



Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

A-3) LANZAMIENTOS: ALCANZAR DISTANCIA, DISTANCIA TRAS ELEVACIÓN, HACER PUNTERÍA, PUNTERÍA TRAS ELEVACIÓN

Características comunes para todas las pruebas de lanzamientos

Se pueden utilizar diferentes artefactos para lanzar. En una prueba se pueden lanzar uno o varios artefactos seguidos, que pueden ser iguales o diferentes: pelotas de diferente tamaño y peso, balón medicinal, simil de jabalina (vortex o jabalina *blanda*), aro pequeño, simil de disco, *freesbee*, pelotas o discos con asa, etc.

Es necesario adaptar el tamaño del artefacto según la edad; a menor edad han de ser de peso más ligero; así como el tamaño, según la edad el artefacto ha de ser más pequeño o más grande.

Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de:

150 gramos	9 y menos	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN
250 gramos	10 y 11	ALEVÍN
400 gramos	12 y 13	INFANTIL

Para lanzamiento de peso con un balón medicinal deberá tener entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. Y deberá tener un kg aprox. para 9 años y menos, entre 1 y 2 kg aprox. para 10 y 11 años, y entre 2 y 3 kg aprox para 12 y 13 años.

Con el objetivo concretado en la puntería se pedirá hacer todos los lanzamientos a la misma distancia o cada uno a una distancia diferente; ya sea para dar en una diana u otro objetivo, introducir el objeto que se lance a través de un hueco o meterlo en un recipiente o que caiga en una zona delimitada.

Con el fin de dar variedad a los lanzamientos y también de tener la posibilidad de dificultar el lanzamiento se puede exigir que el lanzamiento sea más largo situando los objetivos o dianas más lejos o que sobrepase un obstáculo o una altura (una goma, un cable o una cuerda a cierta altura) antes de caer o dar en los objetivos marcados.

La zona de caída se pueden marcar por zonas con colores/puntos. Los lanzamientos de cada componente del equipo aportan puntos para el equipo.

Cuando se realicen lanzamientos con un solo brazo se deben realizar con cada uno de los brazos. En pruebas incluidas en un circuito se pueden sumar la mejor distancia/puntuación realizada con cada brazo.

Se debe establecer una limitación de la zona de lanzamiento con una línea para lanzar antes de ella pero que se puede sobrepasar después de lanzar, para evitar los lanzamientos 'nulos'.

Se pueden permitir en algunos lanzamientos una 'carrera' de impulso entre dos y cuatro pasos antes de lanzar.

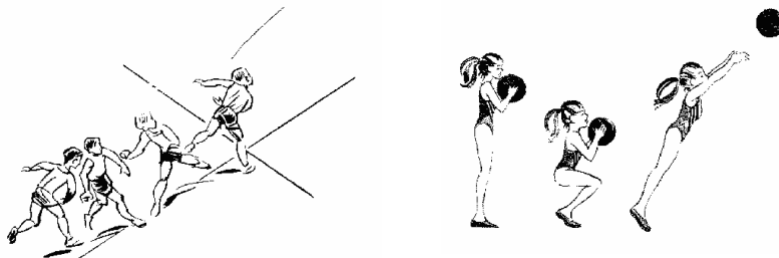
En los LANZAMIENTOS LIBRES que a continuación se relacionan el modo de realizarlos puede ser de múltiples formas, hacia delante, hacia atrás, en rotación, realizando combinaciones; partiendo de la posición de frente, de espaldas, lateral. Lo que se pretende con estos 'Lanzamientos libres' es, en definitiva, dar libertad en la ejecución del lanzamiento, lo importante es lanzar.





Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

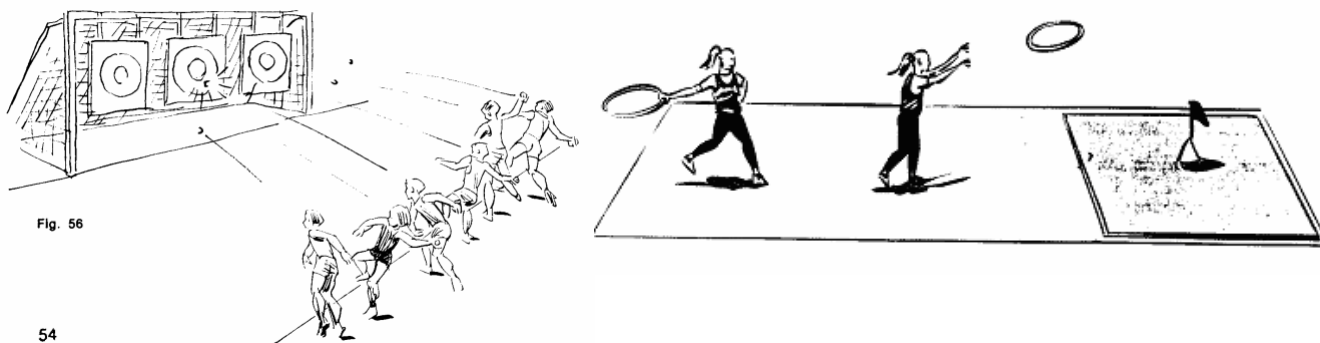
LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE



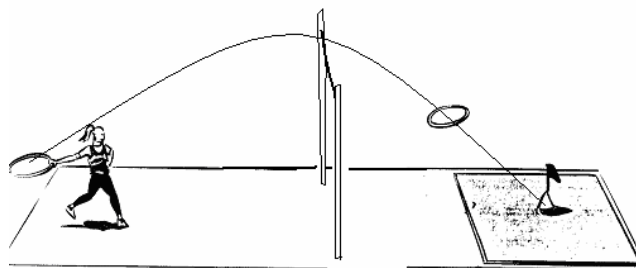
LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO.



LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO



LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO.





Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO DE PESO CON BALÓN (BALONCESTO O MEDICINAL) CON 1 BRAZO

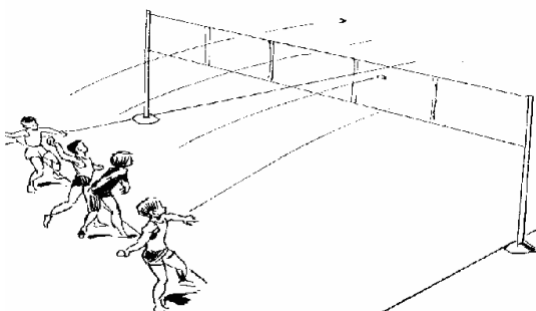
Se lanza con un solo brazo. Pero se puede sujetar con una o con las dos manos. El balón se lanza desde el pecho o desde el cuello. El tamaño del balón ha de ser grande y el peso ligero que puede aumentar según la edad. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. Se recomienda que el peso del balón sea entre 1 y 3 kg, según la edad y sexo: 1 kg aprox. para los más jóvenes



llegando a los 3 kg para los infantiles hombres (12 y 13 años); pero para éstos puede ser menor. Pero lo importante es que el balón tenga un diámetro entre 15 y 30 cm. Para los más pequeños, benjamines y menores (9 años y menos) un balón de baloncesto puede ser adecuado.

LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE

Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.



LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO

Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.



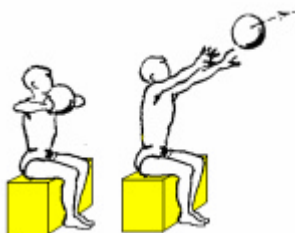
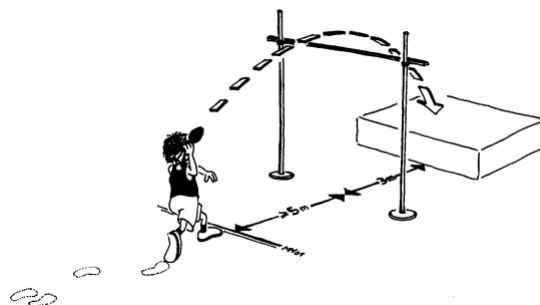
Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO

Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.

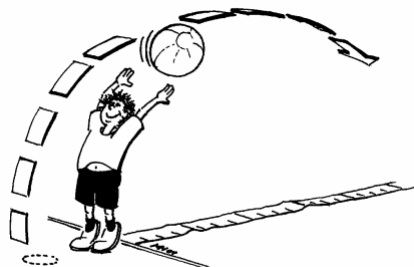
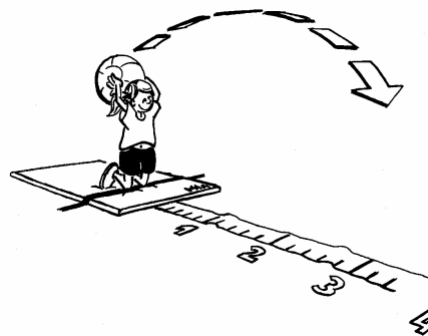
LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO

Se pueden utilizar la Jabalina blanda y el 'Vortex'.



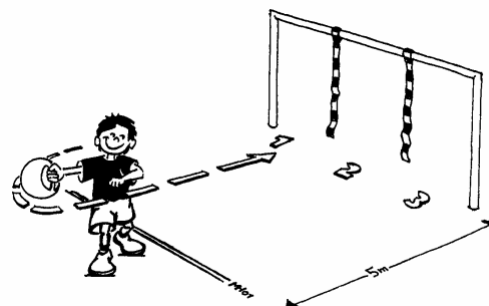
LANZAMIENTO DESDE SENTADO CON 2 BRAZOS DESDE EL PECHO SALVANDO UNA ALTURA U OBSTÁCULO.

LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO O DE RODILLAS



LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ATRÁS (DORSAL) POR ENCIMA DE LA CABEZA

LANZAMIENTO CON ROTACIÓN DE ARTEFACTO CON ASA



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



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

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.

A continuación se muestran tres ejemplos prácticos de RECORRIDOS/CIRCUITOS para cada uno de los segmentos de edad establecidos en la página 9 , acordes con las categorías de la RFEA, 9 años y menos – categorías benjamín y pre-benjamín, 10 y 11 años categoría alevín y 12 y 13 años categoría infantil

Estos ejemplos se han elaborado con los criterios de la página 9 y las pruebas que se han explicado en las páginas anteriores.

Utilizando esos criterios, u otros similares en los que se dé un mayor peso a uno de los grupos de pruebas (velocidad/vallas/agilidad, saltos, lanzamientos, etc), y el catálogo de pruebas que se han explicado en las páginas anteriores, apartados A-1. A-2 y A-3, se pueden elaborar otros recorridos o circuitos.

También se han incluido algunas pruebas de las incluidas en el apartado B) Pruebas ALTERNATIVAS en la pista de atletismo, como alternativa cuando los RECORRIDOS/CIRCUITOS se hacen al Aire Libre o en instalaciones o espacios que permiten incluir carreras con mayores distancias.