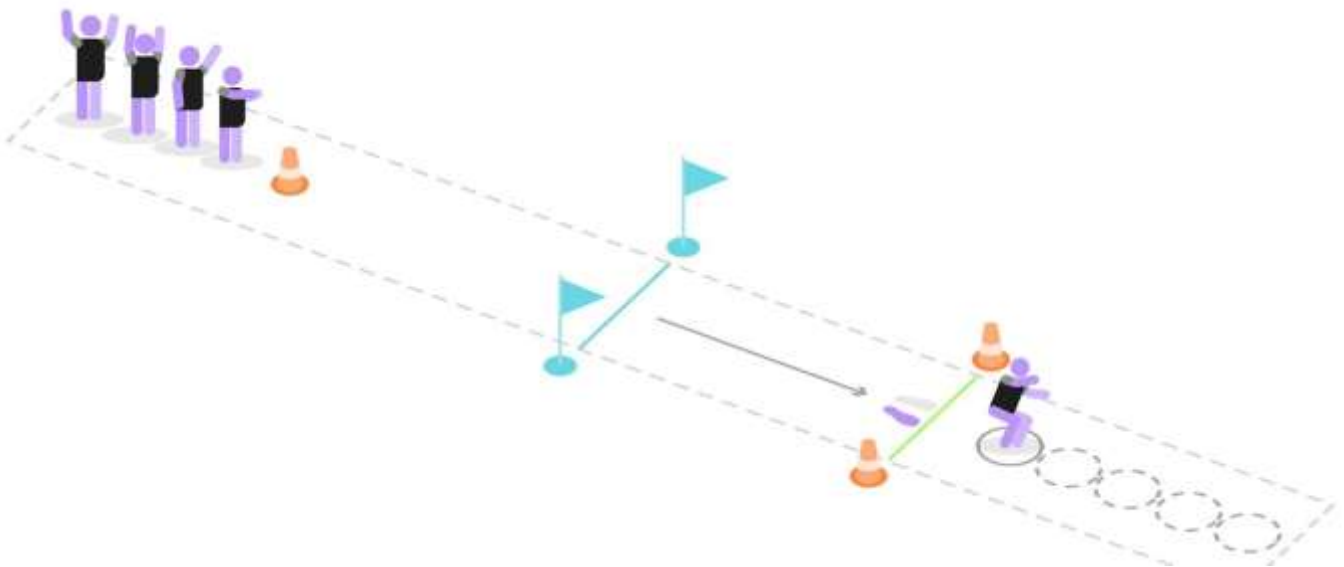


- Practicar el salto en largo con una caída precisa.
- Practicar la agilidad, los movimientos bilaterales y de reacción, la percepción del propio cuerpo y la coordinación.

SINOPSIS



- Las personas competidoras toman carrera hacia una zona de despegue y, despegando con una pierna, saltan hacia adelante para caer en un círculo con los dos pies juntos.
- El círculo se mueve hacia adelante en cada ronda hasta que ninguno de las personas miembros del equipo pueda caer en él.
- El equipo dispone de 2 rondas: en la primera ronda se despega con el pie derecho, y en la segunda con el pie izquierdo.



EQUIPAMIENTO



- Indicadores para la zona de carrera. Ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- Línea de despegue. Ej: 2 conos y cinta, línea de cal.
- 2 círculos. Ej: neumáticos de bicicletas, aros, cuerdas.
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación general del equipo).
- 2 personas asistentes (para supervisar el despegue y la caída).

SALTO CON OBJETIVOS MÓVILES

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Definir una zona de carrera, una línea de despegue y un círculo de caída. Para empezar, el círculo estará 1 m alejado de la línea de despegue.
- Si se utiliza un foso de arena, debe haber al menos 0,5 m entre la línea de despegue y el foso de arena.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada persona competidora tiene un único intento de saltar dentro del círculo. Lo lograrán si ambos pies caen adentro o en el borde del círculo. De hacerlo, pasan a la siguiente ronda.
- Segunda ronda: colocar un segundo círculo junto al primero y luego retirar el primer círculo. Repetir la operación hasta que ninguno de las personas competidoras pueda caer con éxito en el círculo.
- Las personas competidoras eligen su propia distancia para la carrera de aproximación, siempre que no sea más larga que la máxima indicada en las variaciones.
- Deben despegar con un pie y, por seguridad, caer con los dos pies.
- Tocar o pisar fuera de la línea de despegue es una falta (salto nulo); caer con un pie fuera del círculo invalida el salto (0 puntos) y la persona competidora no pasará a la siguiente ronda.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada ronda.

VARIACIONES



- Distancia de carrera:
 - máximo 5 m.

PUNTUACIÓN

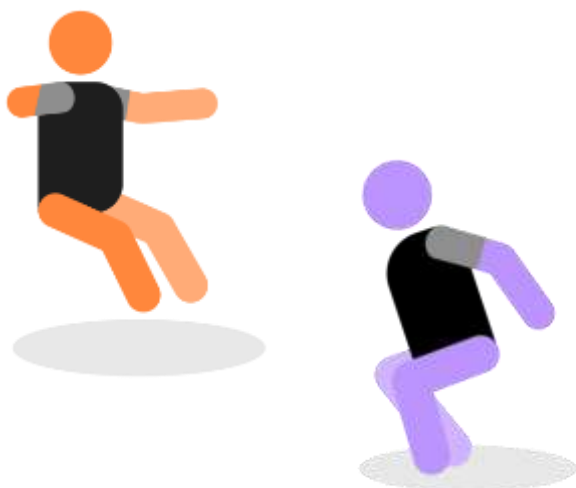


- Puntos: salto nulo = 0 puntos, primer círculo = 1 punto, segundo círculo = 2 puntos y así sucesivamente.
- Se suman los mejores saltos de cada competidor con el pie derecho y con el pie izquierdo.
- Se suman las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Evitar un despegue en falso.
- Controlar la velocidad y la potencia del despegue para evitar volar por encima del círculo.
- Mantener los pies juntos para la caída.



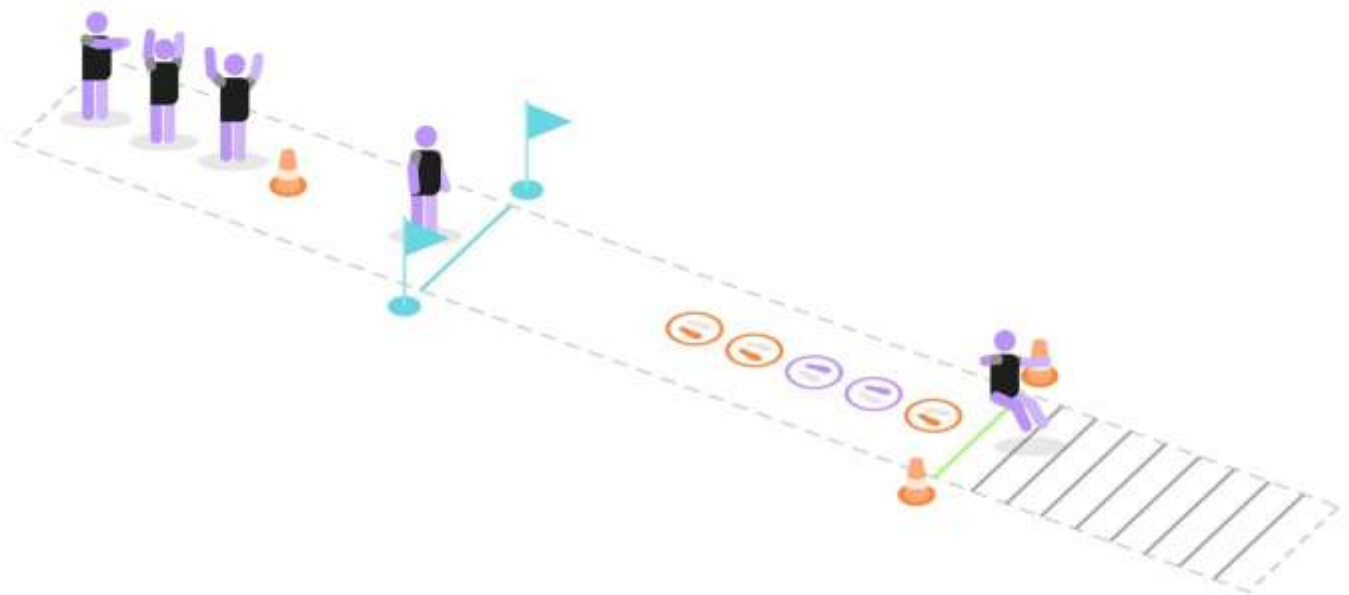
SALTO QUÍNTUPLE

OBJETIVOS

- Practicar un quíntuple salto rítmico con el último salto con impulso.
- Practicar la agilidad, el equilibrio, los movimientos bilaterales y de reacción, la coordinación, el ritmo y la percepción del espacio.

SINOPSIS

- Las personas competidoras corren dándose impulso y realizan 5 saltos con una pierna de círculo a círculo a un ritmo determinado antes de saltar lo más lejos posible hacia la zona de aterrizaje y caer con los dos pies.
- Las personas competidoras participan en 2 rondas: el ritmo de salto de la ronda 1 es derecha-derecha-izquierda-izquierda-derecha y el ritmo de salto de la ronda 2 es izquierda-izquierda-derecha-derecha-izquierda.



EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la zona de carrera. Ej: conos, postes
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- Línea de despegue. Ej: 2 conos y cinta, línea de cal.
- 5 círculos. Ej: neumáticos de bicicletas, aros, cuerdas.
- 8 indicadores para la zona de caída. Ej: cuerdas, cintas.
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales y calcular la puntuación del equipo).
- 2 personas asistentes (para supervisar los saltos en los círculos y la caída).

SALTO QUÍNTUPLE

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Formar equipos de 10 personas competidoras: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos.
- Preparar una zona de carrera, 5 círculos (identificados por colores o marcados para indicar el pie derecho o el izquierdo) y 8 zonas de caída. La primera zona de caída estará a 0,5 m del último círculo, la segunda a 1 m, etc.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Las personas competidoras eligen su propia distancia para la carrera de aproximación, siempre que no sea más larga que la máxima indicada en las variaciones.
- Para que un salto sea válido, las personas competidoras deben mantener el ritmo previsto y cada pie debe caer dentro del círculo correcto.
- Por razones de seguridad, las personas competidoras deben tratar de caer con los dos pies juntos en el último salto.
- La marca de caída más cercana al último círculo cuenta como la distancia saltada.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) o alinear las marcas de la zona después de cada salto.

VARIACIONES

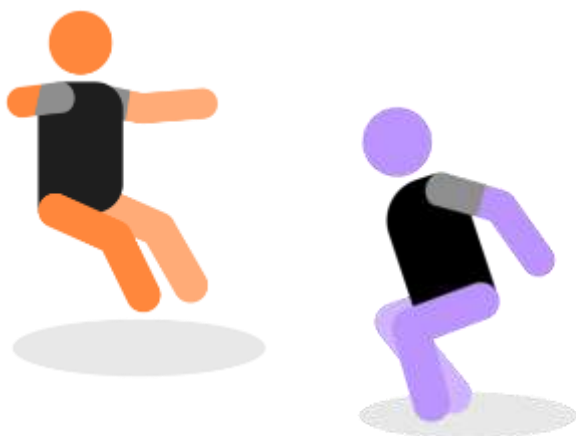


- Distancia de carrera:
 - máximo 3 m.
- Distancia entre los círculos:
 - mismo pie: 40 cm; cambio de pie: 60 cm.

PUNTUACIÓN



- Puntos: salto nulo = 0 puntos, primera zona = 1 punto, segunda zona = 2 puntos y así sucesivamente.
- Se suman las mejores puntuaciones de cada persona competidora en las 2 rondas.
- Se suman las puntuaciones individuales para crear una puntuación general del equipo.



ALGUNOS CONSEJOS



- Concentrarse en el ritmo de los pasos.
- Mantener la mayor velocidad posible hasta el salto final.
- Caer con los dos pies juntos. No caer de espaldas.

EVENTOS DE KIDS ATHLETICS CATEGORÍA B 2025

<p>Correr:</p>	<p>Biatlón con relevos por equipo. Carrera con vallas (60 metros). El grand national. El triángulo de la agilidad. Marchar y correr. Relevo con múltiples destrezas. Reto de marcha. Sprint con vallas en 8 segundos.</p>
<p>Saltar:</p>	<p>Salto de longitud de distancia. Salto triple de distancia Salto de 5 pasos. El tiempo del Coyote. Salto con pértiga sobre listón.</p>
<p>Lanzar:</p>	<p>Lanzamiento por encima de la cabeza. Lanzamiento al blanco. Lanzamiento rotacional con un brazo. Lanzar más lejos. Lánzalo. Deslizamiento en 1, 2, 3.</p>
<p>Resistencia:</p>	<p>Carrera de resistencia con obstáculos. (siempre se hace al final de la competencia).</p>
	

BIATLÓN CON RELEVOS POR EQUIPO

OBJETIVOS

- Correr un relevo a campo traviesa en distintos terrenos y superficies lo más rápido posible.
- Practicar la combinación de carrera (resistencia) y lanzamiento de precisión.

SINOPSIS

- La primera persona corre en un recorrido de 300 m, completa la estación de lanzamiento y regresa al equipo.
- La estación de lanzamiento tiene una línea de lanzamiento y un objetivo (ej: un cono sobre una mesa, una caja en el suelo, un aro colgante, etc.) a unos 5 m de distancia. Cada participante tiene tres intentos para pegarle al objetivo.
- Darle al objetivo permite que la persona corredora corra directamente hasta la zona de pasaje. Los intentos fallidos generan una vuelta de penalización (unos 20 a 30 m) antes de correr hasta la zona de pasaje.
- En la zona de pasaje, las personas miembros chocan las manos y la segunda persona participante realiza el mismo recorrido. Se sigue hasta que todas las personas miembros del equipo hayan completado el recorrido.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, megáfono, micrófono o bocina.
- Línea de salida/llegada (zona de pasaje). Ej: conos, líneas de cal.
- Indicadores para el recorrido. Ej: conos, postes.
- Cronómetro.
- 3 objetos de lanzamiento por equipo. Ej: vortex, pelota de tenis.
- 1 estación de lanzamiento por equipo. Ej: caja, mesa y cono.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida (actúa también de cronometradora).
- Persona secretaria (para registrar los tiempos y los resultados del equipo).
- 1 persona asistente por equipo (para devolver los objetos, reemplazar el equipamiento, etc.)

BIATLÓN CON RELEVOS POR EQUIPO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Armá un recorrido de 300 m (preferentemente, con distintos terrenos y superficies) con una línea de salida/llegada (también la zona de pasaje); una estación de lanzamiento (línea de lanzamiento y objetivo a unos 5 m de distancia) con tres objetos cada una y una vuelta de penalización (de unos 20 a 30 m de largo) justo después de la estación de lanzamiento; asegúrese de que la superficie sea segura, es decir, antideslizante y sin baches.
- Forma equipos de 10 participantes: 5 chicas y 5 chicos. Se debe acordar el orden de los equipos.
- “A sus marcas”: la primera persona corredora adopta la posición de salida de pie. “Ya”: sale corriendo. Cronometrar desde el “Ya” hasta que la última persona corredora cruza la línea de llegada.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a las personas corredoras con el silbato y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el “Ya”.
- Luego de tres intentos de lanzamiento fallidos (de pegar al objetivo), las personas participantes deberán entrar en la vuelta de penalización y correr esta distancia adicional antes de correr hacia la zona de pasaje.
- Si las personas participantes toman atajos, acortan las vueltas o no realizan el choque de manos para el pasaje, también tienen que entrar en la vuelta de penalización. Nota: ¡Podría ser adicional a la vuelta de cuando no se pega al objetivo en la estación de lanzamiento!
- Las personas asistentes se colocan en distintos puntos para observar y controlar.
- No hay sanciones si se derriban los indicadores del recorrido, pero el personal debe reponerlo lo antes posible.
- En la competencia, los equipos compiten solo una vez.

