



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



9 AÑOS O MENOS

7 PRUEBAS – 6 niños por equipo

EJEMPLO A

1. Relevé ida y vuelta: ida lisos - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 8 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular 2 tramos de 800 m
3. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
4. Saltos laterales continuos durante 15 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
5. Lanzamiento (pelota tenis) libre con 1 brazo para dar en un objetivo (puntería). 2/3 intentos
6. Lanzamiento desde sentado (balón baloncesto) con 2 manos desde el pecho salvando una altura u obstáculo. 2/3 intentos
7. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO B

1. Carrera 8 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular 2 tramos de 800 m.
2. Relevé ida y vuelta con obstáculos. Distancia según dimensiones de la instalación
3. Salto de Altura a tijera – Carrera limitada a 4 m. 3 intentos en total. Opción 1) cada niño elige hasta 3 alturas libremente. Opción 2) Las 3 alturas están ya fijadas
4. Triple salto a pies juntos seguidos desde parado. 2/3 intentos
5. Lanzamiento libre (pelota tenis) con 1 brazo por encima de la cabeza. 2/3 intentos
6. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón baloncesto), sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
7. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO C

1. Carrera 8 x 10 m. / En Pista Carrera regular 2 tramos de 800 m.
2. Marcha sobre una línea. 2/3 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
3. Salto de longitud carrera limitada a 8 m. 2/3 intentos. Zona de batida de 50 x 100 cm.
4. Saltos laterales continuos durante 15 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
5. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón baloncesto), sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
6. Lanzamiento con 2 brazos (balón baloncesto) hacia delante por encima de la cabeza desde posición de rodillas. 2/3 intentos
7. Gran Prix. Carrera de relevos con obstáculos



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



10 Y 11 AÑOS

9 PRUEBAS– 5 niños por equipo

EJEMPLO A

1. Relevé ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 10 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular. 2 tramos 1200 m
3. Marcha sobre una línea. 3/4 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
4. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
5. Saltos laterales continuos durante 20 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
6. Saltos seguidos a pies juntos en cuatro zonas contiguas al punto de salida marcadas (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) siguiendo un orden establecido varias hasta completar 12-16 saltos
7. Lanzamiento de Jabalina blanda. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Balón med. (1 kg) sentado con 2 brazos hacia adelante por encima de la cabeza salvando una altura u obstáculo. 2/3 intentos
9. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO B

1. Relevé doble ida y vuelta: ida lisos - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Marcha sobre una línea. 3/4 tramos (25 a 30 m) de ida y vuelta. Se mide tiempo y se penaliza con un segundo las veces que no se pise la línea.
3. Salto de altura a tijera con carrera de 6 pasos. 3 intentos en total. Opción 1) cada niño elige hasta 3 alturas libremente. Opción 2) Las 3 alturas están ya fijadas
4. Tetrasalto alternando la pierna de salto. 1 intento D (pie de salida)-I-D-I-caída pies juntos con 2 pasos de carrera. Más otro intento cambiando la pierna de salida.
5. Salto a la comba (30 a 45 segundos)
6. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con 2 brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
7. Lanzamiento (pelota de tenis) con 1 brazo por encima del hombro a dar o introducir en un objetivo salvando altura u obstáculo. Los objetivos/dianas lejanas. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
9. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO C

1. Carrera 10 x 10 m en Pabellón o Gimnasio / En Pista Carrera regular. 2 tramos 1200 m
2. Carrera con obstáculos ida y vuelta en Pabellón o Gimnasio obstáculos 0,30 m separados 12 m / En Pista 60 m con 4 obstáculos 0,30 m y distancias 11 m al 1º, 12 m entre obstáculos y 13 m a la meta.
3. Saltos laterales continuos durante 20 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
4. Tetrasalto a pies juntos. 2 intentos
5. Longitud con carrera limitada a 12 metros. 2/3 intentos. Zona de batida de 50 x 100 cm
6. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón baloncesto) sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
7. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con 2 brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
9. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos



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



12 Y 13 AÑOS

10 PRUEBAS– 4 niños por equipo

EJEMPLO A

1. Relevé doble ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 12 x 10 metros
3. Relevés: 2 vueltas (80 a 100 m) 2/3 veces discontinuos
4. Salto de longitud a pies juntos. 2/3 intentos
5. Triple de parado desde parado. 2 intentos. Empezando Cada uno con pierna diferente. Suma de distancias
6. Saltos laterales continuos durante 25 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
7. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia adelante por encima de la cabeza. 2/3 intentos
9. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
10. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO B

