



ATLETISMO DIVERTIDO Y CAMPEONATO DE ESPAÑA MEDIO MARATON PUERTO SAGUNTO



Un proyecto impulsado por:



En colaboración con:



Introducción

El club de atletismo C.D.Camp de Morvedre en colaboración con el Exmo Ayuntamiento de Sagunto y gracias al apoyo de la fundación trinidad Alfonso dentro de su programa "empren Esport", está elaborando un proyecto de promoción del atletismo escolar, se trata de dotar a los colegios con una guía de actividades o unidades didácticas y que los y las docentes de educación física puedan aplicarlas en sus clases diarias.

Al mismo tiempo con la celebración del campeonato de España de 1/2 maratón que se celebra en nuestro municipio el día 2 de febrero de 2020, se ha programado una mini olimpiada donde los alumnos/as podrán poner en práctica todo lo desarrollado en clase y al mismo tiempo disfrutar de todo el ambiente que rodea a este gran campeonato.



Un proyecto impulsado por:



MARCA

En colaboración con:



Reglamento de las pruebas

- **REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS**

Las mediciones de las distancias saltadas o lanzadas se realizarán teniendo en el suelo una cinta métrica, que será la referencia para las mediciones con distancias como mínimo de 5 cm.



Un proyecto impulsado por:

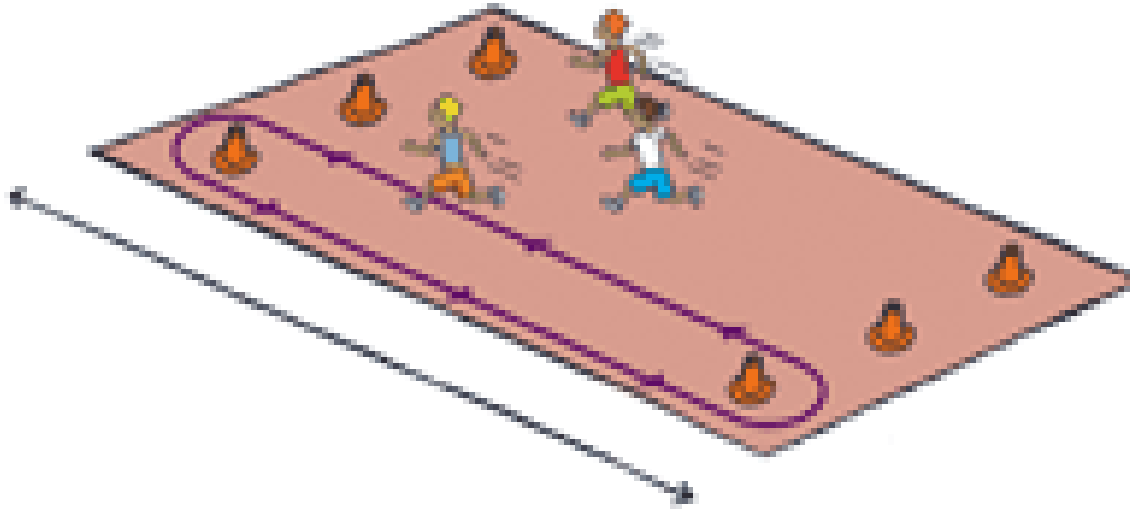


En colaboración con:



1. CARRERA 10 x 10 METROS

- Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que habrá que recorrer 10 veces en ida y vuelta. Para dar la vuelta habrá que dar la vuelta a un cono. Se anotará el tiempo invertido por cada participante. Sólo se realizará un intento, en el que participan a la vez los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar, cada clase, cada curso etc que componga el grupo.



Un proyecto impulsado por:

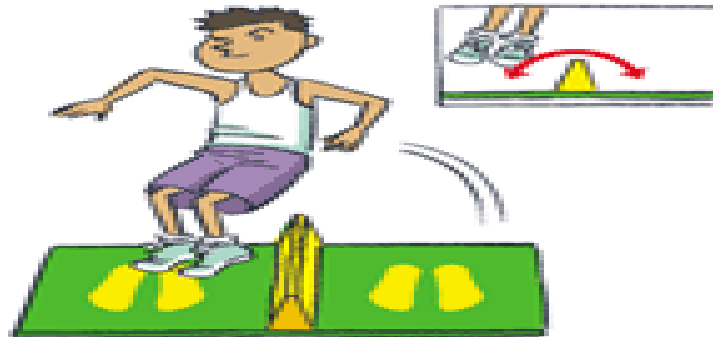


En colaboración con:



2. SALTO LATERAL DE UN OBSTÁCULO BAJO

- Al darse la señal de comienzo el participante realizará saltos continuos a pies juntos a un lado y otro de un obstáculo de goma-espuma o cartón (de 20 cm de altura aproximadamente) realizados en 20 segundos Se anotará el número de saltos realizados. Cada participante realizará dos intentos, en los que participarán a la vez los cuatro o cinco alumnos, Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Cuando un participante desplace o derribe el obstáculo, deberá colocarlo en el sitio correcto para continuar saltando.