VARIACIONES



- Aumentar/reducir la extensión general del recorrido.
- Aumentar los turnos por participante (como máximo, tres vueltas consecutivas por participante).
- Variar las superficies y el terreno (¡pero siempre tienen que ser seguros!).
- Aumentar/reducir la distancia entre la línea de lanzamiento y el objetivo.
- Usar el método de “caza” para el relevo.

PUNTUACIÓN



- Se registra el tiempo general del equipo en minutos y segundos.

ALGUNOS CONSEJOS



- Encontrá una velocidad que puedas mantener durante toda la distancia; no corrás demasiado rápido antes de llegar a la estación de lanzamiento.
- Evitá el golpe de talón porque reduce la velocidad.
- Apunta con el dedo índice (opuesto a la mano lanzadora) hacia el objetivo.



CARRERA CON VALLAS (60 metros)

OBJETIVOS

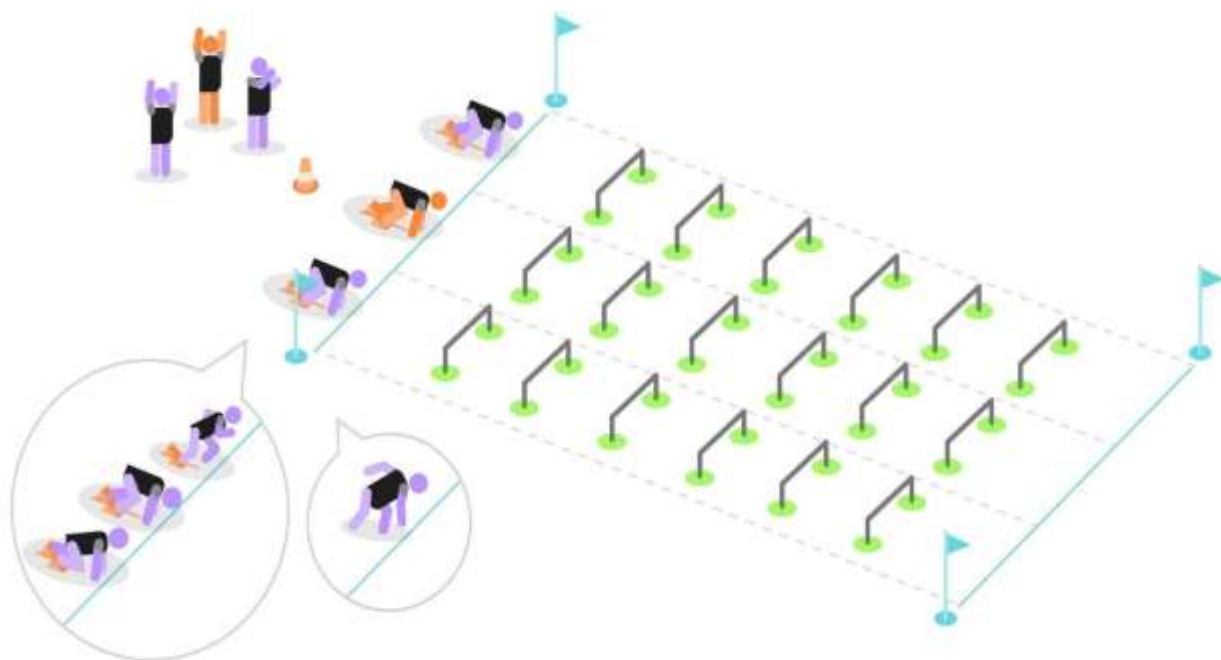


- Correr 60 m con vallas lo más rápido posible.
- Practicar la salida desde tacos y la salida de tres puntos.

SINOPSIS



- Las personas competidoras arrancan detrás de la línea.
- Usan la misma posición de salida (tres puntos otaco de salida).
- A la señal (“a sus marcas”, “listos”, “ya”), reaccionan rápido y corren por encima de las vallas hasta la línea de llegada lo más rápido posible.
- Cada participante tiene un único intento y se registra este tiempo.



EL EQUIPAMIENTO



- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Indicadores para la línea de salida. Ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- Tacos de salida.
- 5 o 6 vallas (o fardos de heno, cajas, etc.) por andarivel.
- Cronómetro (uno para cada andarivel).

FUNCIONES



- Persona juez de salida.
- 1 persona cronometradora por andarivel.
- Persona secretaria (para registrarlos tiempos individuales).

CARRERA CON VALLAS (60 metros)

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- A cada participante, se le asigna un “andarivel” de una pista recta. Varias personas corredoras pueden hacer un sprint al mismo tiempo, cada una en un andarivel separado.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Coloca 6 vallas: distancia hasta la primera = 11,5 m; distancia entre las vallas = 7,5 m; distancia desde la última valla hasta la línea de llegada = 11 m; altura de las vallas: 65 a 76,2 cm.
- “A sus marcas”: las personas participantes van hasta la línea de salida o adopta la posición del taco de salida. “Listos”: las personas participantes adoptan la posición de salida de tres puntos o de “listos” (taco de salida). “Ya”: la persona participante corre hacia la línea de llegada.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a la persona corredora con el silbato y repetir la salida. Todas las salidas nulas adicionales generarán una penalización de 1 segundo en el tiempo de la persona atleta responsable.
- Se cronometra a cada persona competidora desde el “Ya” hasta que cruza la línea de llegada.
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba (en el movimiento de ataque) una valla con el pie.
- En la competencia, cada participante compite solo una vez.

VARIACIONES



- Posiciones de salida:
 - Salida de tres puntos.
 - Taco de salida.
- Variar las distancias de las vallas: más cortas (como mínimo 5 m) o más largas (hasta 9,5 m).

PUNTUACIÓN



- Se registran los tiempos individuales en 1/100 de segundo.

ALGUNOS CONSEJOS



- Las vallas son una carrera de sprint con obstáculos: enfocate y mirá hacia delante.
- Alienta a atacar la valla (correr por encima de la valla, no saltarla).
- Practica la habilidad de pasar las vallas con ambas piernas.



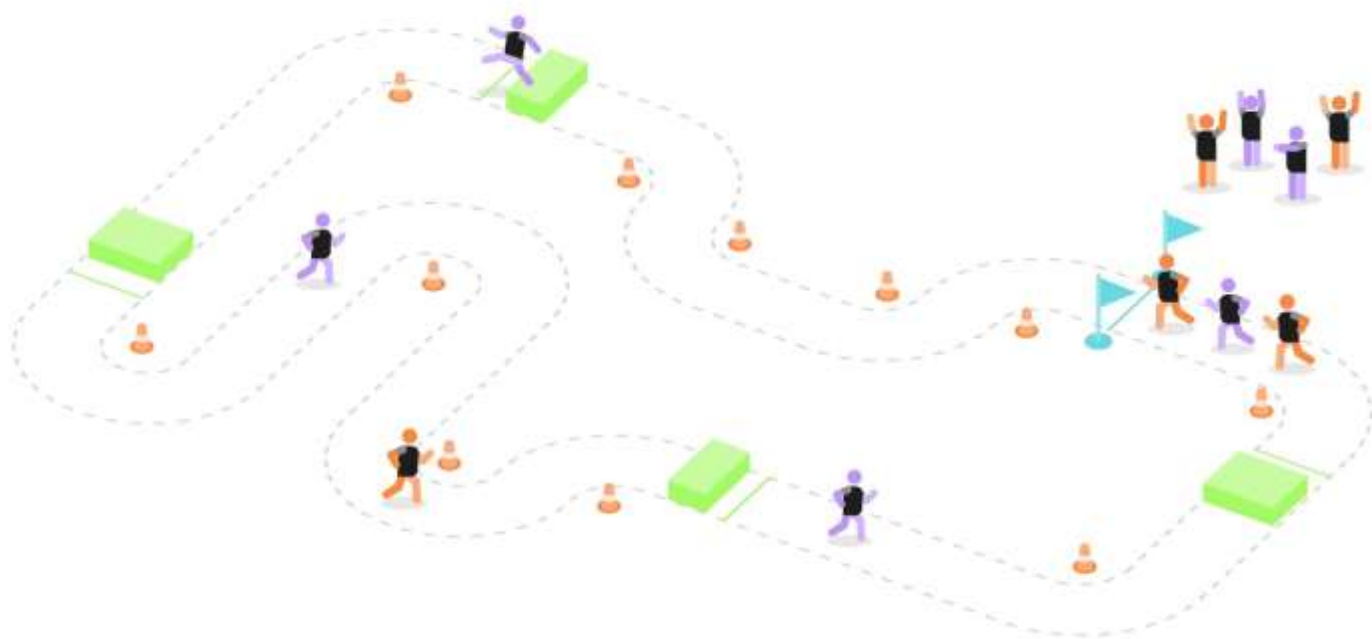
CARRERA DE RESISTENCIA CON OBSTÁCULOS

OBJETIVOS

- Correr una distancia general de 1500 m (sobre distintos terrenos).
- Practicar la técnica de pisada sobre obstáculos fijos (cajas).

SINOPSIS

- Cada persona participante corre alrededor de un circuito de 150 m desde el punto de salida.
- Las personas participantes tienen que pisar cada obstáculo fijo (caja) y saltar por encima de la línea (1,5 m más allá del obstáculo).
- Las personas corredoras deben completar la carrera (10 vueltas) en el menor tiempo posible.
- Las personas participantes reciben una ficha cada vez que pasan por el punto de salida.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Indicadores para la línea de salida/llegada. Ej: cono, poste.
- 4 objetos fijos (de unos 40-50 cm de altura, de unos 2-3 m de ancho). Ej: cajas, bancos de madera, fardos de heno.
- 4 cuerdas o cintas.
- Cronómetro.
- 9 fichas por corredor. Ej: pelota, corcho, papel, palo.

FUNCIONES

- Persona juez de salida (actúa también de cronometradora).
- Persona secretaria (para registrar los tiempos/resultados individuales).
- 3 a 5 asistentes (para entregar las fichas).

CARRERA DE RESISTENCIA CON OBSTÁCULOS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Se debe armar un circuito (150 m) con un punto de salida; coloca los obstáculos fijos y las líneas/cuerdas (la distancia entre el obstáculo y la línea/cuerda = 1,5 m) con distancias regulares entre ellas; asegúrate de que la superficie sea segura: antideslizante, sin baches.
- “A sus marcas”: todas las personas participantes adoptan una posición de salida de pie. “Ya”: comienzan a correr alrededor del circuito.
- Si se produce una salida en falso, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles a las personas corredoras que deben esperar el “Ya”.
- Las personas participantes tienen que pisar cada obstáculo fijo y saltar por encima de la línea (1,5 m más allá del obstáculo). No habrá sanciones si las personas corredoras no saltan sobre la línea.
- Cuando cada participante pase por el punto de salida (una vuelta), se le otorgará una ficha. Hay que entregar 9 fichas en total (por 9 vueltas) a cada persona corredora. En la décima y última vuelta, no se entregarán fichas, pero se registrará el tiempo cuando se cruce la línea de llegada (la misma que el punto de salida).
- Cada persona participante tiene que mostrar 9 fichas a las personas asistentes.
- En el caso de que para esta prueba se usen valla, será penalizada la persona estudiante ejecutora que las derribe. No hay sanciones si se derriban los indicadores del circuito o se mueve un obstáculo o cuerda, pero el personal debe reponerlo lo antes posible.
- Si las personas corredoras toman atajos o acortan las vueltas, no se les entregará una ficha. Las personas asistentes se colocan en distintos puntos para observar y controlar.
- En la competencia, cada persona participante compite solo una vez.

VARIACIONES



- Pueden reducirse las distancias debido a factores externos (calor, humedad, altitud, etc.).
- La distancia puede aumentarse hasta los 2000 m.

PUNTUACIÓN



- Se registran los tiempos individuales en minutos y segundos.

ALGUNOS CONSEJOS



- Encontrá una velocidad que podás mantener durante toda la distancia.
- Evita el golpe de talón porque reduce la velocidad.
- Cuando pises sobre un obstáculo fijo, empuja hacia adelante activamente, no hacia arriba.



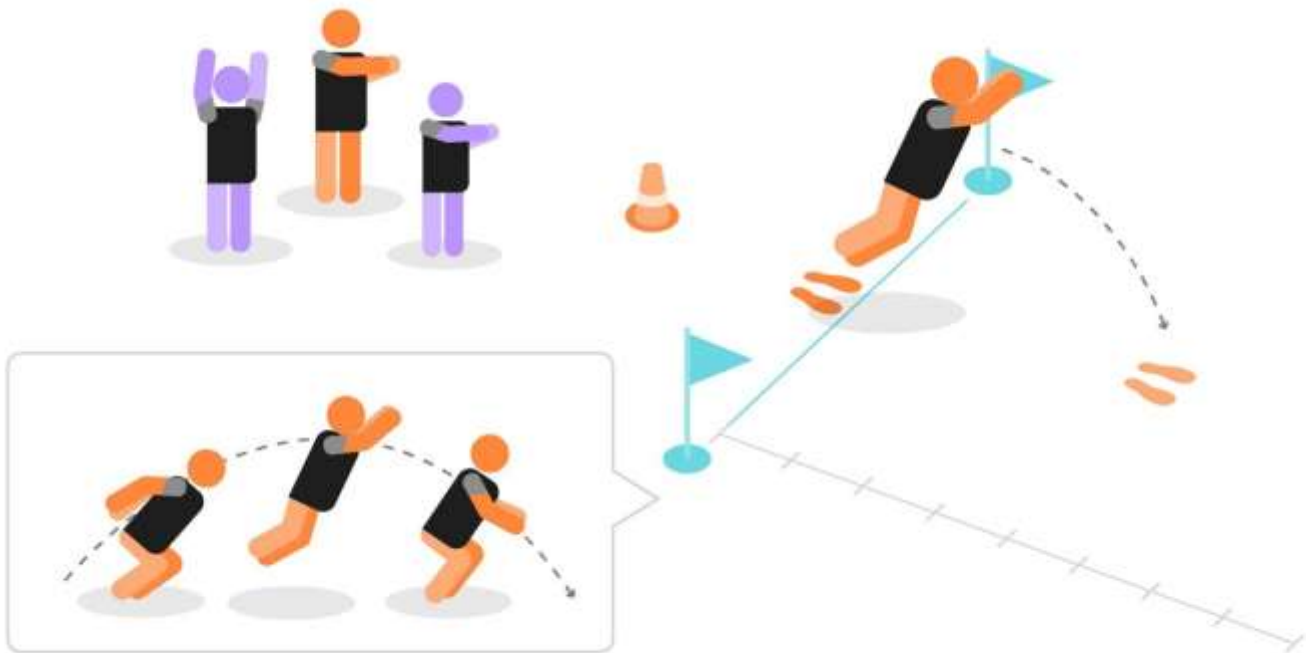
EL TIEMPO DEL COYOTE

OBJETIVOS

- Practicar el salto de longitud desde una posición de pie para lograr distancia (despegue con ambos pies).
- Iniciar (y practicar) la caída activa del salto de longitud.

SINOPSIS

- Desde una posición de pie, la persona participante flexiona ambas rodillas y las extiende rápidamente (acompañado de una acción activa del brazo) para saltar lo más lejos posible dentro del área de salto.
- El despegue debe hacerse con ambos pies.
- Cada participante tiene tres intentos; la mejor cuenta para la puntuación.



EL EQUIPAMIENTO

- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- Indicadores para la zona de despegue. Ej: conos, cintas, líneas de cal.
- Cinta métrica (5 m).
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- Asistente (para supervisar el despegue y la caída).

EL TIEMPO DEL COYOTE

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Coloca una línea de despegue y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de despegue.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- El despegue debe ser con ambos pies a la vez y, preferentemente, deben caer con los dos pies por seguridad, pero esto no es obligatorio.
- Tocar la línea de despegue o pisar más allá de la línea anula el salto.
- La marca de caída más cercana a la zona de despegue es la que se toma para medir la distancia saltada.
- Cada participante tiene tres intentos en total; proporciona un descanso de recuperación después de cada salto. El mejor intento (de esos tres) se registra para la puntuación individual.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada salto.

VARIACIONES



- Caída activa, preferentemente en un foso de arena o una superficie suave.
- Saltar la línea: intentar saltar sobre una línea objetivo (un intento por distancia); después de un salto bien logrado, correr la línea 0,25 cm hacia delante; se sigue corriendo la línea hasta que la persona participante no pueda saltarla.
- Trabajar en pareja: una persona completa el salto y la otra controla las mediciones y puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).

PUNTUACIÓN

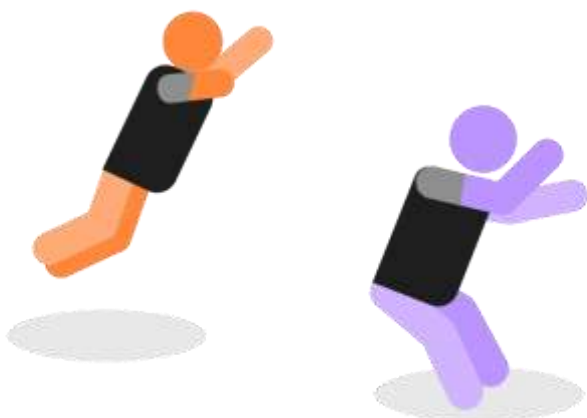


- Para la puntuación individual, se registra el mejor intento (de los tres) (distancia en cm).

ALGUNOS CONSEJOS



- Usar la fuerza explosiva de las piernas y extenderlas completamente durante el despegue.
- Mueve los brazos activamente hacia delante para acompañar el despegue.
- Cae hacia el costado mientras aterrizas; evita caer hacia atrás.



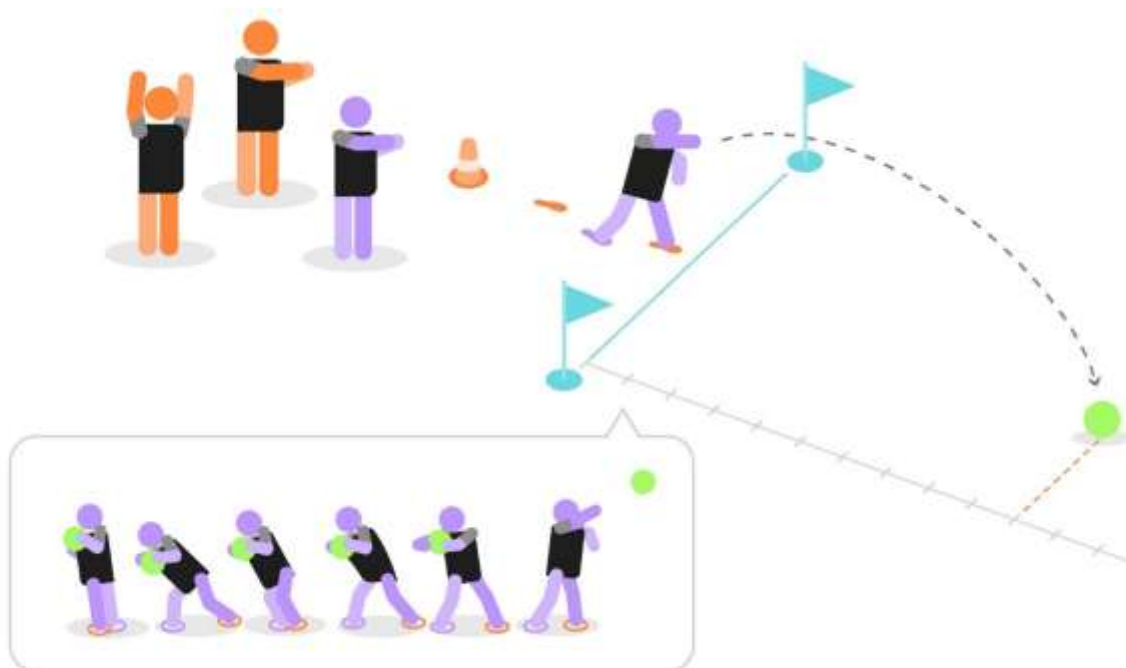
DESLIZAMIENTO EN 1, 2, 3

OBJETIVOS

- Practicar empujar con un brazo un balón medicinal (2 kg) para ganar distancia con un deslizamiento en 1, 2, 3.
- Practicar el lanzamiento de balón medicinal con el brazo dominante y no dominante.

SINOPSIS

- Desde una posición de pie, con la espalda apuntando al área de lanzamiento, las personas participantes hacen un deslizamiento en 1, 2, 3 con los pies (persona lanzadora diestra: izquierda-derecha-izquierda; persona lanzadora zurda: derecha-izquierda-derecha) hacia la línea de lanzamiento y usan un brazo para empujar un balón medicinal (2 kg) lo más lejos posible dentro del área de lanzamiento.
- Primera ronda: las personas lanzadoras sostienen el balón con la mano derecha y lo sujetan con la izquierda.
- Segunda ronda: las personas lanzadoras sostienen el balón con la mano izquierda y lo sujetan con la derecha.
- Cada persona lanzadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO

- Cinta métrica (20 m).
- Indicadores para la línea de lanzamiento. Ej: conos, líneas en la tierra, cuerda.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 4 balones medicinales (1 kg).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- Persona que realiza las mediciones.
- Asistente (para devolverlos balones).

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Coloca una línea de lanzamiento y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de lanzamiento.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada participante tiene dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada lanzamiento). El mejor intento (por ronda) se registra para la puntuación individual.
- Solo el brazo que empuja lanza la pelota.
- Pisar o sobrepasar la línea de lanzamiento anula el lanzamiento (equivale a 0 m).
- Se mide el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.
- **LA SEGURIDAD**
- Las personas compañeras de equipo esperan detrás del indicador, a más de 5 m por detrás de la línea de lanzamiento.
- Solo el personal tiene permitido estar en el área de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras deben esperar que la persona secretaria grite “¡lancen!” para lanzar.
- Los objetos deben ser transportados de regreso a las personas lanzadoras, no se deben lanzar.

VARIACIONES



- Lanzar de pie desde una posición de lanzamiento para principiantes.
- Se podría usar una bala de peso oficial (1 kg); sin sujeción del peso por parte de la mano que no empuja.
- Trabajar en parejas: una persona realiza el lanzamiento y la otra controla las mediciones y las puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).



PUNTUACIÓN



- Suma el mejor intento de la persona lanzador de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).

ALGUNOS CONSEJOS



- No tomar la bala como una pelota. La bala se asienta en la base de los dedos sin tocar la palma de la mano.
- Mantén la espalda apuntando a la zona de caída durante el deslizamiento en 1, 2, 3, sin girar el cuerpo hacia el área de lanzamiento.
- La bala debe permanecer frente al codo del brazo lanzador.
- Controla la recuperación y el equilibrio para evitar pisar o traspasar la línea de lanzamiento.

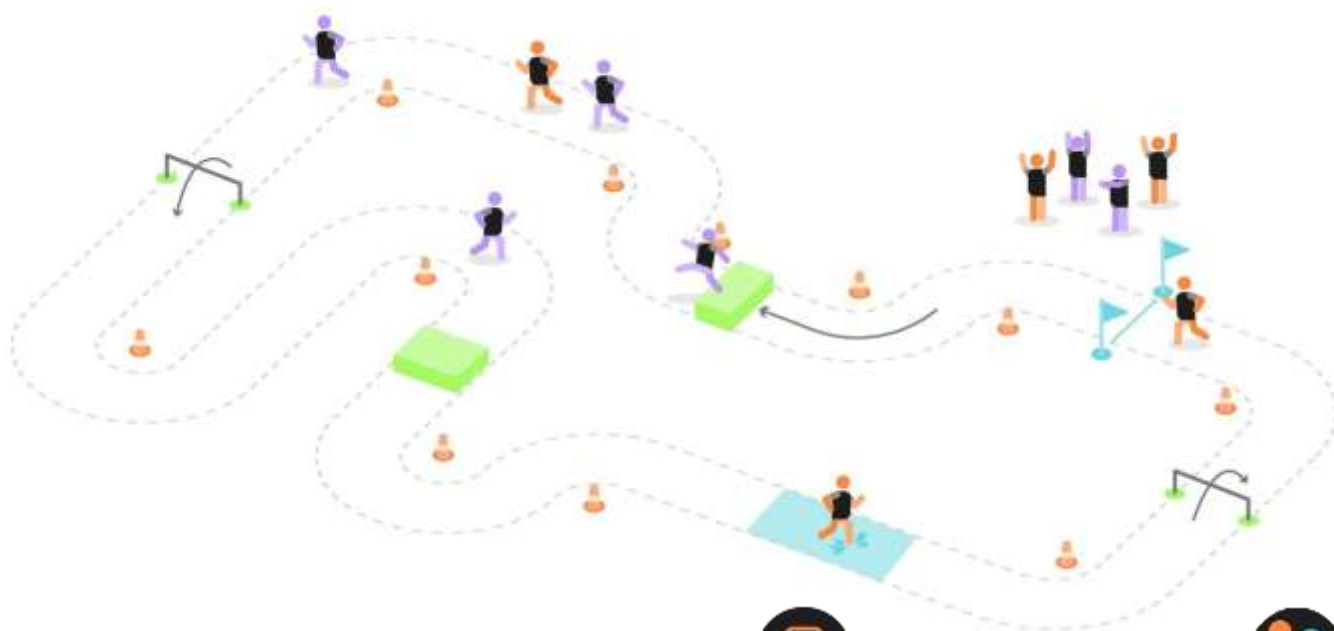
EL GRAND NATIONAL

OBJETIVOS

- Correr una carrera de obstáculos de 1500 m.

SINOPSIS

- Cada persona participante corre en un circuito de 150 m desde el punto de salida.
- Usa un foso de agua (de ser posible), pero sin obstáculo.
- Coloca distintos obstáculos en el circuito y usa la técnica de pasaje de valla o de pisada.
- Las personas corredoras deben completar la carrera (10 vueltas) en el menor tiempo posible.
- Las personas participantes reciben una ficha cada vez que pasan por el punto de salida.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Indicadores para la línea de salida/llegada y el circuito. Ej: conos, postes.
- 2 objetos fijos (de unos 40 a 50 cm de altura y de unos 2 a 3 m de ancho). Ej: cajas, bancos de madera, fardos de heno.
- 2 vallas.
- Foso de agua (si hay disponible) o foso de arena (*mirá la variación*).
- Cronómetro.
- 9 fichas por corredor. Ej: pelota, corcho, papel, palo.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida (actúa también de persona cronometradora).
- Persona secretaria (para registrar los tiempos y resultados individuales).
- 3 a 5 asistentes (para entregar las fichas).

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Se debe armar un circuito (150 m) con un punto de salida; coloca los distintos obstáculos con distancias regulares entre ellos; asegúrate de que la superficie sea segura, o sea, antideslizante, sin baches.
- “A sus marcas”: todas las personas participantes adoptan una posición de salida de pie. “Ya”: comienzan a correr alrededor del circuito.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a las personas corredoras con el silbato y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles a las personas corredoras que deben esperar el “Ya”.
- Las personas participantes tienen que pasar todos los obstáculos (con salto técnica de pasaje de vallaso de pisada).
- Cuando cada participante pase por el punto de salida (una vuelta), se le otorgará una ficha. Hay que entregar 9 fichas en total (9 vueltas) por persona corredora. En la décima y última vuelta, no se entregarán fichas, pero se registrará el tiempo cuando se cruce la línea de llegada (la misma que el punto de salida).
- Cada participante tiene que mostrar 9 fichas a las personas asistentes.
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba una valla. No hay sanciones si se derriba un indicador del recorrido/obstáculo, pero el personal debe reponerlo lo antes posible.
- Si las personas corredoras toman atajos o acortan las vueltas, no se les entregará la ficha de esa vuelta. Las personas asistentes se colocan en distintos puntos para observar y controlar.
- En la competencia, cada participante compite solo una vez.

VARIACIONES



- Usar un foso de arena en lugar de agua.
- La distancia puede aumentarse hasta los 2000 m.
- Usar una carrera cronometrada (ej: 6 minutos) con medición de la distancia lograda.

PUNTUACIÓN



- Registrar los tiempos individuales en minutos y segundos.

ALGUNOS CONSEJOS



- Encontrá una velocidad que podás mantener durante toda la distancia.
- Evitá el golpe de talón porque reduce la velocidad.
- Cuando pisas sobre un obstáculo fijo, empuja hacia adelante activamente, no hacia arriba.



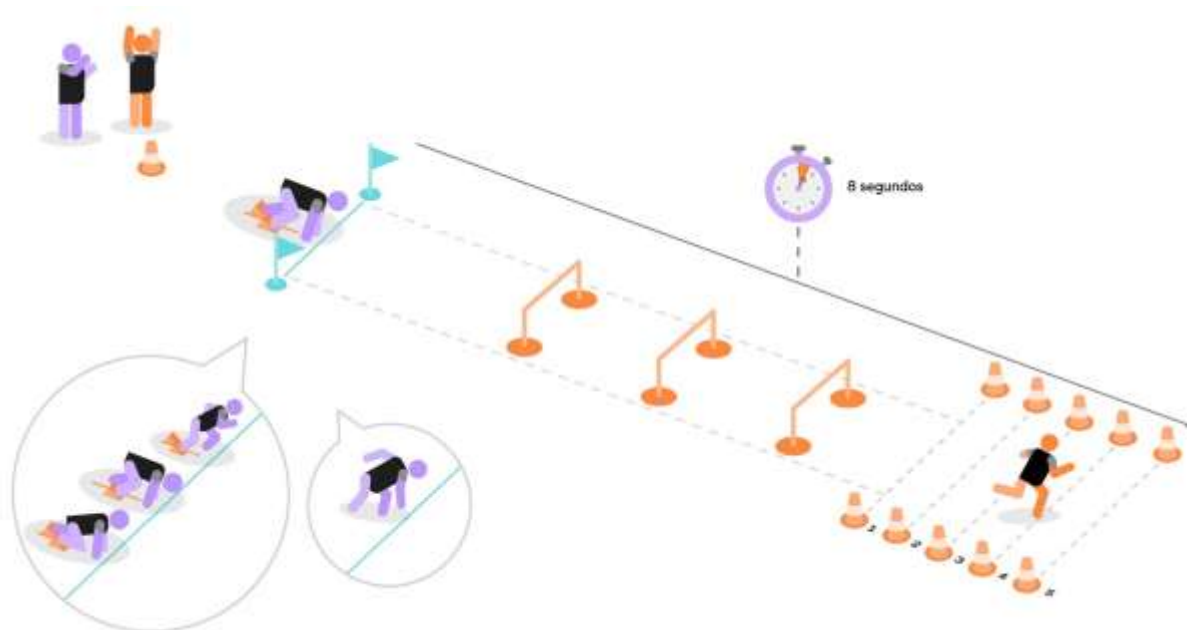
SPRINT CON VALLAS EN 8 SEGUNDOS

OBJETIVOS

- Correr por encima de las vallas y la mayor distancia posible en 8 segundos.
- Practicar el sprint con vallas desde diferentes posiciones de salida.

SINOPSIS

- Las personas competidoras arrancan detrás de la línea de salida.
- Usan la misma posición de salida (tres puntos otaco de salida).
- A la señal ("a sus marcas", "listos", "ya"), reaccionan rápido y corren por encima de las vallas hacia las zonas.
- Luego de ocho segundos, suena una señal (Ej: un silbato) y la persona participante recibe los puntos correspondientes por la zona alcanzada.
- Cada participante tiene un único intento y se registran estos puntos.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Indicadores para la línea de salida/llegada. Ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej., cono.
- Taco de salida.
- 3 vallas (o fardos de heno/cajas) para cada andarivel.
- Cronómetro.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida (actúa también como persona cronometradora).
- Asistente (para supervisar a las personas participantes).
- Persona secretaria (para registrar los puntos individuales).

