

## JORNADAS CLASIFICATORIAS II TORNEO NACIONAL TRACK´ATHLON

El programa Track´Athlon tiene como objetivo dinamizar a los niños y niñas, de 5º y 6º de primaria, con una yincana a relevos de varios retos basados en las habilidades motrices esenciales como son correr, saltar y lanzar.

Este programa está destinado a los escolares, no necesariamente federados, que se encuentran en la etapa educativa de educación primaria, en los cursos de 5º y 6º de primaria.

El objetivo principal de este programa es la promoción y fomento de la práctica de habilidades atléticas en los Centros de enseñanza.

Se trata de una competición dinámica, participativa y colaborativa que se realiza por equipos mixtos en formato de relevo. En ella, cada uno de los miembros de un equipo, deberá completar un recorrido, en el que se han dispuesto una serie de retos a superar en cada una de las estaciones del circuito.

- 1) Formato de participación: Equipos de los centros escolares de La Rioja, formados por 4 integrantes masculinos y 4 femeninos. Deben cursar 5º y 6º de primaria, admitiéndose alumnos repetidores de 1 año.
- 2) Inscripciones: Gratuitas, enviando una tabla Excel con el siguiente formato a [directortecnico@fratletismo.com](mailto:directortecnico@fratletismo.com)

| Nombre del Equipo/Club/Escuela |        |            |            |                 |                  |
|--------------------------------|--------|------------|------------|-----------------|------------------|
|                                | Nombre | Apellido 1 | Apellido 2 | DNI (si tienen) | Fecha Nacimiento |
| 1                              |        |            |            |                 |                  |
| 2                              |        |            |            |                 |                  |
| ....                           |        |            |            |                 |                  |
| 8                              |        |            |            |                 |                  |

- **Fecha límite de inscripciones lunes 13 de Marzo a las 23:59**
- 3) Sistema de competición: Se realizará una fase de semifinales entre los centros inscritos, y posteriormente una fase final. Si no hubiera suficientes centros inscritos, se realizará la fase final directamente el día de la semifinal.
  - 4) Fecha semifinales: Domingo 19 de Marzo – CTD Adarraga (Logroño)
  - 5) Fecha posible final (únicamente si el número de inscripciones es muy elevado): Domingo 26 de Marzo – CTD Adarraga (Logroño)
  - 6) Formato de la Competición. El torneo se basa en el enfrentamiento directo entre los equipos participantes. El formato se actualizará una vez conocidas las inscripciones.

### Horario provisional 19/03/2023

|       |              |                                |
|-------|--------------|--------------------------------|
| 11:00 | Track´Athlon | Calentamiento y reconocimiento |
| 12:00 | Track´Athlon | Semifinal 1/4                  |

|       |              |               |
|-------|--------------|---------------|
| 12:30 | Track'athlon | Semifinal 2/4 |
| 13:00 | Track'athlon | Semifinal 3/4 |
| 13:30 | Track'athlon | Semifinal 4/4 |

El primer clasificado será seleccionado para la fase nacional. Esta competición se disputará el sábado 20 y el domingo 21 de mayo de 2023, en la Pista Cubierta del Polideportivo Gallur de Madrid ([ver ubicación](#)).

### 1) Circuitos de Competición

Se trata de un circuito con diferentes estaciones, en cada una de las cuales hay que superar una prueba, en donde cada miembro del equipo tendrá que dar una vuelta en el menor tiempo posible, siendo el tiempo total invertido la marca obtenida que se empleará para realizar la clasificación final de la jornada.

Track'athlon es una carrera de relevos mixta donde hay que superar 8 pruebas situadas en sus respectivas estaciones. Cada competición consiste en recorrer ocho (8) vueltas el recorrido por cada equipo. El diseño de circuito incluye la realización de componentes clave del atletismo: correr, saltar y lanzar.

Cada equipo estará compuesto por cuatro integrantes de categoría (4) masculina y cuatro (4) femenina.

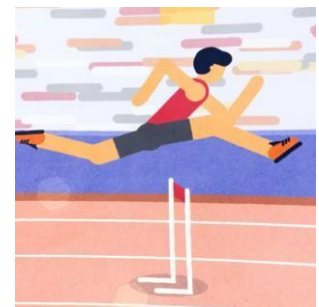
El orden de relevistas por equipo será alternativo entre categoría masculina y femenina, siendo un chico el primer relevista en participar.

**Pruebas:** La carrera Track'athlon debe incluir los siguientes elementos:

#### 1ª Prueba: Salida y carrera de vallas

Los 4 primeros relevistas de cada equipo se situarán en la línea de salida y a la orden del juez iniciarán de forma simultánea la carrera para recorrer aproximadamente 40 m de carrera con 5 obstáculos.

La altura de las vallas será igual para todos los/las atletas y está deberá estar adaptada a la edad de los participantes. No se utilizarán tacos de salida (salida de pie o agachado) y no se podrán realizar salidas nulas.



#### 2ª Prueba: Salto a Pies Juntos

Esta prueba consiste en realizar un salto a pies juntos desde la línea azul (o línea de impulso) e intentar superar la línea verde situada a 2,00 m en la zona de colchoneta, en caso de superarlo podrá continuar la marcha. Para superar la prueba, se deberá traspasar la línea completamente con todo el cuerpo, mediante un salto a pies juntos sin carrera previa de impulso.