Un proyecto impulsado por:



MARCA

En colaboración con:



Ayuntamiento de Sagunto

3. LANZAMIENTO DE BALÓN

- Cada participante realizará dos lanzamientos con un balón de 2 kg con los dos brazos hacia atrás (dorsal) por encima de la cabeza. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. Cada participante realizará dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el lanzamiento de mayor distancia.



Un proyecto impulsado por:



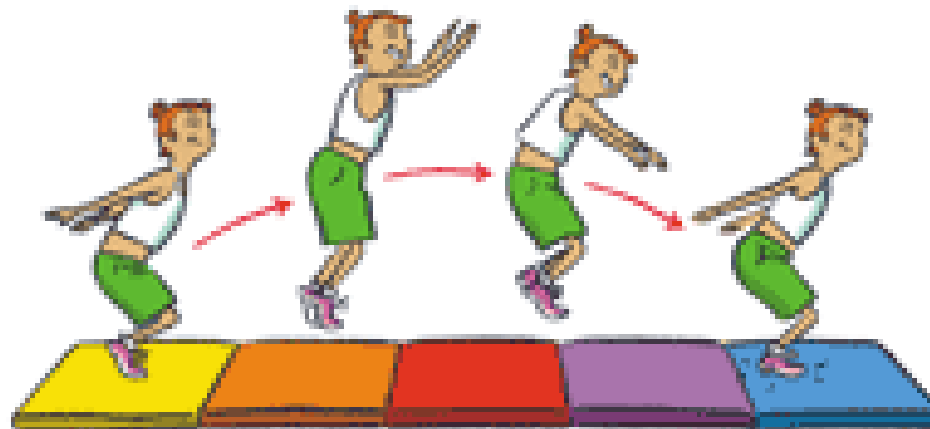
MARCA

En colaboración con:



4. SALTO DE LONGITUD DESDE PARADO

- En esta prueba el participante realiza un salto de parado y con los pies paralelos desde la línea de salida. Se mide la huella más cercana a la línea de salida. Cada participante realizará dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el salto de mayor distancia.



Un proyecto impulsado por:



MARCA

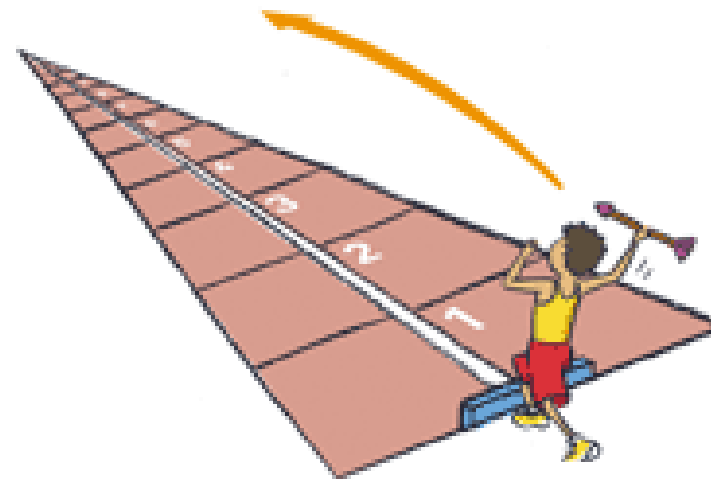
En colaboración con:



Ayuntamiento de Sagunto

5. LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA

- Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. Cada participante realizará dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia. Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.



Un proyecto impulsado por:



MARCA

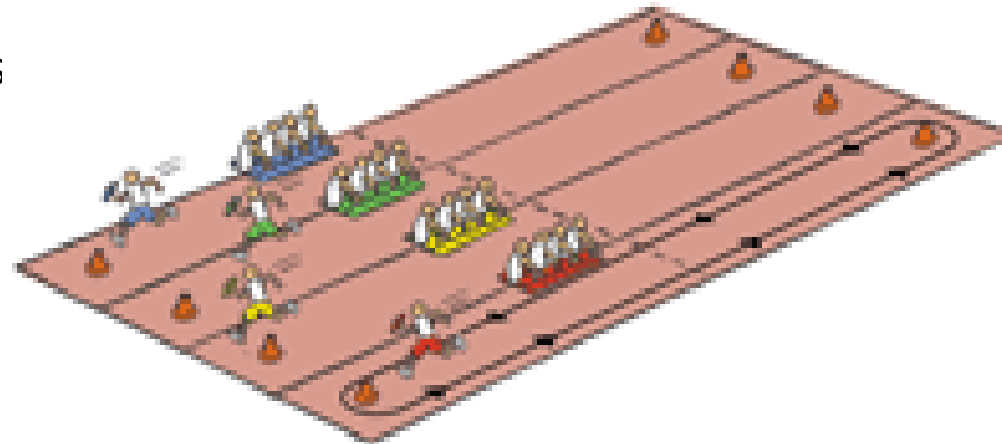
En colaboración con:



6. RELEVO DE VELOCIDAD 5 X 2 VUELTAS:

En ida y vuelta

- La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo, sentado sobre una colchoneta. Cada participante realizará dos vueltas (en ida y vuelta) antes de entregar el testigo. La vuelta, dependiendo de las dimensiones del Pabellón se hará rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo o apoyándose en una plataforma especial para dar la vuelta. El primero de cada equipo comenzará al darse la salida con un silbato. Los siguientes saldrán cuando el anterior le entregue el testigo. La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas, en la mitad del tramo.