SPRINT CON VALLAS EN 8 SEGUNDOS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- A cada participante, se le asigna un "andarivel" de una pista recta. Opcional: varias personas corredoras pueden hacer un sprint al mismo tiempo, cada una en un andarivel separado.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizante y sin baches.
- Coloca 3 vallas: distancia hasta la primera = 11,5 m; distancia entre las vallas = 6,5 m; distancia desde la última valla hasta la primera zona de puntos = 11 m; altura de las vallas: 65 a 76,2 cm; largo de cada zona = 2 m.
- "A sus marcas": la persona participante va hasta la línea de salida o adopta la posición del taco de salida. "Listos": la persona participante adopta la posición de salida de tres puntos o de "listos" (taco de salida). "Ya": la persona participante corre hacia la línea de llegada.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a la persona corredora con el silbato y repetir la salida. Todas las salidas nulas adicionales generarán una penalización de 1 segundo en el tiempo de la persona atleta responsable.
- Empieza a cronometrar a cada participante desde el "ya". Usa una señal sonora (silbato) pasados los ocho segundos. La persona asistente mira en qué zona está el pie de la persona corredora (luego de ocho segundos) y anuncia la puntuación correspondiente (puntos).
- Será penalizado si la persona estudiante ejecutora derriba una valla. No hay penalización si se derriba una valla, pero el personal debe reemplazar/ enderezar las vallas después de cada persona corredora.
- En la competencia, cada participante compite solo una vez.

VARIACIONES



- Posiciones de salida:
 - Salida de tres puntos.
 - Taco de salida.
 - De pie (en posición erguida y mirando hacia adelante).
- Coloca solo dos vallas con una distancia de 13 m entre ellas.
- Trabajar en parejas: una persona completa las vallas y la otra controla el tiempo y las puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).

PUNTUACIÓN



- Se registran los puntos individuales.

ALGUNOS CONSEJOS



- Las vallas son una carrera de sprint con obstáculos: enfóquese y mira hacia delante.
- Alienta a atacar la valla (correr por encima de la valla, no saltarla).
- Practica saltar las vallas con ambas piernas.



EL TRIÁNGULO DE LA AGILIDAD

OBJETIVOS

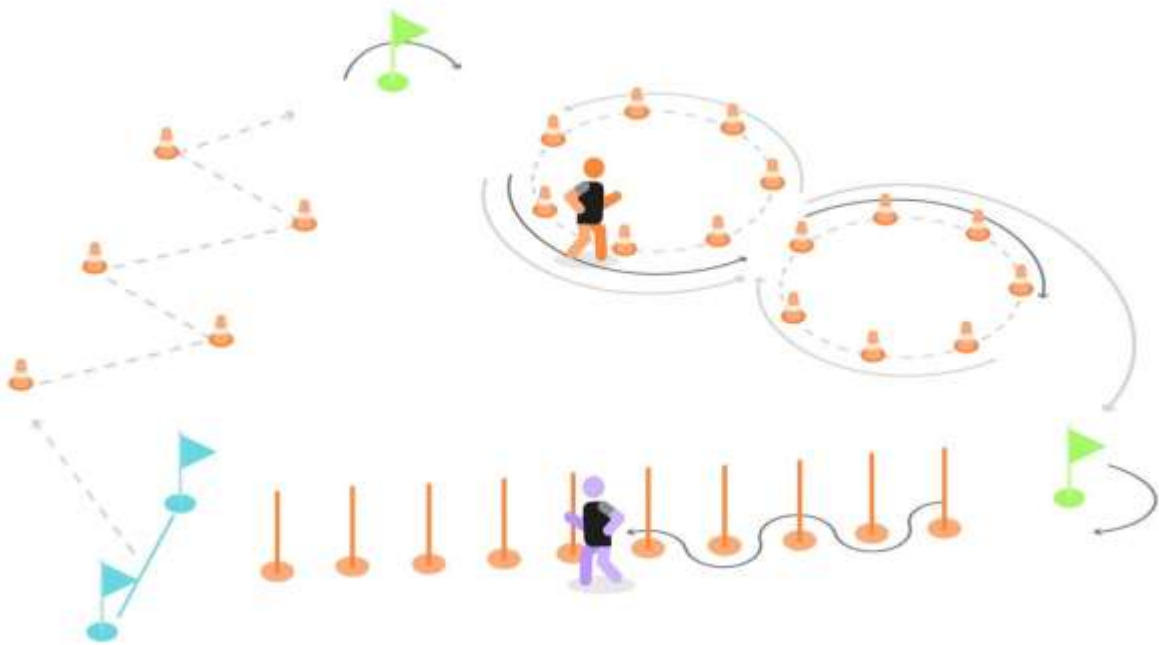


- Correr por el circuito lo más rápido posible.
- Practicar distintos elementos del sprint con zigzag, correr en una curva y el slalom.

SINOPSIS



- Cada participante corre en un circuito triangular (15 m x 15 m x 15 m) que incluye un sprint en zigzag, correr en curva y un slalom.
- A la señal ("a sus marcas", "ya"), reaccionan rápido y completan el circuito lo más rápido posible.
- Esta competencia se realiza a manera de relevo, y se toma el tiempo grupal.



EL EQUIPAMIENTO



- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Indicador para la línea de salida y llegada. Ej: líneas sobre la tierra, líneas de cal.
- Indicadores para el recorrido. Ej: conos, postes.
- 5 conos para el sprint en zigzag.
- Aproximadamente entre 15 y 20 conos para correr en curva.
- 10 postes para el slalom.
- Cronómetro.

FUNCIONES



- 1 persona jueza de salida por participante (actúa también de persona cronometradora).
- Persona secretaria (para registrar los tiempos individuales).
- 1 o 2 asistentes (para reponer el equipamiento).



ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

- Se debe montar un circuito triangular (distancia entre los indicadores del circuito triangular = 15 m) con un sprint en zigzag, una carrera en curva y una carrera en slalom; asegúrese de que la superficie sea segura (antideslizante y sin baches).
 - **Sprint en zigzag:** corré hasta el primer cono, tócalo con la mano, haz un sprint hasta el segundo cono, tócalo de nuevo y así sucesivamente. Si no se toca el cono, se suma 1 segundo de penalización.
 - **Carrera curva:** entrá en la primera curva (desde la derecha o la izquierda), corré un "8" y medio (diámetro de cada círculo = 3 m), dejá la carrera curva del otro lado y seguí en un sprint hacia el indicador del circuito.
 - **Carrera de slalom:** corré por los diez postes de slalom (distancia entre los postes = 1 m). Si se derriba un poste, se suma 1 segundo de penalización.
- "A sus marcas": la persona participante va hasta la línea de salida y adopta una posición de salida de pie. "Ya": la persona participante empieza a correr hacia el primer cono del sprint en zigzag.
- Si se produce una salida nula, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles a las personas corredoras que deben esperar el "Ya".
- Se cronometra a cada persona competidora desde el "Ya" hasta que cruza la línea de llegada.
- Si la persona corredora toma atajos o acorta las vueltas, se añade una penalización de 3 segundos.
- En la competencia, cada participante compite solo una vez.

VARIACIONES

- Aumentar o reducir la distancia del triángulo.
- Posiciones de salida:
 - Salida de tres puntos.
 - Taco de salida.
- Usar esta actividad como un relevo por equipos (considera opciones seguras de carrera en curva cuando corran varias personas en simultáneo).

PUNTUACIÓN

- Se registra el tiempo general del equipo en minutos y segundos (las 10 personas estudiantes titulares).

ALGUNOS CONSEJOS

- La agilidad exige cambios de dirección y velocidad rápidos, por eso, se recomiendan las zancadas más cortas (frecuencia).
- Inclina el cuerpo hacia adentro cuando hagas la carrera curva.
- Evita las penalizaciones de tiempo. Ej: controla la velocidad para la carrera de slalom.



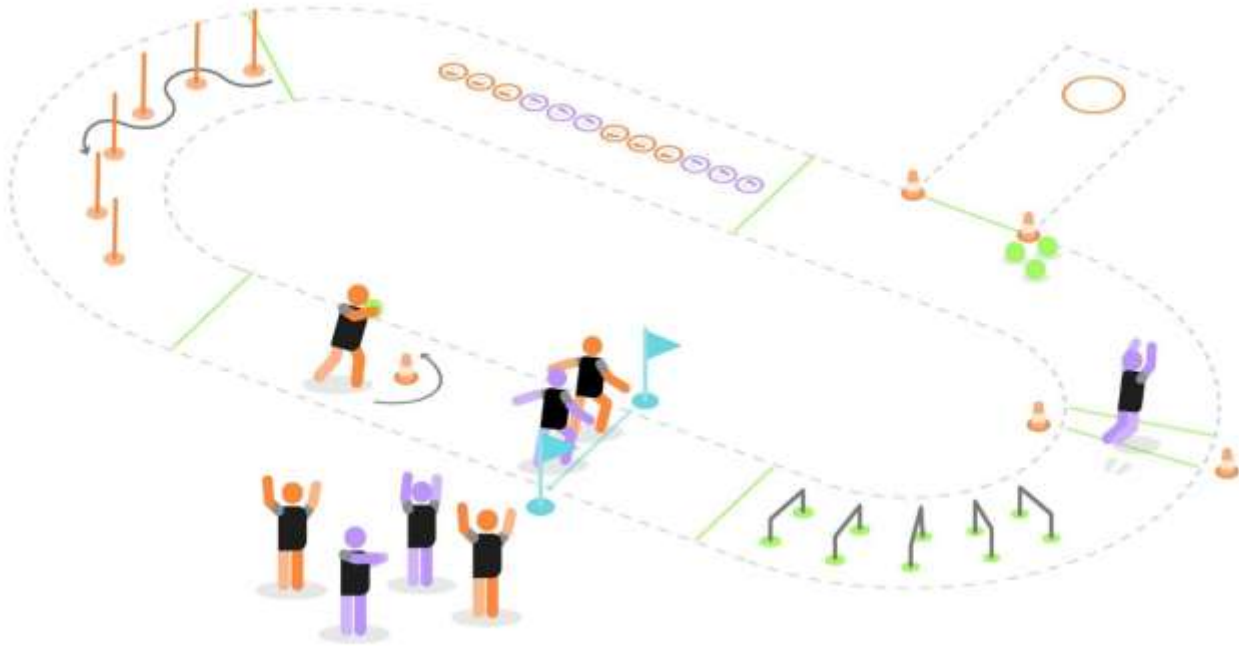
RELEVO CON MÚLTIPLES DESTREZAS

OBJETIVOS

- Completar un relevo con múltiples destrezas lo más rápido posible.

SINOPSIS

- Desde la línea de salida, el primer participante comienza el circuito y completa todas las actividades y tareas (seis) incluidas y regresa al equipo.
- En la zona de pasaje, los miembros del equipo chocan manos y el segundo participante realiza el mismo recorrido.
- Siguen hasta que todos los miembros del equipo hayan completado el circuito de varias destrezas.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Indicadores de la línea de salida/llegada (también de la zona de pasaje). Ej: conos, postes.
- Cronómetro.
- 5 vallas/obstáculos.
- Indicadores para el salto de longitud de parado. Ej: 2 cuerdas, cintas, líneas de cal.
- 5 objetos de lanzamiento por equipo. Ej: vortex, pelota de tenis.
- 12 círculos para múltiples saltos. Ej: neumático de bicicleta, aro.
- 10 postes para el slalom.
- 1 balón medicinal (máx. 1 kg) por equipo.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida (actúa también de persona cronometradora).
- Persona secretaria (para registrarlos tiempos y los resultados del equipo).
- 6 a 10 asistentes (para supervisar las actividades de las destrezas, regresar los objetos, reemplazar el equipamiento, etc.).



ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

- Monta un circuito (con una extensión total de unos 300 a 400 m en una superficie segura) con distintas actividades (la distancia entre las actividades = aproximadamente 40 m).
 - **Carrera con vallas:** pasa los cinco obstáculos (distancia entre las vallas = 8 m; altura = 60 a 70 cm). No hay sanciones por derribar un obstáculo.
 - **Salto de longitud de parado:** saltar la distancia que hay entre dos cuerdas (la distancia entre las cuerdas = 1,5 m). Si lo logra, la persona participante continúa. Si no lo logra, la persona participante regresa y repite el salto. Segundo intento logrado/fallido, la persona participante continúa.
 - **Lanzamiento con objetivo:** lanzar un objeto dentro de un objetivo circular (distancia 10 m desde la línea de lanzamiento; diámetro del círculo = 2 m). Luego de lograr el lanzamiento (o de un máximo de cinco intentos), la persona participante continúa.
 - **Multisaltos:** saltar por los círculos con un ritmo de pie definido (d-d-d-i-i-d-d-d-i-i). Si logra cumplir con el ritmo, la persona participante continúa. Si no se logra el ritmo, la persona participante regresa y repite los saltos. Segundo intento logrado/fallido, la persona participante continúa.
 - **Carrera de slalom:** correr por los diez postes de slalom (distancia entre los postes = 1 m). Si lo logra (no derriba ningún poste), la persona participante continúa. Si no lo logra, la persona participante regresa y repite la carrera. Segundo intento logrado/fallido, la persona participante continúa.
 - **Balón medicinal:** llevar el balón medicinal (1 kg) hacia un cono (distancia = 10 m), correr alrededor y regresar. Dejar caer el balón y seguir corriendo. Al cargar deben ir con los brazos extendidos de manera horizontal sosteniendo la pelota al frente, manteniendo la posición en todo el recorrido.
- Se forman equipos de 10 participantes: 5 chicas y 5 chicos. Se debe acordar el orden de los equipos.
- “A sus marcas”: la primera persona corredora adopta la posición de salida de pie. “Ya”: sale corriendo. Cronometrar desde el “Ya” hasta que la última persona corredora cruza la línea de llegada.
- En el caso de una salida nula, se debe tocar el silbato para llamar de nuevo a las personas corredoras y repetir la salida. No hay descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el “Ya”.
- Cada vez que un pasaje no esté acompañado de un choque de manos, se agregará una penalización de 1 segundo a la puntuación del equipo.
- En la competencia, los equipos compiten solo una vez.

VARIACIONES

- Aumentar o reducir la distancia entre las actividades de destreza.
- Modificar las actividades (siempre manteniendo variedad en las destrezas).

PUNTUACIÓN

- Se registra el tiempo general del equipo en minutos y segundos.

ALGUNOS CONSEJOS

- Concéntrate en ahorrar energía ya que hay que completar varias actividades.
- Concéntrate en la tarea de destreza; evita sumar intentos que te hagan perder tiempo.



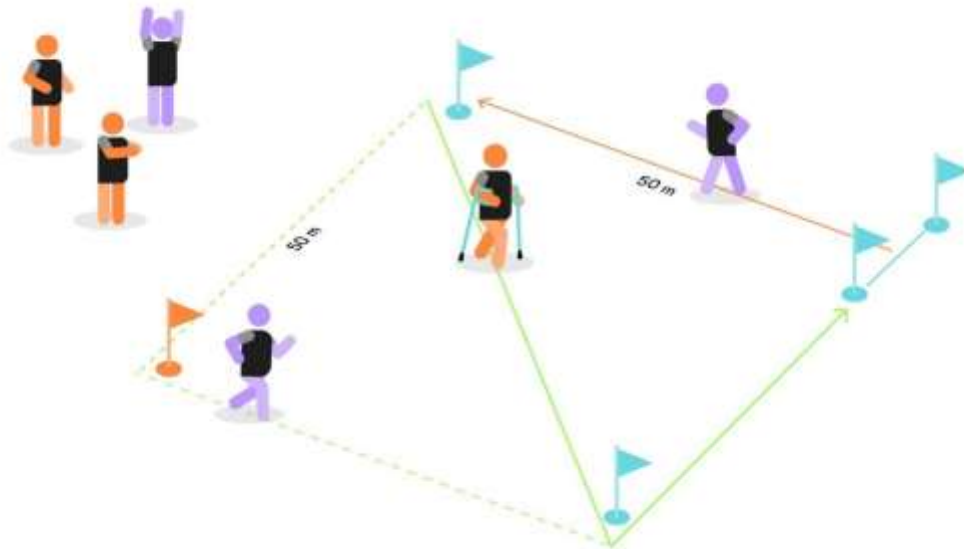
MARCHAR Y CORRER

OBJETIVOS

- Participar de una prueba de marcha y resistencia de 10 minutos.
- Experimentar la diferencia entre mantener un contacto permanente con el suelo, con al menos un pie (marchar) y perder el contacto con el suelo (correr).

