II Foro Nacional de Escuelas RFEA

Torneo Trackathlon

Equipos participantes, categorías y edades

Equipos participantes:

-Club Atletismo Arona

-Club Atletismo Puerto Cruz Realejos

-Club Atletismo Sprinters

-Club Atletismo Atalaya Tejina

-Club Aguere Tenerife

-Club Atletismo Tenerife CajaCanarias

Horario

15:45 Llegada de equipos a la instalación

16:00 Pintacaras de colores y elección de grito de guerra de cada equipo.

16:30 Vuelta de reconocimiento por las estaciones

16:45 Semifinal A: (Arona, Tenerife B, Puerto Cruz Realejos, Sprinters)

17:10 Semifinal B: (Aguere, Atalaya Tejina, Tenerife A)

*ATLETISMO HECHO EN CANARIAS

17:45 Final B. Equipos clasificados en 4º, 5º 6º y 7º por tiempos en semifinales. Se competirá por esos puestos.

18:10 Final A. Equipos clasificados en 3º, 2º y 1º por tiempos en semifinales. Se competirá por esos puestos.

18:30. Entrega de premiación a ganadores.

18:35 Clausura de competición.

Zona de calentamiento

Zona de calentamiento y pintacaras, en el foso de calentamiento

Premiación

Se hará entrega de una medalla a todos los y las participantes.

Recibirán trofeo los tres primeros equipos clasificados.

Pruebas

1.ª Prueba: Salida y carrera de vallas



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

*ATLETISMO HECHO EN CANARIAS

La altura de las vallas será igual para todos los/las atletas (30 cms) . No se utilizarán tacos de salida (salida de pie o agachado) y no se podrán realizar salidas nulas.

2.ª Prueba: Salto a pies juntos

En esta prueba, se salta a pies juntos desde la línea verde (o línea de impulso) e intentar llegar a la zona de caída situada a 2,00 m; si se supera, podrá continuar la marcha. Para superar la prueba, se deberá caer en la zona de caída completamente con todo el cuerpo, mediante un salto a pies juntos sin carrera previa de impulso.

Si no se hubiera llegado a la zona de caída en ese primer intento, habrá que hacer un segundo salto desde la línea amarilla situada a 1,50 m.

Si se supera en las condiciones mencionadas, se podrá continuar la marcha. Si no se hubiera llegado a la zona de caída, habrá que realizar un tercer intento desde la línea roja, dando por superada la prueba y pudiendo continuar la marcha.

Si al llegar a la zona de caída, el atleta se cae hacia atrás, la prueba se dará por superada.



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

Si en ese primer intento no se hubiera alcanzado la zona de caída, se necesitará un segundo lanzamiento desde la línea amarilla situada a 4 m.

Si se supera en las condiciones mencionadas, se podrá continuar la marcha.

Si no supera la línea amarilla, habrá que realizar un tercer intento desde la línea roja, dando por superada la prueba y pudiendo continuar la marcha.



4.ª 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 verde (línea de impulso), e intentar llegar en 5 zancadas a la zona de caída situada a 10 m; en caso de superarlo, podrá continuar la marcha. Para superar la prueba, se deberá llegar a la zona de caída completamente con todo el cuerpo, mediante cuatro saltos alternativos sin carrera previa de impulso.

Si no se hubiera llegado a la zona de caída en ese primer intento, se necesitará un segundo intento partiendo desde la línea amarilla situada a 8 m. Si se supera en las condiciones mencionadas, se podrá continuar la marcha.

En caso de llegar a la zona de caída, será necesario realizar un tercer intento desde la línea roja, dando por superada la prueba y pudiendo continuar la marcha una vez ejecutado este 3.º intento.



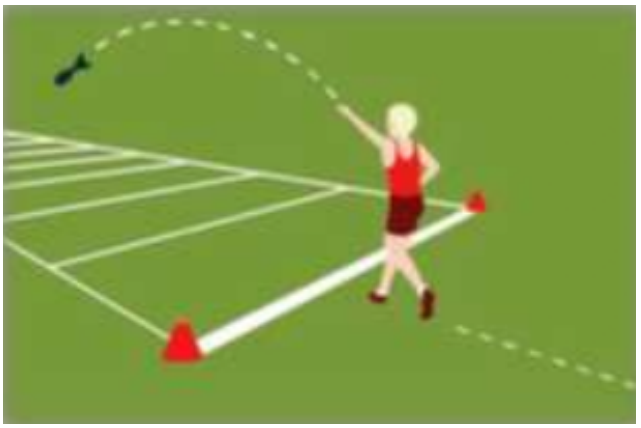
5.ª Prueba: Lanzamiento de jabalina de foam

Se colocará una cinta de color verde (línea de lanzamiento) que delimita el inicio de la estación. Junto a 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 (sí el posterior, que puede incluso adelantarlo), ni que ninguno de los dos pies sobrepase la línea de lanzamiento, intentando llegar a la zona de caída situada a 16 metros con alguna parte de la jabalina.

De no conseguirlo, se realizará un nuevo lanzamiento, lanzando desde la línea amarilla situada a 12 metros.

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



6.ª 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.









7.ª Prueba: Transporte de balón medicinal (2 kg)

La prueba consiste en recoger el balón medicinal 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. Si el balón medicinal cae al suelo durante la carrera, el atleta deberá iniciarla de nuevo.

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

En la zona de meta, habrá un cuentavueltas para indicar en qué vuelta van los equipos.

Todos los equipos deberán completar 8 vueltas (1 por miembro del equipo).

El orden de participación será: chica-chico-chica-chico, etc.. Deberán pasarse un coletero a modo de testigo cada vez que un miembro de el relevo al otro.

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.

Los equipos participantes deberán indicar el orden de actuación de sus atletas para el correcto desarrollo de la prueba y control de la competición.