1. Relevé doble ida y vuelta: ida lisos - vuelta obstáculos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 12 x 15 metros
3. Relevé doble ida y vuelta: ida lisos - vuelta habilidades. Distancia según dimensiones de la instalación.
4. Longitud con carrera limitada con 6 pasos de carrera. 2/3 intentos
5. Pentasalto alternando la pierna de salto. 1 intento D (pie de salida)-I-D-I-caída pies juntos con 4 pasos de carrera. Más otro intento cambiando la pierna de salida.
6. Saltos laterales continuos durante 25 segundos saltando un obstáculo bajo (10 a 20 cm)
7. Lanzamiento con 1 brazo (jabalina blanda) por encima del hombro lo más lejos posible salvando altura u obstáculo. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón med. de 2 kg) sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
9. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
10. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos

EJEMPLO C

1. Relevé doble ida y vuelta: ida obstáculos - vuelta lisos. Distancia según dimensiones de la instalación.
2. Carrera 12 x 10 metros
3. Relevés: 2 vueltas (80 a 100 m) 2/3 veces discontinuos
4. Pentasalto a pies juntos seguidos desde parado. 2/3 intentos
5. Salto de altura a tijera con carrera de 6 pasos. 3 intentos en total. Opción 1) cada niño elige hasta 3 alturas libremente. Opción 2) Las 3 alturas están ya fijadas
6. Triple de parado desde parado. 2 intentos. Empezando Cada uno con pierna diferente. Suma de distancias.
7. Lanzamiento de peso con 1 brazo (con balón med. de 2 kg) sujetando el balón con las dos manos, desde posición lateral. 2/3 intentos
8. Lanzamiento de Balón med. (2 kg) con dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. 2/3 intentos
9. Lanzamiento de Jabalina 'Vortex'. 2/3 intentos
10. Gran Prix Carrera de relevos con obstáculos



B) pruebas ALTERNATIVAS en la pista de atletismo

Empleo y programación de otras pruebas alternativas y diferentes a las establecidas tradicionalmente

El sistema es abierto, lo que permite la libertad para utilizar diferentes distancias, alturas de las obstáculos/vallas, pesos/tamaño de los artefactos dentro de un rango en función de la edad, adaptándolas a las necesidades de los niños según la edad que requieran del niño distintas habilidades motrices.

La normativa debe ser adaptada a las edades de los niños.

Esas características mencionadas de las pruebas pueden variarse en cada competición.

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

Es importante potenciar en la participación individual las competiciones en forma de pruebas múltiples.

En la participación individual en forma de 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.

Se recomienda utilizar también en la pista en las edades más jóvenes y en los principiantes más mayores los mismos circuitos/recorridos con las pruebas ya explicadas en el apartado 'fuera de la pista'.

En 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 por equipos puede realizarse de varias formas: todo el equipo a la vez contra reloj, los componentes de un equipo la hacen la 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.

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

En las pruebas múltiples/pruebas combinadas establecer cada prueba como una estación de circuito. Hacer grupos adecuados, cada grupo en una prueba/estación y se va rotando