Un proyecto impulsado por:



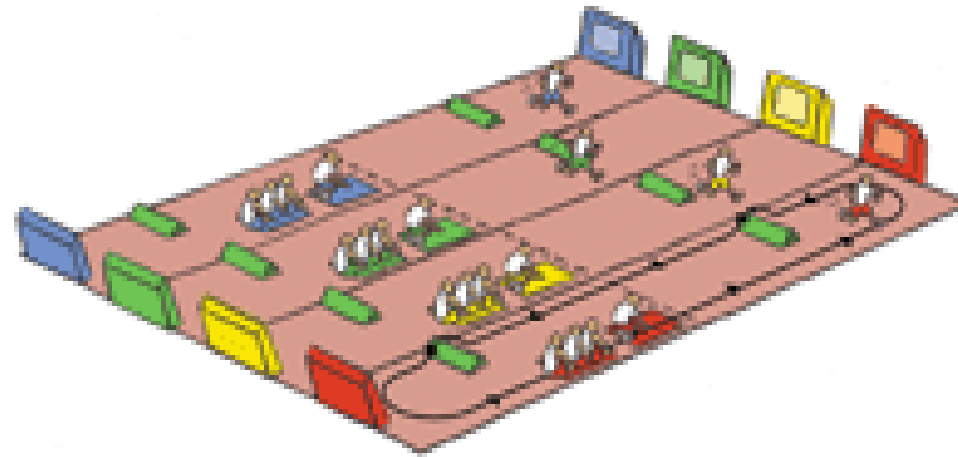
MARCA

En colaboración con:



7. RELEVO 5 X 1 VUELTA CON OBSTÁCULOS

- Cada alumno sale y recorre la mitad del tramo, da la vuelta al final del tramo, para realizar en sentido contrario todo el tramo donde habrá colocados 3 obstáculos (obstaculines o vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma o vallas de cartón), dará la vuelta en el otro extremo del tramo y recorrerá la mitad del tramo hasta la colchoneta donde entregará el testigo al siguiente. El primero de cada equipo comenzará al darse la salida con un silbato. Los siguientes saldrán cuando el anterior le entregue el testigo. La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas.



Un proyecto impulsado por:



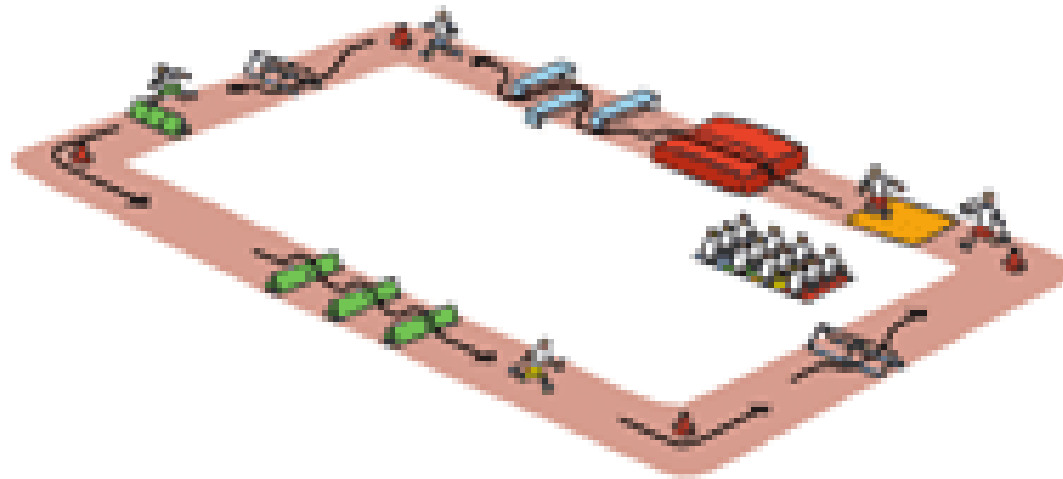
MARCA

En colaboración con:



8. GRAN PRIX

- Es una carrera de relevos con obstáculos y habilidades en competición directa de los cuatro equipos de cada grupo en la que participarán los/as cinco integrantes de cada equipo, dando cada uno de ellos una vuelta a circuito preparado para esta prueba.
A la derecha, diseño aproximado del recorrido del Gran Prix.



Un proyecto impulsado por:



MARCA

En colaboración con:



Sacado de Jugando al atletismo de la real federación española de atletismo



Un proyecto impulsado por:



MARCA

En colaboración con:

