



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



ORDENACIÓN SEGÚN LA EDAD DE LOS NUEVOS FORMATOS ALTERNATIVOS DE COMPETICIONES EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y EDADES ANTERIORES

	9 años y menos cats. benjamín y pre-benjamín	10 y 11 años cat. alevín	12 y 13 años cat. infantil
pruebas fuera de la pista	Circuitos/recorridos Por equipos	Circuitos/recorridos Por equipos Circuitos/recorridos Individual en forma de pruebas múltiples	Circuitos/recorridos Por equipos Circuitos/recorridos Individual en forma de pruebas múltiples
pruebas en la pista	Circuitos/recorridos Por equipos	Circuitos/recorridos Por equipos ----- Pruebas múltiples/Pruebas combinadas	Pruebas múltiples/Pruebas combinadas ----- Circuitos/recorridos Por equipos ----- Programa de pruebas individual
pruebas de cross	Por equipos (en grupo)	Por equipos (en grupo)	Por equipos (en grupo) Individual (una 1ª parte todos los participantes en grupo y la parte final individual)



A) Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

Recorridos o circuitos para desarrollar gestos y movimientos motrices atléticos de ejecución simple

No se establece un diseño rígido para que se puedan adaptar para ocupar todo tipo de espacios e instalaciones deportivas y espacios naturales.

Tiene gran importancia el papel pedagógico esencial de la competición por equipos.

Estas competiciones son pruebas múltiples realizadas de forma continua individualmente o simultáneamente con los demás miembros del equipo. Algunas pruebas se pueden hacer en forma de relevos.

A mayor edad se pueden realizar pruebas/estaciones más específicas al atletismo.

Es importante la utilización de material que no ofrezca peligro.

En la participación individual, ya sea dentro del equipo o cuando se realice como pruebas múltiples, el participante obtiene una puntuación global suma de todas las pruebas realizadas, primándose por lo tanto la participación global y no el que se destaque en una sola prueba.

CARACTERÍSTICAS DE LOS RECORRIDOS/CIRCUITOS

La organización en las competiciones por Equipos cada equipo se distribuye en una prueba/estación. Podrán competir a la vez tantos equipos como pruebas/estaciones. Una vez acabada cada una de las estaciones los equipos rotan a la siguientes hasta completar todas las estaciones/pruebas. En aquellas pruebas que sean de recorrido largo o de relevos pueden competir a la vez varios equipos, pudiéndose realizar al final de la competición.

Una prueba puede realizarse de varias formas: todo el equipo a la vez contra reloj, los componentes de un equipo la hacen consecutivamente, empezando uno cuando acaba el anterior, varios equipos a la vez en confrontación directa.

Todas las pruebas deben tener un desarrollo en tiempo similar para que los niños no tengan que esperar una vez acabada una prueba para hacer la rotación a la siguiente prueba.

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño, etc.

Por espacio y organización se pueden realizar en una primera parte la mitad de las pruebas y en la segunda el resto, tras el montaje de las nuevas pruebas.

La puntuación de las pruebas cronometradas se realizará dando puntos mediante un baremo. Se podrá penalizar con uno o varios segundos cuando se produzca un error durante la ejecución del ejercicio o la caída del testigo.

La puntuación también puede establecerse en función del orden de clasificación en una prueba. Dando un número de puntos al mejor resultado en cada prueba y descendiendo los puntos hasta completar todos los participantes.

Cada participante obtendrá una puntuación en cada prueba y una puntuación total en el circuito que se sumará a las de los demás participantes de sus equipo.

La puntuación individual permite en las categorías alevín e infantil que el niño sepa su puntuación y tenga el aliciente extra de la mejora personal además de la contribución al equipo.



Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

PRUEBAS QUE COMPONEN LOS RECORRIDOS/CIRCUITOS: NÚMERO Y DISTRIBUCIÓN POR EDAD

9 años y menos – benjamín y pre-benjamín

Se realizarán por Equipos

Con 7 a 9 pruebas/estaciones

- 2 de velocidad/vallas/agilidad/coordinación
- 1 de resistencia/agilidad
- 2 de saltos/coordinación/equilibrio
- 2 de lanzamientos/puntería
- 1 juego opcional

10 y 11 años – alevín

Se realizarán por equipos

Con 9 a 10 pruebas/estaciones

- 2 de velocidad/vallas/coordinación
- 1 de resistencia/agilidad
- 3 de saltos/coordinación/equilibrio
- 3 de lanzamientos/puntería/puntería con elevación

También se podrán hacer de modo Individual: en forma de Pruebas múltiples

12 y 13 años – infantil

Se realizarán por equipos

Con 10 pruebas/estaciones

- 3 de velocidad/vallas/agilidad
- 1 de resistencia
- 3 de saltos
- 3 de lanzamientos

También se podrán hacer de modo Individual: en forma de Pruebas Múltiples



Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

A-1) VELOCIDAD/VALLAS/AGILIDAD/COORDINACIÓN - RESISTENCIA/AGILIDAD

CIRCUITO DE OBSTÁCULOS Y HABILIDADES (Gran Prix)

Distancia a recorrer: aproximadamente entre 30 y 90 metros

El diseño del recorrido/circuito se adaptará al espacio, instalación o terreno y al material disponible. El recorrido puede ser *circular (dando vueltas)* o en ida y vuelta.

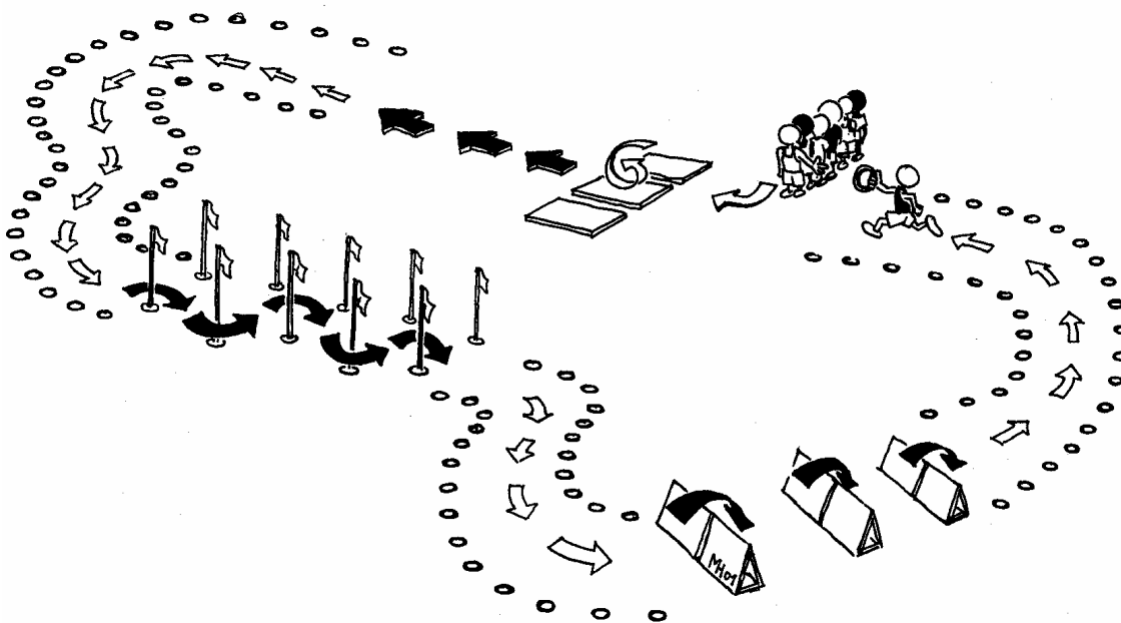
Se pueden incluir en el recorrido voltereta, slalom, recorrido en curva, salvar un obstáculo saltando o pasando por debajo, saltos laterales continuos sobre un obstáculo bajo, pisar una serie continua de marcas, etc.

El mejor modo es realizarlo en forma de relevo: uno tras otro todos los componentes de un equipo en solitario contra reloj; o en enfrentamiento directo con otros equipos.

El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...