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



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 en la pista de atletismo

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
EDAD	9 y menos	10 y 11	12 y 13
	Distancias: entre 30 y 60 metros	Distancias: entre 30 y 80 metros	Distancias: entre 30 y 100 metros
VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS/VALLAS	<p>En los recorridos de ida y vuelta con diferentes tareas en cada tramo: los dos tramos velocidad, o uno obstáculos/vallas y otro velocidad o los dos obstáculos/vallas</p> <p>Por equipos. En forma de relevos en el que cada participante realiza dos tramos. Se realizan en línea recta: 2 variantes</p> <p>a) Cada niño hace ida y vuelta seguidos, saliendo y llegando todos los componentes del equipo desde el mismo lugar</p> <p>b) saliendo la mitad de cada equipo desde un extremo del tramo: primero realizan sólo un tramo haciendo el segundo tramo en el sentido contrario (la vuelta) cuando le vuelva a tocar después de recuperar</p> <p>Individualmente. El tramo sin obstáculos/vallas o con ellos.</p> <p>a) Sólo un tramo con diferentes posiciones para la salida (clásica sin tacos de salida, tumbado, de rodillas, sentado, etc.)</p> <p>b) recorridos de ida y vuelta con diferentes tareas en cada tramo: los dos tramos velocidad, o uno obstáculos/vallas y otro velocidad o los dos obstáculos/vallas</p> <p>Para los tramos en que se corran con obstáculos/vallas la distancia entre ellos puede ser igual en todos los obstáculos o ser diferente en cada uno de los tramos, sin son los dos tramos con obstáculos/vallas. También la distancia puede ser diferente de obstáculo/valla a obstáculo/valla.</p> <p>La distancia entre los obstáculos/vallas se recomienda que sea entre 6 y 12 metros.</p>		
	<p><u>Obstáculos/vallas</u> hasta 4 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...)</p> <p>Altura de los obstáculos/vallas: de 10 a 30 cm</p> <p>Una propuesta: 12 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 12 m a meta</p>	<p><u>Obstáculos/vallas</u> hasta 6 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...)</p> <p>Altura de los obstáculos/vallas: de 30 a 50 cm</p> <p>Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre vallas y 13 m a meta</p>	<p><u>Obstáculos/vallas</u> hasta 8 obstáculos/vallas no peligrosos (Cartón, goma espuma...)</p> <p>Altura de los obstáculos/vallas: de 50 a 76 cm</p> <p>Una propuesta: 11 m a primera valla/obstáculo - 12 m entre ellos y 11 m a meta</p>
CARRERAS DE RESISTENCIA Y MARCHA	<p>Toda la distancia la recorren corriendo o marchando en grupo/equipo de niños y/o niñas. El tiempo no es lo importante, sólo la regularidad en el tiempo utilizado: hacer los dos tramos en el mismo tiempo.</p> <p>Las penalizaciones (con puntos; por ejemplo: 1 por cada décima de segundo) son por la diferencia de tiempo entre los dos tramos y por lo que se distancien los miembros del equipo que se separen del grupo (por ejemplo: 1 punto por cada metro de separación)</p> <p>A mayor edad los grupos deberán ser más reducidos y homogéneos</p>		
	800 a 1200 metros x 2 tramos	800 a 1500 metros x 2 tramos	800 a 2000 metros x 2 tramos



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 en la pista de atletismo

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
EDAD	9 y menos	10 y 11	12 y 13
SALTO DE ALTURA	Salto a Tijera. Carrera limitada a 4 metros Listón: una Goma o elástico. 2 intentos en cada altura	Salto a Tijera. Carrera limitada a 6 metros Listón: una Goma o elástico. 2 intentos en cada altura	Se recomienda saltar a tijera hasta que el niño/niña salte la altura de su pecho. Se recomienda como listón una Goma o elástico
SALTO DE LONGITUD	Carrera limitada: 8 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (tabla o marcada en el suelo) 3-4 intentos	Carrera limitada a 15 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (tabla o marcada en el suelo) 4 intentos	Carrera limitada a 20 metros Zona de batida de 50 x 100 cm (tabla o marcada en el suelo) 4 intentos
----- Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos			
MULTISALTO	3 saltos seguidos a <i>pies juntos</i> saliendo desde parado 3-4 intentos	4 saltos seguidos a <i>pies juntos</i> saliendo desde parado 4 saltos alternando la pierna de salto D-I-D-I-caída o I-D-I-D-caída, saliendo desde parado con un pie delante Carrera limitada: máximo de 4 pasos carrera 4 intentos	5 saltos alternando la pierna de salto D-I-D-I-caída o I-D-I-D-caída, saliendo desde parado con un pie delante Carrera limitada: máximo de 4/6 pasos carrera 4 intentos
----- La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos			
SALTO CON PÉRTIGA	Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) Carrera limitada: 6 metros	Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) Carrera limitada: 12 metros	Carrera limitada a 15 metros o 6/8 pasos Salto con pértiga en longitud. En foso de arena. La pértiga se clava en la arena. En la caída se pueden colocar colchonetas (de gimnasia, de salto de altura) En colchoneta: se recomienda una carrera máxima de 6/8 pasos. Es posible como listón goma elástica
----- La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos, teniendo más puntuación las zonas más alejadas y más en el centro.			