Si no se hubiera superado en ese primer intento la línea verde, será necesario realizar un segundo salto con el objetivo de

superar la línea amarilla situada a 1,50 m. Si se supera en las condiciones anteriormente

mencionadas se podrá continuar la marcha.

En caso de no superar la línea amarilla, será necesario realizar un tercer intento dando por superada la prueba pudiendo continuar la marcha.

En el caso de que una vez superada la línea verde o amarilla (en función del intento), el atleta se cae hacia atrás, la prueba se dará igualmente por superada.

### **3ª Prueba. Lanzamiento de peso con dos manos hacia delante**

La prueba consiste en realizar un lanzamiento con dos manos por delante (lanzamiento con una bola o balón de 2 kg) desde la línea

azul (o línea de lanzamiento) e intentar superar la línea verde situada a 6 m, en caso de superarlo podrá continuar la marcha. Para superar la prueba, el balón deberá traspasar la línea completamente sin que el participante supere la línea azul (o línea de lanzamiento).



Si no se hubiera superado en ese primer intento la línea verde, será necesario realizar un segundo lanzamiento con el objetivo de superar la línea amarilla situada a 4 m. Si se supera en las condiciones anteriormente mencionadas se podrá continuar la marcha.

En caso de no superar la línea amarilla, será necesario realizar un tercer intento dando por superada la prueba pudiendo continuar la marcha.

### **4ª Prueba Zona de carrera de Obstáculos:**

La prueba consiste en recorrer aproximadamente una distancia de 40-50 m de carrera con 3 obstáculos de baja altura (0,42 m) situados a una distancia entre ellos de aproximadamente 10 m.



La zona de entrada y de salida en esta estación, estará delimitada por conos.

### **5ª Prueba: Penta-salto de parado**

Esta prueba consiste en realizar un penta-salto desde parado partiendo de una situación inicial de parado con un pie adelantado desde la línea azul (línea de impulso) e intentar superar la línea verde situada a 10 m en la zona de colchoneta en 5 zancadas, en caso de superarlo podrá continuar la marcha. Para superar la prueba, se deberá traspasar la línea completamente con todo el cuerpo, mediante cuatro saltos alternativos sin carrera previa de impulso



Si no se hubiera superado en ese primer intento la línea verde, será necesario realizar un segundo intento con el objetivo de superar la línea amarilla situada a 8 m. Si se supera en las condiciones anteriormente mencionadas se podrá continuar la marcha.

En caso de no superar la línea amarilla, será necesario realizar un tercer intento dando por superada la prueba pudiendo continuar la marcha una vez ejecutado este 3º

intento.

## 6ª Prueba: Lanzamiento de Jabalina de Foam.

Se colocará una cinta de color azul (línea de lanzamiento) que delimita el inicio de la estación. En ella, están depositadas en el suelo en cada posición 3 jabalinas de foam.



Esta prueba consiste en realizar un lanzamiento con la jabalina de foam desde parado y sin poder despegar el pie adelantado del suelo (si el posterior que puede incluso adelantarlo), ni que ninguno de los dos pies sobrepase la línea de lanzamiento, intentando superar la línea verde situada a 16 metros con alguna parte de la jabalina.

De no conseguirlo se realizará un nuevo lanzamiento, pero esta vez el objetivo será superar la línea amarilla situada a 12 metros

Si, nuevamente, no se consigue se hará un tercer intento y una vez realizado se podrá continuar hacia la siguiente estación.

## 7ª Carrera de eslalon (habilidad/agilidad)

La prueba consiste en recorrer aproximadamente una distancia de 30 m de carrera donde se dispondrán distintos elementos como conos, aros y escalera de agilidad que habrá que recorrer con el objetivo de marcar distintas frecuencias y amplitudes de zancada, desplazamientos en zigzag---, sin derribar ni saltarse ninguno de los elementos. En caso de mover o derribar alguno de ellos se deberá repetir la carrera.

La zona de entrada y de salida en esta estación, estará delimitada por conos. Una vez superada la prueba, se continuará la marcha hacia la siguiente estación.



## 8ª Prueba Transporte de balón medicinal (2 kg),

La prueba consiste en recoger el balón medicinal situado en el pedestal en la línea de inicio de esta estación y para recorrer a toda velocidad los metros finales del circuito, aproximadamente 30 m. En el caso de que el balón medicinal caiga al suelo durante la carrera, el atleta deberá iniciar de nuevo la prueba.

Se depositará el balón en el cajón de salida de su equipo, y en ese momento podrá comenzar el siguiente relevista de cada equipo.

El último relevista de cada equipo (última posta) solo



tendrá que recorrer esta distancia en un sprint final que realizará sin transportar el balón medicinal, hasta llegar a la meta y marcar el tiempo final conseguido por su equipo.

### **Clasificación Final de la competición.**

Se contabilizará el tiempo de menos a más, siendo el equipo ganador, el equipo que haya invertido menor tiempo en realizar las vueltas al circuito establecidas.