SINOPSIS

- Cada participante tiene que completar un recorrido que incluye una parte de marcha (50 m) y una parte de carrera (el resto del recorrido).
- Si no se realiza la técnica de marcha correctamente (no se tiene al menos un pie en contacto con el suelo), hay que completar el recorrido cuadrado (50 m x 50 m).
- Si se usa la técnica de marcha correcta (mantener al menos un pie en contacto con el suelo), se puede tomar el atajo (la diagonal).
- Cada participante completa todas las vueltas que pueda dentro del tiempo asignado (10 minutos).
- Las personas participantes reciben una ficha cada vez que pasan por la línea de salida.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- 3 indicadores de recorrido del mismo color. Ej: conos, postes.
- 1 indicador de recorrido de otro color. Ej: cono, poste.
- Cronómetro
- 1 bandera para cada persona supervisora técnica.
- Aproximadamente entre 10 y 15 fichas por persona participante. Ej: pelota, corcho, papel, palo.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida (actúa también de persona cronometradora).
- 2 o 3 personas supervisoras técnicas.
- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Monta un circuito cuadrado (50 m x 50 m) con un punto de salida; asegúrate de que la superficie sea segura, o sea, antideslizante y sin baches.
- “A sus marcas”: la persona participante adopta una posición de salida de pie. “Ya”: la persona participante empieza a correr (50 m) hacia el primer cono.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a las personas participantes con el silbato y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles a las personas participantes que deben esperar el “Ya”.
- En la distancia de marcha (50 m), las personas participantes deben tener siempre al menos un pie en contacto con el suelo. Esto es controlado por las personas supervisoras técnicas que están ubicados al final del recorrido de marcha. Cada vez que se use una técnica de marcha incorrecta (Ej: perder el contacto con el suelo), la persona supervisora técnica levanta la bandera y señala a la persona marchadora que cometió la infracción.
- Las personas participantes que usen una técnica de marcha incorrecta tendrán que correr el cuadrado (la línea punteada alrededor del indicador de recorrido naranja). Las demás personas participantes pueden empezar a correr la diagonal en dirección al indicador de recorrido azul y regresar en línea recta hasta la línea de salida/llegada.
- Cuando cada participante pase por el punto de salida (una vuelta), se le otorgará una ficha. Las personas participantes las conservarán mientras corren/marchan y las entregarán a los oficiales al final de la carrera, ya que servirán para contar las vueltas.
- Si las personas participantes toman atajos o acortan las vueltas, no se les entregará una ficha. Las personas asistentes se colocan en distintos puntos para observar y controlar.
- Las personas participantes siguen marchando/corriendo hasta que se acabe el tiempo. Se realiza una cuenta regresiva de 60, 30 y 10 segundos para luego usar una señal sonora para finalizar la carrera.
- En la competencia, las 10 personas estudiantes compiten a la vez. El resultado final será la sumatoria de las vueltas que lograron en los 10 minutos las 10 personas titulares.

VARIACIONES



- Puede reducirse la duración debido a factores externos (calor, humedad, altitud, etc.) o aumentarse hasta 15 minutos como máximo.
- La distancia del recorrido cuadrado puede reducirse (25 m x 25 m) para valorar la técnica de marcha y, posiblemente, entregar más fichas a las personas participantes.

PUNTUACIÓN



- Cada ficha entregada a un participante = 1 punto.

ALGUNOS CONSEJOS



- Mientras haces la carrera de marcha, enfócate en la acción del brazo que sea intensiva pero no exagerada, y en el contacto doble de la pierna con el suelo (no “vuelas”) durante la marcha.
- Evita el golpe de talón porque reduce la velocidad.

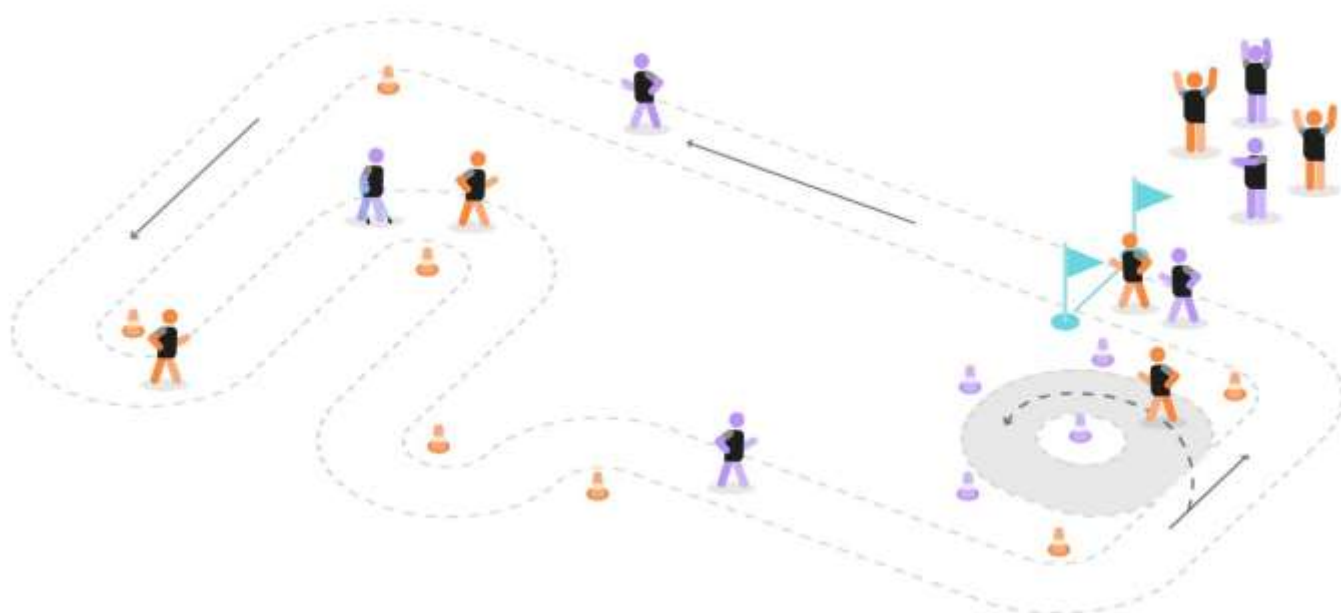
RETO DE MARCHA

OBJETIVOS

- Completar una carrera de marcha de 1000 m.

SINOPSIS

- Cada participante marcha en un circuito de 200 m desde el punto de salida.
- Si no se marcha correctamente (se pierde el contacto de al menos un pie con el suelo), se genera una vuelta de penalización (aproximadamente 20 m) al final de una vuelta del circuito y antes de empezar la siguiente.
- Las personas participantes tienen que completar 5 vueltas en el menor tiempo posible.
- Las personas participantes reciben una ficha cada vez que pasan la línea de salida.



EL EQUIPAMIENTO

- Silbato, micrófono, megáfono o bocina.
- Cronómetro.
- Indicadores para el recorrido. Ej: conos, postes.
- Indicadores para la vuelta de penalización. Ej: conos.
- 1 bandera para cada supervisor técnico.
- 4 fichas por participante. Ej: pelota, corcho, papel, palo.

FUNCIONES

- Persona jueza de salida (actúa también de cronometrador).
- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 o 3 personas supervisoras técnicas.
- Asistentes (para entregar las fichas).



ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

- Monta un circuito (200 m) con un punto de salida y una vuelta de penalización (largo de aproximadamente 20 m) al final del circuito; asegúrate de que la superficie sea segura (antideslizante y sin baches).
- “A sus marcas”: todas las personas participantes adoptan una posición de salida de pie. “Ya”: comienzan a marchar en la misma dirección, alrededor del circuito.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a las personas corredoras con el silbato y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles a las personas corredoras que deben esperar el “Ya”.
- Las personas participantes deben tener siempre al menos un pie en contacto con el suelo. Las personas supervisoras técnicas (ubicados en la vuelta de penalización) supervisan la técnica de marcha de las personas participantes a lo largo del circuito. Cada vez que se usa una técnica de marcha incorrecta (ej: perder el contacto con el suelo), una persona supervisora técnica levanta la bandera y señala a la persona marchadora que cometió la infracción.
- Las personas participantes que usen una técnica de marcha incorrecta tienen que entrar en la vuelta de penalización y marchar la distancia adicional antes de regresar al circuito y continuar la carrera.
- Cuando cada participante pase por el punto de salida (una vuelta), se le otorgará una ficha. Hay que entregar 4 fichas en total (4 vueltas) a cada persona corredora. En la quinta y última, vuelta, no se entregarán fichas, pero se registrará el tiempo cuando se cruce la línea de llegada (la misma que el punto de salida).
- Cada participante tiene que mostrar 4 fichas a los asistentes.
- Si las personas participantes toman atajos o acortan las vueltas, también tienen que entrar en la vuelta de penalización (nota: puede ser adicional a la infracción técnica). Las personas asistentes se colocan en distintos puntos para observar y controlar.
- En la competencia, cada participante compite solo una vez.

VARIACIONES



- Usar una carrera de marcha cronometrada. (Ej: 4 minutos) con medición de la distancia lograda.
- La distancia puede aumentarse hasta los 1500 m.

PUNTUACIÓN



- Se registran los tiempos individuales en minutos y segundos.

ALGUNOS CONSEJOS



- Concéntrate en la acción intensiva del brazo, pero sin exagerar.
- Durante la marcha, al menos un pie siempre debe estar en contacto con el suelo; no “volés”.
- Mantén una posición erguida.



LANZAR MÁS LEJOS

OBJETIVOS

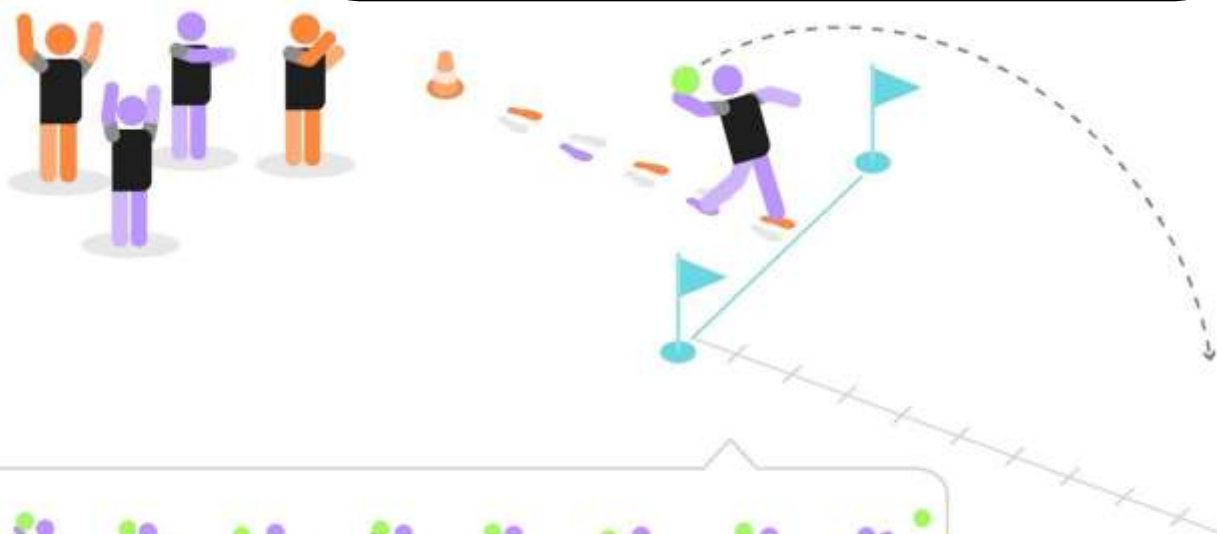


- Practicar una carrera de 5 pasos cuando se lanza a distancia con ambos brazos.

SINOPSIS



- Las personas participantes comienzan desde una posición lateral (el brazo del lanzamiento extendido atrás) y realizan una carrera de 5 pasos para lanzar un objeto lo más lejos posible en la zona de lanzamiento.
- Primera ronda: las personas lanzadoras se paran sobre el pie derecho (con el pie izquierdo preparado para pisar) y dan un paso con la izquierda-derecha-izquierda-derecha-izquierda y luego lanzan con la mano derecha.
- Segunda ronda: invertir para lanzar con la mano izquierda, es decir, dar un paso con la derecha-izquierda-derecha-izquierda-derecha y lanzar con la izquierda.
- Cada persona lanzadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO



- Cinta métrica (50 m).
- Indicadores para la línea de lanzamiento. Ej: conos, línea en la tierra, postes.
- Indicadores para la línea de salida. Ej conos, postes.
- Indicadores para la zona de espera. Ej: cono.
- 4 objetos de lanzamiento (aproximadamente 200 g). Ej: pelota blanda, pelota de béisbol.

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 personas que registran las mediciones.
- Personas asistentes (para devolverlos objetos).



ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

- Coloca una línea de lanzamiento y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de lanzamiento. Habilita una zona (entre el indicador de la zona de espera y las líneas de lanzamiento) para la carrera de 5 pasos.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada participante tiene dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada lanzamiento). El mejor intento (por ronda) se registra para la puntuación individual. Pisar o sobrepasar la línea de lanzamiento lo anula (equivale a 0 m).
- Las personas lanzadoras no deben utilizar lanzamientos rotacionales. No serán descalificados, pero deberán repetir el lanzamiento. Recordales que deben realizar un lanzamiento lineal.
- Se mide el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.
- Si la persona estudiante no cumple con el ritmo de los 5 pasos (ronda 1: i-d-i-d-i, lanzar con mano derecha); (ronda 2: d-i-d-i-d, lanzar con mano izquierda) el lanzamiento sería nulo.
- **LA SEGURIDAD**
Las personas compañeras de equipo esperan detrás del indicador, a más de 5 m detrás de la línea de lanzamiento.
Solo el personal tiene permitido estar en el área de lanzamiento.
Las personas lanzadoras deben esperar que la persona secretaria grite "¡lancen!" para lanzar.
Los objetos deben transportarse de regreso a las personas lanzadoras, no se deben lanzar.

VARIACIONES



- Variar los objetos de lanzamiento, por ejemplo, pelota de tenis, vortex, anilla, palo, jabalina, pero, en una competencia, todas las personas lanzadoras deben utilizar el mismo tipo de objeto.
- Limitar el ancho del sector (ej 5 a 10 m) para lanzar lo más recto posible (aumentando la precisión).



PUNTUACIÓN



- Se suma el mejor intento de la persona participante de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).

ALGUNOS CONSEJOS



- Mantén el brazo extendido a la altura del hombro y una postura erguida durante la carrera.
- No rebotes (verticalmente) durante la carrera; apunta a incrementar la velocidad horizontal.
- Trata de mantener el brazo del lanzamiento lo más largo posible antes de lanzar.

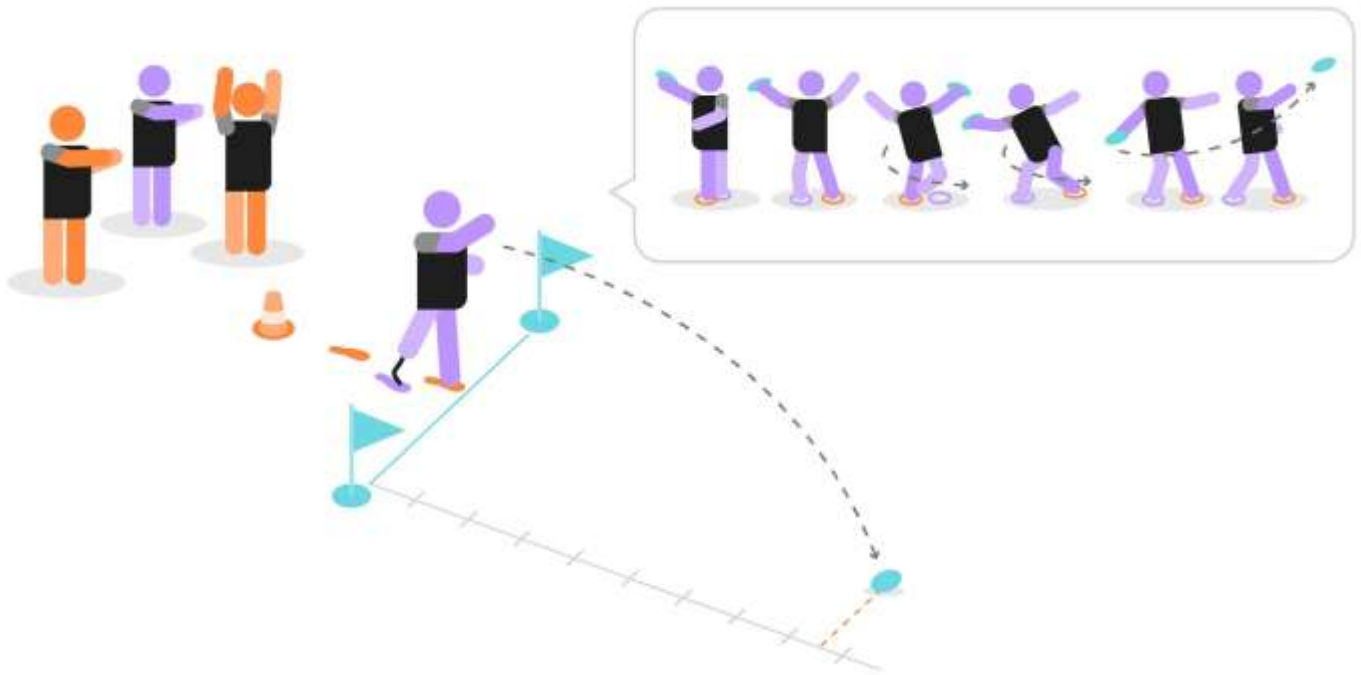
LÁNZALO

OBJETIVOS

- Practicar un lanzamiento de disco (400 g) con un giro para ganar distancia.
- Practicar un lanzamiento de disco con el brazo dominante y no dominante.

SINOPSIS

- Las personas participantes se turnan para lanzar un disco (con un giro rotacional) lo más lejos posible dentro del área de lanzamiento.
- Primera ronda: la persona lanzadora se para sobre ambos pies, hace un giro (orden de los pies: izquierdo-derecho-izquierdo) hacia la línea de lanzamiento y lanza con la mano derecha.
- Segunda ronda: invertir para lanzar con la mano izquierda, es decir, el orden de los pies es derecha-izquierda-derecha, y se lanza con la izquierda.
- Cada persona lanzadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO

- Cinta métrica (50 m).
- Indicadores para la línea de salida. Ej: conos, líneas en latierra, postes.
- Indicadores para la línea de lanzamiento. Ej., conos, líneas en la tierra, postes.
- Indicador para la zona de espera. Ej: cono.
- 4 discos (400 g).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrarlos resultados individuales).
- 2 personas que registran las mediciones.
- Persona asistente (para devolverlos discos).

LÁNZALO**ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO**

- Coloca una línea de lanzamiento y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de lanzamiento.
- Habilita una zona (entre las líneas de salida y la de lanzamiento) para el/los giro/s.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada persona lanzadora tiene dos intentos consecutivos en total por ronda. Se debe brindar un descanso para la recuperación después de cada lanzamiento. El mejor intento (por ronda) se registra para la puntuación individual.
- Pisar o sobrepasar la línea de lanzamiento lo anula (equivale a 0 m).
- Se mide el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.
- **LA SEGURIDAD**
Un arco de fútbol (con red) puede servir como jaula de lanzamiento.
Las personas miembros de equipo esperan detrás del indicador, a más de 5 m detrás de la línea de lanzamiento.
Sólo el personal tiene permitido estar en el área de lanzamiento.
Las personas lanzadoras deben esperar que la persona secretaria grite "¡lancen!" para lanzar.
Los objetos deben transportarse de regreso a las personas lanzadoras, no se deben lanzar.

VARIACIONES

- Posiciones de lanzamiento:
 - De pie (con el lateral mirando al frente) para las personas principiantes.
 - 1,5 giros (avanzados).
- Usar las zonas de caída para la puntuación (en lugar de medir en cm).
- Limitar el ancho del sector (ej: 5 a 10 m) para lanzar lo más recto posible (aumentando la precisión).

PUNTUACIÓN

- Se suma el mejor intento del participante de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).
- Zona de caída 1 (0 a 8 m): 1 punto.
- Zona de caída 2 (8 a 10 m): 2 puntos.
- Zona de caída 3 (10 a 12 m): 3 puntos y así sucesivamente (conceder 1 punto extra por cada nueva zona/2 m adicionales).

ALGUNOS CONSEJOS

- Mantén una postura equilibrada y con el cuerpo erguido durante el/los giro/s; mantén el peso del cuerpo sobre el pie que pivotea.
- Mantén el brazo de lanzamiento extendido, sin flexionarlo.
- Suelta el disco con la punta del dedo índice.
- Mira en la dirección del lanzamiento (hacia el área de caída) durante el envío.



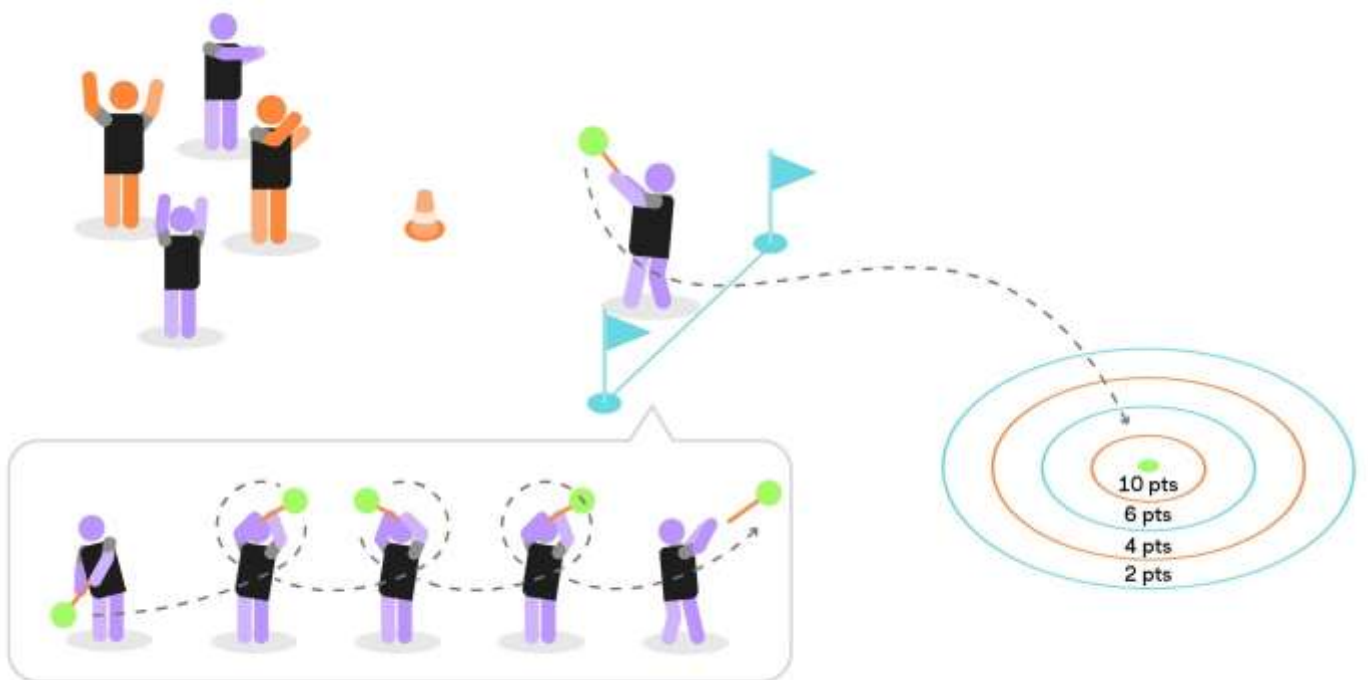
LANZAMIENTO AL BLANCO

OBJETIVOS

- Practicar los pivotes/balancesos del lanzamiento de martillo con un lanzamiento de precisión a distancia.
- Practicar pivotes/balancesos en sentido horario y antihorario.

SINOPSIS

- Las personas lanzadoras se turnan para hacer tres pivotes/balancesos y un lanzamiento de martillo hacia el blanco.
- La persona lanzadora apunta a la zona media (blanco).
- La persona lanzadora tiene tres intentos consecutivos por ronda.
- Primera ronda: las personas lanzadoras hacen los pivotes/balancesos hacia la izquierda (en sentido antihorario).
- Segunda ronda: las personas lanzadoras hacen los pivotes/balancesos hacia la derecha (en sentido horario).



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la línea de lanzamiento, por ejemplo, conos, líneas en la tierra, postes.
- Indicadores para el círculo de caída, ej: cuerdas, líneas de cal, líneas sobre la tierra.
- Indicador para la zona de espera, ej: cono.
- 6 martillos (1 kg).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- Persona que realiza las mediciones.
- Persona asistente (para devolver el martillo).

LANZAMIENTO AL BLANCO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Marca una línea de lanzamiento y un punto de referencia (el punto verde de la ilustración) que sea el centro del blanco y esté a 16 m de la línea de lanzamiento sobre la zona de caída:
 - Círculo 1: (diámetro = 10 m) alrededor del punto de referencia.
 - Círculo 2: (diámetro = 6 m) alrededor del punto de referencia.
 - Círculo 3: (diámetro = 4 m) alrededor del punto de referencia.
 - Círculo del blanco: (diámetro = 2 m) alrededor del punto de referencia.
- Cada persona lanzadora hace tres pivotes/balancesos en sentido antihorario (primera ronda) y tres pivotes/balancesos en sentido horario (segunda ronda).
- Para lograr puntos, el martillo debe caer (o hacer su primer contacto con el suelo) total o parcialmente dentro del círculo de puntuaciones; si cae frente o detrás del círculo de puntuaciones o se desliza o rebota dentro del círculo, la puntuación es de 0 puntos.
- Pisar o sobrepasar la línea de lanzamiento anula el lanzamiento (equivale a 0 puntos).
- **LA SEGURIDAD**
Un arco de fútbol con red puede servir de jaula de lanzamiento.
Las personas miembros de equipo esperan detrás del indicador, a más de 5 m detrás de la línea de lanzamiento.
Solo el personal tiene permitido estar en el área de lanzamiento.
Las personas lanzadoras deben esperar que la persona secretaria grite “¡lancen!” para lanzar.
Los objetos deben transportarse de regreso a las personas lanzadoras, no se deben lanzar.

VARIACIONES



- Usar otros elementos, ej: balón medicinal (1 kg) en red con cuerda, cuerda atada a botella de agua (llena con 500 ml de arena), etc.
- Hacer un giro y medio luego de los pivotes/balancesos (avanzados).
- Usar zonas de caída en lugar de círculos para las personas principiantes.
- Usar pivotes/balancesos de una mano (brazo dominante y no dominante).



PUNTUACIÓN



- Puntos de los círculos:
 - Fuera del círculo = 0 puntos.
 - Círculo 1 = 2 puntos.
 - Círculo 2 = 4 puntos.
 - Círculo 3 = 6 puntos.
 - Blanco = 10 puntos.
- Se suman los puntos de la persona lanzadora de la primera y segunda ronda para obtener la puntuación total (resultados individuales).

ALGUNOS CONSEJOS



- Flexiona los brazos para el primer pivote/balaneo, luego extiéndelos para el segundo/tercero.
- Mientras hagas los pivotes/balancesos, mantén una postura corporal erguida, no te inclines hacia delante, hacia atrás o hacia los laterales.
- Mira en la dirección del lanzamiento (hacia la zona de los círculos de caída) durante el envío.

LANZAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA

OBJETIVOS

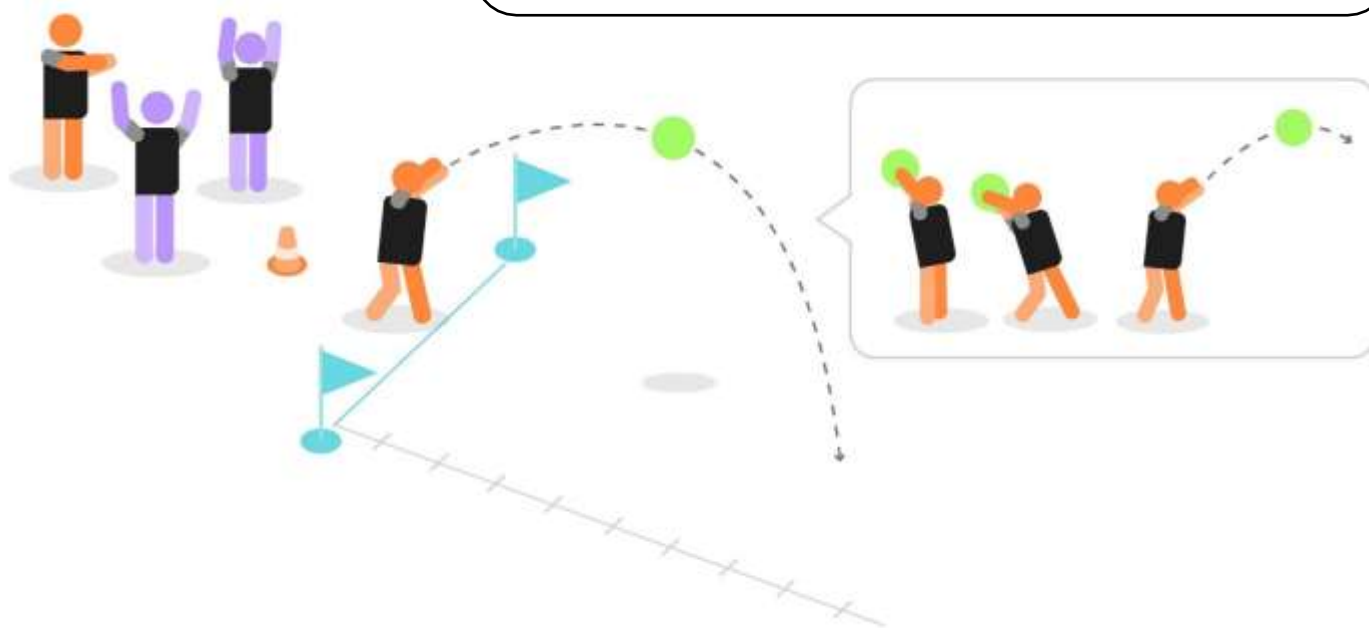


- Lanzar hacia delante, con dos manos y por encima de la cabeza un balón medicinal (1 kg) para lograr distancia.

SINOPSIS



- El participante se para con las piernas paralelas (mirando hacia el área de lanzamiento) y sostiene el balón medicinal (1 kg) con ambas manos detrás de la cabeza. La persona lanzadora da un paso hacia delante (hacia la línea de lanzamiento) y lanza el balón medicinal por encima de la cabeza lo más lejos posible dentro del área de lanzamiento.
- Primera ronda: dar un paso hacia delante (con el pie derecho) hasta la línea de lanzamiento.
- Segunda ronda: dar un paso hacia delante (con el pie izquierdo) hasta la línea de lanzamiento.
- Cada persona lanzadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO



- Cinta métrica (20 m).
- Indicadores para la línea de lanzamiento, ej: conos, líneas en la tierra, postes.
- Indicador para la zona de espera, ej: cono.
- 4 balones medicinales (1 kg).

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 personas que registran las mediciones.
- Asistente (para devolver los balones medicinales).

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Coloca una línea de lanzamiento y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de lanzamiento.
- Habilita una zona (entre las líneas de salida y la de lanzamiento) para dar el paso hacia delante.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada persona participante tiene dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada lanzamiento). El mejor intento (por ronda) se registra para la puntuación individual.
- Primera ronda: dar un paso hacia delante (con el pie derecho) hasta la línea de lanzamiento.
- Segunda ronda: dar un paso hacia delante (con el pie izquierdo) hasta la línea de lanzamiento.
- Las personas lanzadoras solo podrán pisar o traspasar la línea de lanzamiento después de haber hecho el lanzamiento. Tocar la línea de lanzamiento antes de lanzar el balón medicinal lo anula (equivale a 0 m).
- Se mide el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.
- **LA SEGURIDAD**
Las personas miembros de equipo esperan detrás del indicador, a más de 5 m detrás de la línea de lanzamiento.
Solo el personal tiene permitido estar en el área de lanzamiento.
Las personas lanzadoras deben esperar que la persona secretaria grite "¡lancen!" para lanzar.
Los objetos deben transportarse de regreso a las personas lanzadoras, no se deben lanzar.

