

Jumilla, 08 de diciembre de 2021 – CIRCULAR INFORMATIVA Nº 45

PROXIMAS COMPETICIONES

Competición de Exhibición TRACK´ATHLÓN en Alhama

El sábado 18 de diciembre se disputa en Alhama la Competición de Exhibición TRACK´ATHLÓN a la cual puedes asistir. La información de la prueba es la siguiente:

- **Competición:** Exhibición TRACK´ATHLÓN
- **Día:** Sábado 18 de diciembre
- **Lugar:** Alhama (pista de atletismo)
- **Hora de salida:** Por la mañana. No hay horario todavía.
- **Horario de la competición:** No hay horario todavía. Más información en <http://www.famu.es/wp-content/uploads/2021/12/CIRCULAR-135-2021-Normativa-y-organizacion-Jornada-Clausura-Menores-2021.pdf>
- **Atletas participantes:** chicos y chicas de las categorías sub-8, sub-10, sub-12 y sub-14
- **Inscripciones:** los viernes noche en la sede del Club, en el correo electrónico del Club a.c.jumilla@acjumilla.es y en el enlace <https://forms.gle/TKsGJ3KyLWwN6obi9> **hasta el Viernes 10 de diciembre a las 21:00 horas**, pasado este plazo no es posible hacer inscripciones.

Enlace para inscripción por Internet: <https://forms.gle/TKsGJ3KyLWwN6obi9>

Y recuerda, esta competición está sujeta a la normativa de inscripciones del Club.

Descripción de la competición

- Toda la información detallada de la competición la lleváis en las hojas siguientes.
- Resumen de la competición:
 - Hay 3 categorías, la sub-8+sub-10, la sub-12 y la sub-14
 - La competición es por equipos de 8 participantes (4 chicas y 4 chicos)
 - Los equipos se hacen por sorteo. Te apuntas a la competición y entre todos los participantes se sortean los equipos, con lo cual te puede tocar en un equipo con atletas de Yecla, Murcia, Lorca, Cartagena, Bullas, etc.
 - Cada componente del equipo deberá hacer 8 pruebas, que son:
 1. Carrera de vallas de 40 metros (vallas de altura adaptada a la categoría)
 2. Salto de rana
 3. Lanzamiento de pecho de balón medicinal de 2 kilos
 4. Carrera de obstáculos de 40 metros
 5. Salto de 5 zancadas de hop (jop)
 6. Lanzamiento de vortex o jabalina blanda
 7. Pasar un circuito como los de entrenamiento (aros, vallas, zigzag) de 30 metros
 8. Transportar un balón medicinal de 2 kilos en carrera de 30 metros
 - Cada participante realizará dos veces el recorrido de las 8 pruebas

RECUERDA: hay **lotería de Navidad** para comprar y vender. ¡¡Este años toca!!.
¡¡El **05.816** es nuestro número!!

CLÁUSULA DE GÉNERO. El Athletic Club Vinos D.O.P. Jumilla garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

PROGRAMA JORNADA CLAUSURA MENORES

ALHAMA DE MURCIA 18-12-2021

1. ACTOS DE CLAUSURA DE LA TEMPORADA

Con el objeto de dar respuesta a la escasa o nula actividad de los más pequeños durante los primeros meses del curso escolar, así como de responder a las demandas de los patrocinadores, se plantea la opción de crear una clausura de la temporada, ubicada en los últimos meses de cada año natural, que no atienda estrictamente a criterios o marcas de rendimiento, pues estas en muchos casos no tendrán validez a partir del 1 de enero y relacionada con los valores y espíritu olímpico.

En este evento, se propone una jornada con carácter promocional, a través del relevo Track'athlón para dar a conocer y fomentar el nuevo formato del antiguo "jugando al atletismo".

Cada club o representantes del mismo desfilará al inicio de la jornada con una bandera o estandarte de su club (jornada inaugural JJOO), una vez todos los participantes estén ubicados, se leerá un manifiesto sobre los valores olímpicos (adaptado) para después dar inicio a la propia competición. Será el sistema de competición y puntuación que figura en la normativa del mismo campeonato el que establecerá los vencedores de este, a los cuales les otorgarán los trofeos "nuestros olímpicos".

El acto concluirá con la clausura de la jornada y a su vez la temporada por parte de la Presidenta de la Federación.