En el caso de incluir una voltereta es necesario tener en cuenta una cierta peligrosidad si se realiza a una gran velocidad, después de un tramo donde el niño pueda correr libremente y rápido, ya que su ejecución puede realizarse precipitadamente y con poca precisión.



VELOCIDAD + OBSTÁCULOS (vallas)

Distancia a recorrer: aproximadamente entre 30 y 80 metros, en dos tramos. Se pueden hacer seguidos (en línea recta con ida y vuelta) o discontinuos (descansando después de la ida, mientras corren los otros niños del equipo).



Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

El diseño del recorrido se adaptará al espacio, instalación o terreno y al material disponible. El Recorrido sólo en un tramo (ida) o en ida y vuelta. Los dos tramos pueden ser de velocidad, o el primer tramo obstáculos/vallas y el segundo tramo velocidad o viceversa, o los dos tramos de obstáculos/vallas (con las vallas a igual o diferentes distancias en cada tramo).

La distancia entre los obstáculos/vallas puede ser igual en todos los tramos o ser diferente en cada uno de los tramos. También puede ser diferente la distancia entre cada uno de los obstáculos.

La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.

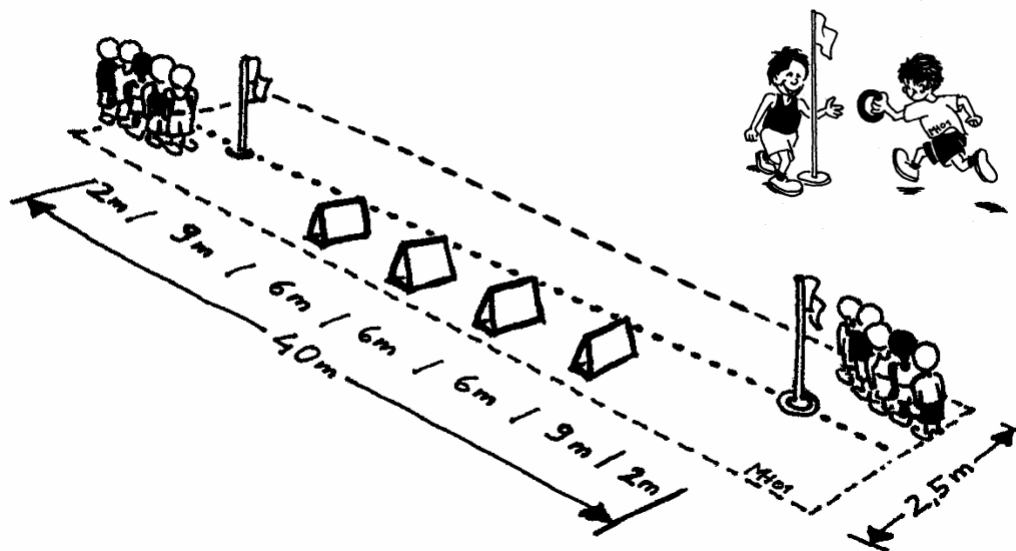
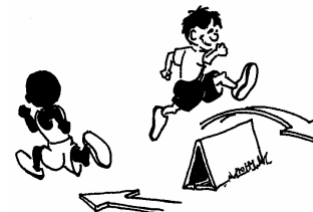
En la ilustración siguiente se muestra un ejemplo con la prueba propuesta en el *Kids Athletics* de la IAAF.

Los obstáculos o vallas han de ser de materiales que no ofrezcan peligro: gomaespuma, cartón...

El mejor modo es realizarlo es en forma de relevo: por equipos de forma continua.

El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...



RESISTENCIA (maratón)

Cada participante recorre aproximadamente entre 50 (para los más pequeños, prebenjamines y anteriores) a 180 metros. Se pueden realizar toda la distancia seguida (una o varias vueltas o un tramo en ida y vuelta varias veces seguidas, tipo Course-Navette) o dividida en varios tramos con recuperación entre tramos (mientras corren otros niños).