VARIACIONES



- Limitar el ancho del sector (ej: 3 m) para lanzar lo más recto posible (aumentando la precisión).
- Variar el peso del balón medicinal (sin superar los 2 kg).
- Trabajar en parejas: una persona realiza el lanzamiento y la otra controla las mediciones y las puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).

PUNTUACIÓN



- Se suma el mejor intento de la persona participante de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).

ALGUNOS CONSEJOS

- Mantén los músculos del torso (espalda y abdominales) en tensión todo el tiempo.
- Gana altura durante el lanzamiento; empuja el pecho hacia delante y arriba.
- Aprovecha la potencia explosiva de las piernas.



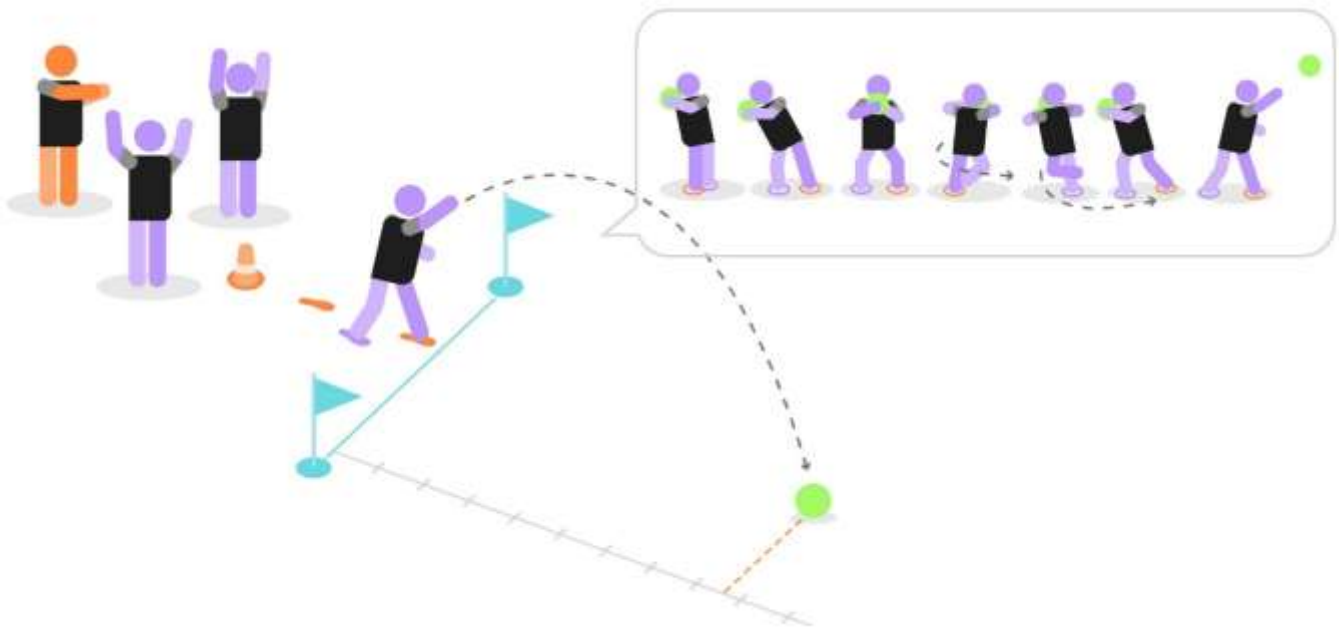
LANZAMIENTO ROTACIONAL CON UN BRAZO

OBJETIVOS

- Practicar el lanzamiento rotacional de un balón medicinal (2 kg) con un brazo para lograr distancia.
- Practicar el lanzamiento rotacional de un balón medicinal con el brazo dominante y no dominante.

SINOPSIS

- Desde una posición de pie (con el hombro del brazo que no lanza apuntando al área de lanzamiento), las personas participantes hacen un giro (orden del pie para las personas lanzadoras diestras: izquierda-derecha-izquierda; orden del pie para la persona lanzadora zurda: derecha-izquierda-derecha) hacia la línea de lanzamiento y usan un brazo para empujar un balón medicinal (2 kg) lo más lejos posible dentro del área de lanzamiento.
- Primera ronda: las personas lanzadoras sostienen el balón con la mano derecha (y la sujetan con la izquierda).
- Segunda ronda: las personas lanzadoras sostienen el balón con la mano izquierda (y la sujetan con la derecha).
- Cada persona lanzadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO

- Cinta métrica (20 m).
- Indicadores para la línea de lanzamiento, ej: conos, líneas en la tierra, cuerda.
- Indicador para la zona de espera, ej: cono.
- 4 balones medicinales (2 kg).

FUNCIONES

- Persona secretario (para registrar los resultados individuales).
- Persona que realiza las mediciones.
- Asistente (para devolver los balones).

LANZAMIENTO ROTACIONAL CON UN BRAZO

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Coloca una línea de lanzamiento y una cinta métrica en ángulo recto con la línea de lanzamiento.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Cada participante tiene dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada lanzamiento). Para la puntuación individual, se registra el mejor intento (por ronda).
- Solo el brazo que empuja lanza el balón.
- Pisar o sobrepasar la línea de lanzamiento lo anula (equivale a 0 m).
- Se mide el lanzamiento desde que toca el suelo por primera vez con un ángulo de 90° respecto a la cinta métrica.
- **LA SEGURIDAD**
Un arco de fútbol con red puede servir de jaula de lanzamiento.
Las personas miembros de equipo esperan detrás del indicador, a más de 5 m detrás de la línea de lanzamiento.
Solo el personal tiene permitido estar en el área de lanzamiento.
Las personas lanzadoras deben esperar que la persona secretaria grite “¡lancen!” para lanzar.
Los objetos deben transportarse de regreso a las personas lanzadoras, no se deben lanzar.

VARIACIONES



- Un giro y medio.
- Usar una bala oficial (3 kg); sin sujeción de la bala por parte de la mano que no empuja.
- Trabajar en parejas: una persona realiza el lanzamiento y la otra controla las mediciones y las puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).



PUNTUACIÓN



- Se suma el mejor intento de la persona participante de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).

ALGUNOS CONSEJOS



- No tomes la bala como una pelota. La bala se asienta en la base de los dedos sin tocar la palma de la mano.
- Mantén el cuerpo equilibrado durante la rotación.
- Aprovecha la potencia explosiva de las piernas.
- Controla la recuperación y el equilibrio para evitar pisar o traspasar la línea de lanzamiento.

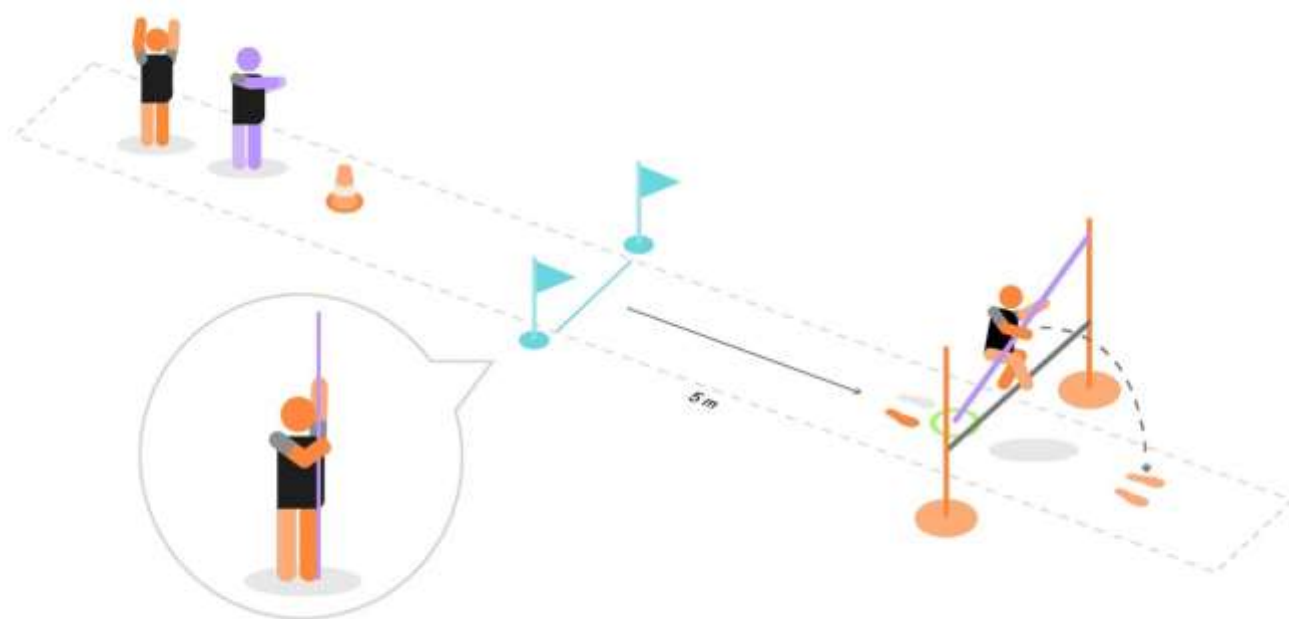
SALTO CON PÉRTIGA SOBRE LISTÓN

OBJETIVOS

- Saltar con pértiga por encima de un listón cada vez más alto.
- Practicar el salto con pértiga con un despegue de pie derecho (la mano izquierda en la parte superior de la pértiga) y de pie izquierdo (la mano derecha en la parte superior de la pértiga).

SINOPSIS

- Las personas participantes corren hacia la zona de clavado de la pértiga, al hacerlo, se impulsan, saltan sobre un obstáculo o listón y caen con ambos pies.
- El listón se eleva 10 cm en cada intento hasta que nadie pueda superarlo.
- Primera ronda: despegue de pie derecho (mano izquierda en la parte superior de la pértiga).
- Segunda ronda: despegue de pie izquierdo (mano derecha en la parte superior de la pértiga).



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la carrera, ej: conos, postes.
- Listón: preferiblemente blando, ej: cuerda elástica, tubo delgado de PVC.
- Zona de clavado, ej: neumático de bicicleta, aro.
- Indicadores para la zona de espera, ej: conos.
- 3 pértigas, ej. caña de bambú, palo de escoba (2,5 m máximo).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 asistentes (para controlar el listón y la zona de caída).

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Disponer una zona para la carrera (5 m), una zona de clavado y colocar el listón a 80 cm como altura inicial.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Las personas saltadoras eligen su propia distancia para la carrera, siempre que no supere los 5 m.
- Las personas saltadoras con pértiga tienen un único intento por altura. Solo pasarán al siguiente intento si superan el listón. El listón se eleva 10 cm en cada ronda hasta que nadie pueda superarlo.
- Primera ronda: despegue de pie derecho (mano izquierda en la parte superior de la pértiga).
- Segunda ronda: despegue de pie izquierdo (mano derecha en la parte superior de la pértiga).
- Se deberá sujetar la pértiga con ambas manos. Al menos una mano debe mantener el contacto con la pértiga hasta la caída. Soltar la pértiga se considerará un salto nulo.
- El despegue debe ser con un pie y, de preferencia y por seguridad, caer con los dos pies.
- No se permite cambiar la toma de la pértiga ni treparla.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada ronda.
- **LA SEGURIDAD**
El listón debe caerse con el mínimo contacto corporal, por eso, no debe estar fijado ni atado. La zona de caída debe ser blanda y pareja, como una colchoneta o arena.

VARIACIONES



- En lugar de descalificar a las personas competidoras después de un salto con pértiga nulo, se ofrece a cada persona competidora tres intentos por ronda, y se les deja elegir la altura:
 - Alturas: 80 cm, 100 cm, 120 cm.
 - En cada intento pueden utilizar la misma o diferentes alturas.
 - Derribar el listón se considerará un salto nulo (0 cm).
 - Se suman las puntuaciones de los 3 saltos con pértiga (ambos lados).
- Introducir un giro corporal (180°) durante el salto del obstáculo (se debe mirar hacia la línea de despegue durante la caída).

PUNTUACIÓN



- Se suma la mejor altura de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales)
- Se suman las puntuaciones de los tres intentos de la persona participante de la primera y la segunda ronda (variación).

ALGUNOS CONSEJOS



- Postura erguida en la zona del clavado y de despegue.
- Enfocarse en un despegue activo (hacia adelante).
- Mantener una toma firme durante el salto.
- Mantener el brazo superior recto y extendido.

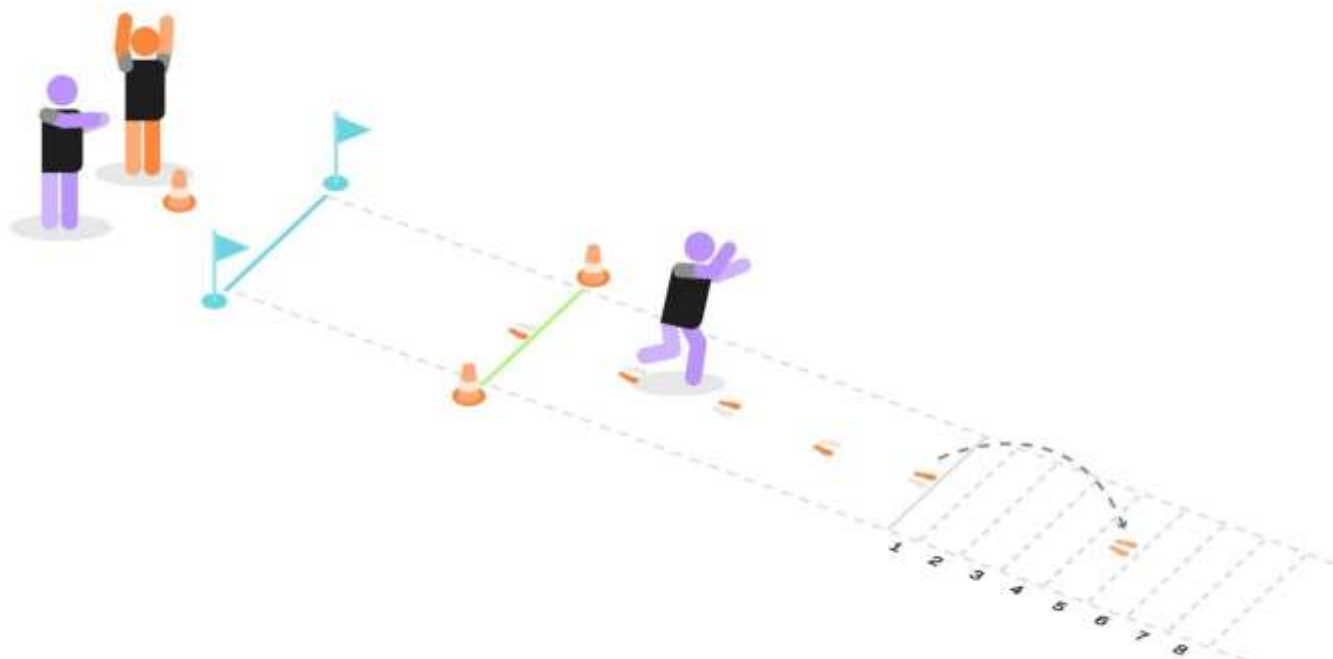
SALTO DE 5 PASOS

OBJETIVOS

- Practicar el salto de 5 pasos con un potente salto final luego de una carrera corta.
- Practicar el salto de 5 pasos con un despegue de pie derecho e izquierdo.

SINOPSIS

- Las personas participantes toman carrera y realizan una secuencia de 5 rebotes/pasos en un ritmo fijo, antes de saltar lo más lejos posible hacia la zona de caída.
- Las personas saltadoras participan en dos rondas: el ritmo de salto de la ronda 1 es derecha-derecha-izquierda-derecha-izquierda-caída; el ritmo de salto de la ronda 2 es izquierda-izquierda-derecha-izquierda-derecha-caída.
- Cada persona saltadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la zona de carrera, ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera, ej: cono.
- Línea de despegue, ej: 2 conos y cinta, líneas de cal.
- 16 indicadores para la zona de caída, ej: cuerdas, cintas o cinta métrica (10 m).
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 asistentes (para supervisar el despegue y la caída).