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 en la pista de atletismo

CATEGORÍA	BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
EDAD	9 y menos	10 y 11	12 y 13
LANZAMIENTOS	Es necesario adaptar el peso y el tamaño del artefacto según la edad; a menor edad han de ser de peso más ligero; así como el tamaño, según el artefacto ha de ser más pequeño o más grande.		
	LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS LO MÁS LEJOS POSIBLE LANZAMIENTO LIBRE CON 1 ó 2 BRAZOS A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO LANZAMIENTO DE PESO CON BALÓN (BALONCESTO O MEDICINAL) CON 1 BRAZO. Se realiza con un brazo. El balón se lanza desde el pecho o desde el cuello. Se puede sujetar con una o con las dos manos. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO O DE RODILLAS LANZAMIENTO CON ROTACIÓN DE ARTEFACTO CON ASA LANZAMIENTO DESDE SENTADO CON 2 BRAZOS DESDE EL PECHO SALVANDO UNA ALTURA U OBSTÁCULO		
		LANZAMIENTO LIBRE CON 1 BRAZO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO LANZAMIENTO LIBRE CON 1 BRAZO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO. LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO LO MÁS LEJOS POSIBLE SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO LANZAMIENTO DE BALÓN CON DOS BRAZOS HACIA ATRÁS (DORSAL) POR ENCIMA DE LA CABEZA LANZAMIENTO CON 1 BRAZO POR ENCIMA DEL HOMBRO A DAR O INTRODUCIR EN UN OBJETIVO SALVANDO ALTURA U OBSTÁCULO	
	3-4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos	4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se marca por zonas con colores/puntos	4 intentos Para las pruebas por equipos la zona de caída se puede marcar por zonas con colores/puntos
	Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 150 gramos. El balón medicinal para lanzamiento de peso deberá tener entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.	Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 250 gramos. El balón medicinal para el lanzamiento de peso deberá tener entre 1 y 2 kg aprox. y entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.	Se recomienda para todos los artefactos a lanzar con una mano que el peso no exceda de 400 gramos. El balón medicinal para el lanzamiento de peso deberá tener entre 2 y 3 kg aprox. y entre 15 y 30 cm de diámetro aprox. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón.

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



C) pruebas ALTERNATIVAS de competiciones de cross

Se propone y sugiere la realización de otras formas de competición en las competiciones de campo a través o en asfalto:

1) Recorrer 2 tramos de las siguientes distancias según la categoría de edad

benjamín y prebenjamín: de 800 a 1.200 metros cada tramo

alevín: de 800 a 1.500 metros cada tramo

infantil: de 800 a 2.000 metros cada tramo

Toda la distancia han de correrla en grupo cada equipo de niños y niñas, debiendo llegar todos los componentes del equipo a la vez.

No se valorará/puntuará el tiempo, sólo regularidad en el tiempo utilizado en los dos tramos. El objetivo es hacer los dos tramos en el mismo tiempo.

Las penalizaciones serán en forma de segundos o puntos añadidos al tiempo realizado. Se penalizarán la diferencia de tiempo entre los dos tramos y por la distancia o tiempo de cada uno de los miembros del equipo que lleguen separados del grupo/equipo.

2) Una primera parte de la carrera la deben recorrer todos los participantes en grupo a un ritmo cómodo marcado por monitores y a falta de las distancias hasta meta que se indican a continuación se realiza la carrera de modo individual:

benjamín y prebenjamín: 600 metros o más; o entre 250 y 100 metros

alevín: 800 metros o más; o entre 250 y 100 metros

infantil: 1.000 metros o más; o entre 250 y 100 metros

Para evitar aglomeraciones en la meta se pueden establecer varios embudos, cada uno de un color. Los componentes de cada equipo llevan dorsales de color diferente, cada uno ha de llegar a la meta de su color. Se suman los puntos de cada equipo en cada uno de los embudos: vence un equipo y no sólo un atleta.

Se pueden plantear y realizar otras formas de competición similares teniendo en cuenta siempre la edad de los niños y la progresividad en las distancias.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y DIBUJOS UTILIZADOS

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

LIBROS

Alberti, G., Bucchioni, F., Guatelli, D., Merlati, E. (1989) Lanciare: dal gesto naturale al gesto sportive. Milan: Edi-Ermes

Chaves, R. (1966) La educación física en la escuela. Madrid: Doncel

Kirsch, A., Koch, K. (1973) Series metodológicas de ejercicios en atletismo. Buenos Aires: Kapelusz

Koch, K. (1973) Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental. Buenos Aires: Kapelusz

Koch, K. (1973) Condicionamiento físico para la juventud. Buenos Aires: Kapelusz

Koltai, J (1978) Didáctica dell' atletica leggera. Roma: Societa Stampa Sportiva

Virosta, A. (1993) Iniciación al disco volador, Madrid: Gymnos

REGLAMENTOS

IAAF Kids' Athletics

Norwich Unión Fun in Athletics (Rules for competition)

REVISTAS

Revue EP.S (Francia)

Atleticastudi (Italia)