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



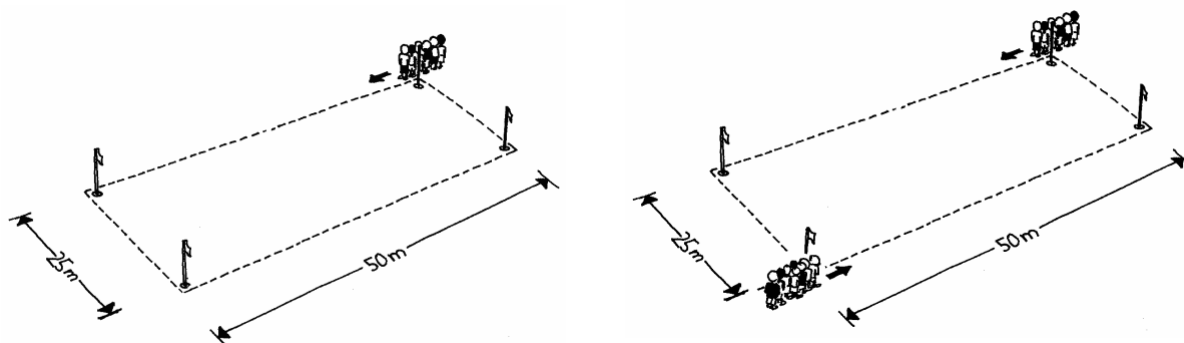
Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

También se pueden realizar este tipo de pruebas por tiempo.

En las ilustraciones se ofrecen tres ejemplos basados en una de las pruebas del *Kids Athletics* de la IAAF.

El diseño del recorrido se adaptará al espacio, instalación o terreno.

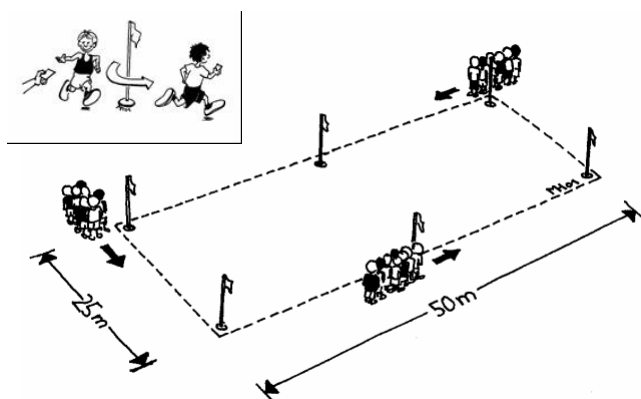
Se realiza en forma de relevo: uno tras otro todos los componentes de un equipo, en solitario contra reloj; o en enfrentamiento directo con otros equipos.



El modo de entrega del testigo puede ser el tradicional (en recorridos circulares) o de frente (en recorridos de ida y vuelta), saliendo desde sentado, rodillas, tumbado, haciendo una voltereta...

Como testigo puede utilizarse: tocar con la mano al que va a salir, palo corto de escoba, testigo tradicional, bolsita con el color del equipo, aro pequeño...

En la tercera ilustración se muestra un ejemplo de contabilizar vueltas, recogiendo los participantes una tarjeta.





Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

MARCHA PISANDO UNA LÍNEA RECTA CONTRA RELOJ

El participante recorre una distancia (50 a 150) pisando una línea o una cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6 cm de ancha. El recorrido puede tener cambios de dirección. Cada niño realiza 2 intentos o una o varias ida y vuelta. Se cronometra el tiempo realizado. Se penalizan las pisadas fuera de la cinta sumando uno o varios segundos por cada una. Si se realizan 2 intentos se puede sumar el tiempo de los intentos o tener en cuenta sólo el mejor tiempo.



También puede tener consideración de resistencia las siguientes pruebas de saltos/coordinación, que se desarrollan más adelante:

Saltos laterales continuos salvando un obstáculo bajo – por tiempo (10 a 30 segundos) o por número de repeticiones (10 a 30)

Salto a la Comba - tiempo (10 a 30 segundos) o número de repeticiones (10 a 30)

Se pueden diseñar y realizar otras pruebas similares teniendo en cuenta siempre la edad de los niños y la progresividad en distancia y dificultad.