SALTO DE 5 PASOS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Monta una zona de carrera (5 a 10 m), una línea de despegue, una zona para la secuencia de rebotes/pasos (7 m) y 16 zonas de caída. La primera zona de caída estará 0,25 m alejada de la zona de rebotes/pasos, la siguiente a 0,5 m y así sucesivamente con incrementos de 0,25 m.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Las personas competidoras eligen su propia distancia para la carrera de aproximación, siempre que no sea más larga que la máxima indicada en las variaciones. Cada participante cuenta con dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada salto). Para la puntuación individual, se registra el mejor intento (por ronda).
- El ritmo de salto de la ronda 1 es d-d-i-d-i-caída. El ritmo de salto de la ronda 2 es i-i-d-i-d-caída. El despegue debe ser con un pie y, de preferencia y por seguridad, caer con los dos pies.
- Tocar la línea de despegue o pisar más allá de la línea anula el salto. Solo despegue con la punta del pie antes de la línea de despegue representa un intento válido.
- La marca de caída más cercana a la zona de despegue es la que se toma para medir la distancia saltada. Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada salto.
- Si la persona estudiante al hacer el ritmo de los 5 pasos ya sea como se indica en la ronda 1 y en la ronda 2 si se pasa de las líneas de puntuación el salto no será anulado y se debe tomar la puntuación de acuerdo en donde se produce la caída.

VARIACIONES



- Distancia de carrera:
 - 12 a 13 años: 5 m
 - 14 años: 10 m
- Aumentar/reducir la extensión de la zona de la secuencia de rebotes/pasos.
- Medición regular en cm (no puntos).
- Trabajar en parejas: una persona realiza el salto y la otra controla las mediciones y puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).

PUNTUACIÓN

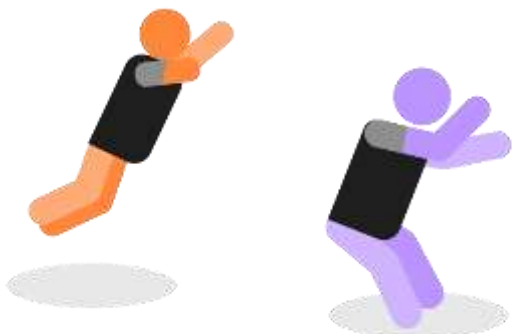


- Se suma el mejor intento de la persona saltadora de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).
- Salto nulo = 0 puntos o 0 cm.
- Zona 1 (0.25 m): 1 punto. Zona 2 (0.5 m): 2 puntos y así sucesivamente (conceder 1 punto adicional por cada nueva zona o 0,25 m adicionales).
- La medición (en cm) desde la línea de despegue hasta la marca de caída más cercana a la línea de despegue (variación).

ALGUNOS CONSEJOS



- Lo más importante es el ritmo (misma distancia por rebote/paso).
- Evita traspasar la línea que anula el salto.
- Mantén toda la velocidad (horizontal) posible durante los saltos; evita aterrizar con el pie (durante la caída) por delante del cuerpo.
- Mantente erguido al saltar.



SALTO DE LONGITUD DE DISTANCIA

OBJETIVOS

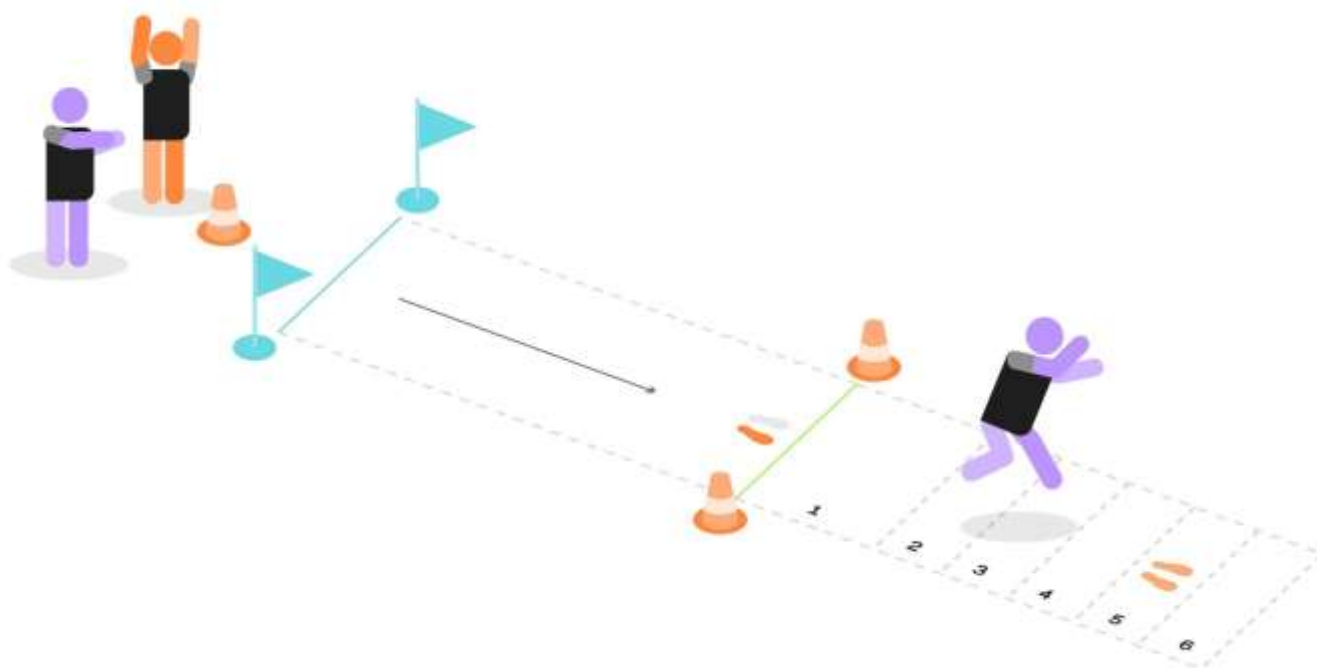


- Practicar el salto de longitud con un despegue preciso.
- Practicar el salto de longitud de distancia con despegue de pie derecho e izquierdo.

SINOPSIS



- Las personas competidoras toman carrera hacia la línea de despegue y, al impulsarse con una pierna, saltan lo más lejos posible hacia las zonas de caída, preferentemente cayendo sobre los dos pies.
- Primera ronda: el pie de despegue es el derecho.
- Segunda ronda: el pie de despegue es el izquierdo.
- Cada persona saltadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO



- Indicadores para la zona de carrera, ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera, ej: cono.
- Línea de despegue, ej: conos y cinta, líneas de cal.
- 17 indicadores para la zona de caída, ej: cuerdas, cintas.
- Cinta métrica (10 m).
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES



- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 asistentes (para supervisar el despegue y la caída).

SALTO DE LONGITUD DE DISTANCIA

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Define una zona de carrera (10 a 15 m), una línea de despegue y 16 zonas de caída. La primera zona de caída estará 2 m alejada de la zona de despegue, la siguiente a 2,25 m y así sucesivamente con incrementos de 0,25 m.
- Si se utiliza un foso de arena, debe haber al menos 0,5 m entre la línea de despegue y el foso de arena.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Las personas competidoras eligen su propia distancia para la carrera de aproximación, siempre que no sea más larga que la máxima indicada en las variaciones.
- Cada participante cuenta con dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada salto). Para la puntuación individual, se registra el mejor intento (por ronda).
- Primera ronda: el pie de despegue es el derecho. Segunda ronda: el pie de despegue es el izquierdo.
- El despegue debe ser con un pie y, de preferencia y por seguridad, caer con los dos pies.
- Tocar la línea de despegue o pisar más allá de la línea anula el salto. Solo un despegue a con la punta del pie antes de la línea de despegue representa un intento válido.
- La marca de caída más cercana a la línea de despegue es la que se toma para medir la distancia saltada.
- Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada salto.

VARIACIONES



- Distancia de carrera:
 - 12 a 13 años: 10 m
 - 14 años: 15 m
- Medición regular en cm, no puntos.
- Trabajar en parejas: una persona realiza el salto y la otra controla las mediciones y las puntuaciones. Luego intercambian roles (no se usa en la competencia).

PUNTUACIÓN

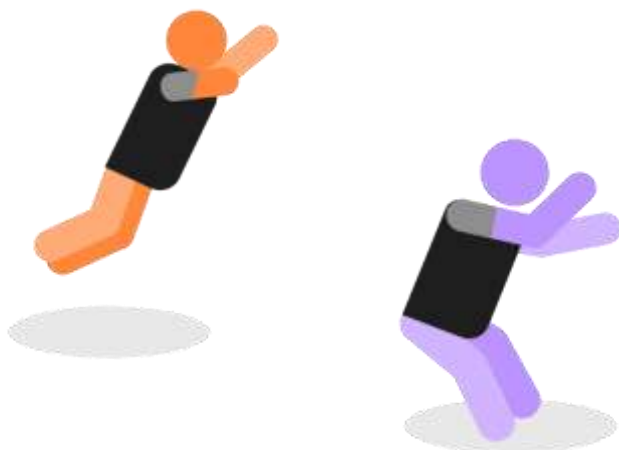


- Se suma el mejor intento de la persona saltadora de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).
- Salto nulo = 0 puntos o 0 cm.
- Zona 1 (0 a 2 m): 1 punto. Zona 2 (2,25 m): 2 puntos y así sucesivamente (conceder 1 punto adicional por cada nueva zona o 0,25 adicionales).
- La medición (en cm) desde la punta del pie (zona de despegue) hasta la marca de caída más cercana a la línea de despegue.

ALGUNOS CONSEJOS



- Evita traspasar la línea de despegue.
- En el despegue, mantén la mirada en alto (no te mires los pies ni lances la cabeza hacia atrás). Dirige la pierna "libre" (no la impulso) durante la batida.



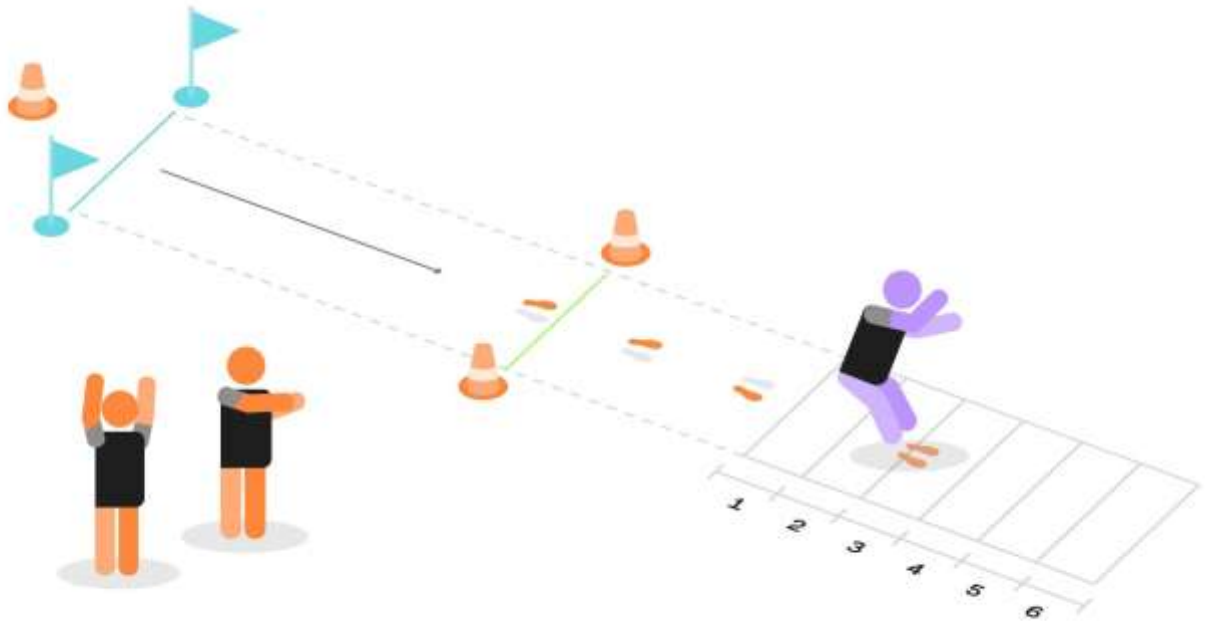
SALTO TRIPLE DE DISTANCIA

OBJETIVOS

- Practicar un salto triple con carrera.
- Practicar el salto triple con despegue de pie derecho e izquierdo.

SINOPSIS

- Las personas participantes toman carrera y realizan una secuencia de salto triple lo más lejos posible hacia la zona de caída.
- Las personas saltadoras participan en dos rondas: el ritmo de salto de la ronda 1 es derecha-derecha-izquierda-caída. El ritmo de salto de la ronda 2 es izquierda-izquierda-derecha-caída.
- Cada persona saltadora tiene dos intentos consecutivos en cada ronda.



EL EQUIPAMIENTO

- Indicadores para la zona de carrera, ej: conos, postes.
- Indicador para la zona de espera, ej: cono.
- Línea de despegue, ej: cinta, líneas de cal, líneas sobre la tierra.
- 16 indicadores para la zona de caída, ej: cuerdas, cintas.
- Cinta métrica (10 m).
- Rastrillo (si la zona de caída es de arena).

FUNCIONES

- Persona secretaria (para registrar los resultados individuales).
- 2 asistentes (para supervisar el despegue y la caída).

SALTO TRIPLE DE DISTANCIA**ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO**

- Monta una zona de carrera (5 a 10 m), una línea de despegue, una zona para la secuencia de rebotes y pasos (4,5 m) y 16 zonas de caída. La primera zona de caída estará 0,25 m alejada de la zona de rebotes y pasos, la siguiente a 0,5 m y así sucesivamente con incrementos de 0,25 m.
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches.
- Las personas competidoras eligen su propia distancia para la carrera de aproximación, siempre que no sea más larga que la máxima indicada en las variaciones. Cada participante cuenta con dos intentos consecutivos en total por ronda (proporciona un descanso de recuperación después de cada salto). Para la puntuación individual, se registra el mejor intento (por ronda).
- El ritmo de salto de la ronda 1 es d-d-i-caída. El ritmo de salto de la ronda 2 es i-i-d-caída.
- El despegue debe ser con un pie y, preferentemente, después del último salto, deben caer con los dos pies por seguridad, pero esto no es obligatorio.
- Tocar la línea de despegue o pisar más allá de la línea anula el salto. Solo el despegue con la punta del pie antes de la línea de despegue representa un intento válido.
- La marca de caída más cercana a la línea de despegue es la que se toma para medir la distancia saltada. Se debe rastrillar la zona de caída (si es de arena) después de cada salto.
- Si la persona estudiante al ejecutar el ritmo de los tres pasos ya sea ronda 1 y ronda 2 se pasa de la línea de puntuación en el ritmo no es motivo de descalificación y se debe tomar la puntuación de acuerdo con donde se produce la caída (la marca más cercana a la zona del despegue).

VARIACIONES

- Distancia de carrera:
 - 10 m.
- Medición regular en cm, no puntos (desde la línea de despegue).
- Correr la línea de despegue hacia atrás para ampliar la zona de rebotes y pasos.

ALGUNOS CONSEJOS

- Lo más importante es el ritmo (misma distancia por rebote/paso/salto).
- Evita traspasar la línea que anula el salto.
- Mantén toda la velocidad (horizontal) posible durante los saltos; evita aterrizar con el pie (durante la caída) por delante del cuerpo.

PUNTUACIÓN

- Se suma el mejor intento de la persona saltadora de la primera y segunda ronda para tener la puntuación total (resultados individuales).
- Salto nulo = 0 puntos o 0 cm. Zona 1 (0,25 m): 1 punto. Zona 2 (0,5 m): 2 puntos y así sucesivamente (conceder 1 punto adicional por cada nueva zona o 0,25 m adicionales).
- La medición (en cm) desde la línea de despegue hasta la marca de caída más cercana a la línea de despegue (variación).

