



Real Federación Española de Atletismo

Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38
Correo electrónico: rfea@rfea.es – Página Web: <http://www.rfea.es> – CIF: Q-2878003-I
Servicios Médicos: Tel.: 91 544 31 66 - Fax: 91 549 97 15 Correo electrónico: serv.medicos@rfea.es
Escuela Nacional de Entrenadores: Tel.: 91 549 98 59 - Fax: 91 549 97 15 - Correo electrónico: ene@rfea.es



SECRETARIA GENERAL Área Técnica

CIRCULAR Nº: 128/2004

- A las Federaciones Autonómicas
- A los integrantes del Cuadro Técnico

GUÍA Y PAUTAS DE REFERENCIA PARA REALIZAR COMPETICIONES ALTERNATIVAS DE ATLETISMO EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES SEGÚN UN NUEVO CONCEPTO Y FORMATO DE COMPETICIONES

La Asamblea General de la RFEA aprobó en enero de 2003 los planes para la promoción del atletismo de las categorías infantil, alevín, benjamín y edades menores, que el Comité Técnico de la Real Federación Española de Atletismo había de desarrollar según la propuesta y calendario aprobados por la Asamblea, que fueron publicados en la Circular de la RFEA nº 19/2003.

Dentro de esos planes de promoción aprobados se establecía:

'INCLUIR EN LA REGLAMENTACIÓN DE LA RFEA EN LAS PRUEBAS PARA LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES INFERIORES LA RECOMENDACIÓN DE REALIZAR Y PROGRAMAR PARA ESTAS CATEGORÍAS OTRAS PRUEBAS DIFERENTES CON UN CARÁCTER MÁS LÚDICO Y A LA VEZ FORMATIVO, TANTO EN COMPETICIONES EN LA PISTA DE ATLETISMO COMO EN OTRAS INSTALACIONES FUERA DE ELLA, IMPULSANDO QUE SE REALICEN EN FORMA DE CIRCUITOS DE ANIMACIÓN RECREATIVA EN FUNCIÓN DE LA EDAD, PRUEBAS MÚLTIPLES Y RELEVOS. UTILIZANDO LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS COMO UN SISTEMA PRINCIPAL.

LAS PRUEBAS DE TODOS ESOS CIRCUITOS, PRUEBAS MÚLTIPLES Y RELEVOS DEBERÁN IR VARIANDO A LO LARGO DEL AÑO EN FUNCIÓN DE LA EDAD, EL LUGAR DE REALIZACIÓN, LA ÉPOCA DEL AÑO, EL CLIMA, EL CARÁCTER GEOGRÁFICO Y EL MATERIAL DISPONIBLE.'

Cumpliendo lo acordado en la Asamblea de 2003 se finaliza el proceso publicando con esta circular la Guía para realizar competiciones alternativas de atletismo en las Categorías Menores.

Madrid, 30 de junio de 2004
EL ÁREA TÉCNICA

Vº Bº
EL DIRECTOR GENERAL
Fdo.- José Luis de Carlos
(en el original)



Real Federación Española de Atletismo

Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38
Página Web: <http://www.rfea.es> – Departamento Técnico: 915 487 853 - Correo electrónico: com.técnico@rfea.es



GUÍA Y PAUTAS DE REFERENCIA PARA REALIZAR COMPETICIONES ALTERNATIVAS DE ATLETISMO EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES SEGÚN NUEVO CONCEPTO Y FORMATO DE COMPETICIONES

30 de junio de 2004



GUÍA Y PAUTAS DE REFERENCIA PARA REALIZAR COMPETICIONES ALTERNATIVAS DE ATLETISMO EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES SEGÚN NUEVO CONCEPTO Y FORMATO DE COMPETICIONES

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. OBJETIVOS Y ARGUMENTACIÓN PARA UN NUEVO SISTEMA ALTERNATIVO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS MENORES	3
PREÁMBULO.....	5
Características de las nuevas competiciones alternativas y pruebas.....	6
ORDENACIÓN SEGÚN LA EDAD DE LOS NUEVOS FORMATOS ALTERNATIVOS DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES	7
A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista	8
Recorridos o circuitos para desarrollar gestos y movimientos motrices atléticos de ejecución simple.....	8
Características de los recorridos/circuitos	8
PRUEBAS QUE COMPONEN LOS RECORRIDOS/CIRCUITOS: NÚMERO Y DISTRIBUCIÓN POR EDAD	9
A-1) VELOCIDAD/VALLAS/AGILIDAD/COORDINACIÓN - RESISTENCIA/AGILIDAD.....	10
A-2) SALTOS/COORDINACIÓN	14
A-3) LANZAMIENTOS: ALCANZAR DISTANCIA, DISTANCIA TRAS ELEVACIÓN, HACER PUNTERÍA, PUNTERÍA TRAS ELEVACIÓN	18
A-4) Ejemplos prácticos de recorridos/circuitos por edades de las Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista del nuevo modelo de competiciones y actividades de las Categorías Menores.	22
Ejemplos prácticos para 9 años y menos	23
Ejemplos prácticos para 10 y 11 años	24
Ejemplos prácticos para 12 y 13 años	25
B) pruebas ALTERNATIVAS en la pista de atletismo	26
Pruebas de velocidad, obstáculos/vallas, resistencia y marcha	27
Pruebas de saltos	28
Pruebas de lanzamientos.....	29
C) pruebas ALTERNATIVAS de competiciones de cross.....	30
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y DIBUJOS UTILIZADOS.....	31



NUEVO CONCEPTO Y FORMATO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS Y ARGUMENTACIÓN PARA UN NUEVO SISTEMA ALTERNATIVO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS MENORES

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

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

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

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

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

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

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

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



Real Federación Española de Atletismo

Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38
Página Web: <http://www.rfea.es> – Departamento Técnico: 915 487 853 - Correo electrónico: com.técnico@rfea.es



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

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

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

La IAAF ha elaborado un nuevo concepto de competición para niños denominado *IAAF KIDS' ATHLETICS*. Es una competición por equipos para niños. Este concepto de competición es similar al que pretendemos desarrollar en la Guía que se publica en esta circular. Algunos de los dibujos recogidos en ella corresponden a la publicación de la IAAF del *KIDS' ATHLETICS*.



NUEVO CONCEPTO Y FORMATO DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES

PREÁMBULO

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

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

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

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

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

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