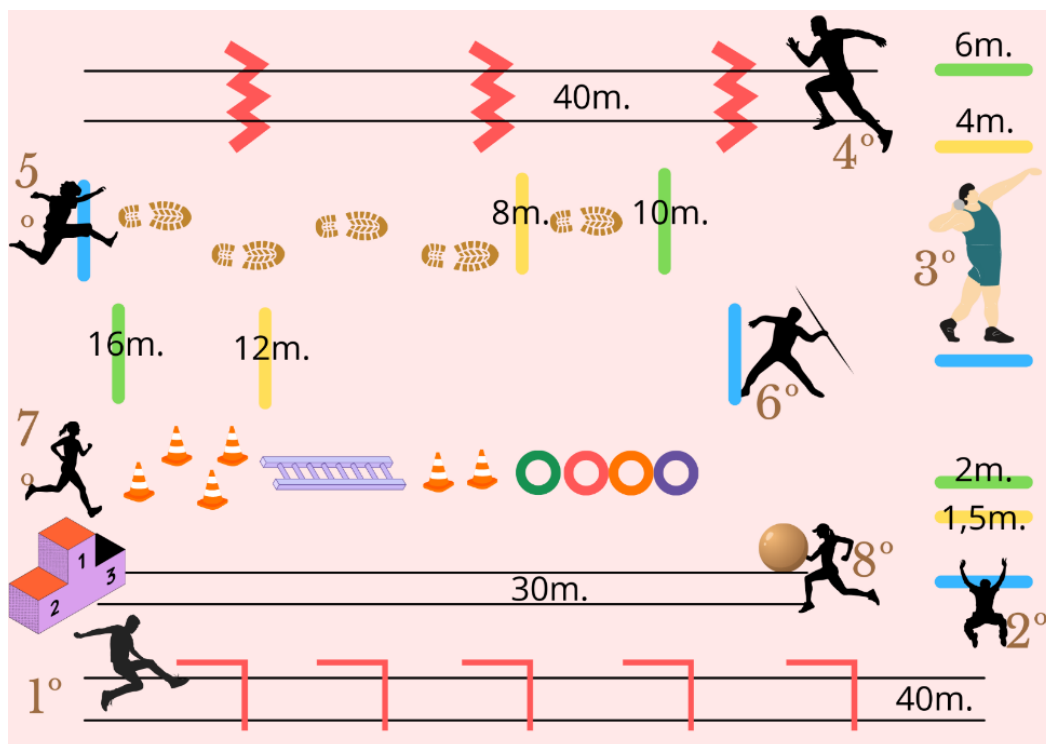
2. COMPETICIÓN EXHIBICIÓN TRACK'ATHLÓN

Todos los atletas inscritos podrán competir en un relevo del nuevo formato de atletismo en edad escolar, Track'athlón. Este relevo no tiene carácter de campeonato oficial, siendo voluntario y de promoción. Los atletas participantes de cada categoría se agruparán por sorteo puro publicándose los equipos 60 minutos antes del inicio de la competición. En caso de baja de algún atleta será sustituido por el atleta que entrase en su lugar. En la conformación de grupos, primará siempre el criterio de participación, buscando que todos los atletas puedan participar.

Se trata de una competición atractiva, dinámica y de carácter lúdico-pedagógico que se realiza por equipos mixtos en formato relevo. En ella, cada uno de los miembros de un equipo, deberá completar un recorrido, en el que se han dispuesto una serie pruebas a superar en cada una de las estaciones del circuito. Cada una de esas pruebas se superará ejecutando una determinada destreza atlética. La mayor o menor capacidad presentada condicionará el tiempo total invertido en completar el circuito.

Por lo tanto, estamos ante una competición, que a la par de promocionar y difundir la práctica del atletismo, también sirve para orientar el entrenamiento y la iniciación deportiva en categorías menores, hacia el entrenamiento multifacético y disciplinar, lo que permite, a esta nueva modalidad de competición, ser la base de iniciación deportiva, no solo para el atletismo, sino para todos los deportes en general.

Las pruebas a realizar en cada una de las estaciones se fundamentan en la realización de gestos motrices básicos más que en técnicas atléticas avanzadas, posibilitando su realización a casi la totalidad de niños y niñas de estas edades.



Inscripciones

La inscripción la deberán hacer los clubes a través de la Intranet de la RFEA (<http://isis.rfea.es/sirfea2/>) hasta el **VIERNES 10 de diciembre a las 22:00 horas**. Pasado este plazo la aplicación se cerrará y no admitirá ninguna inscripción.

Atletas Independientes o de un club de fuera de la Región, podrán hacer la inscripción enviando un correo electrónico a competiciones@famu.es con sus datos (nombre, apellidos, nº licencia, prueba, fecha nacimiento, club, marca, fecha y lugar) hasta el **VIERNES 10 de diciembre a las 22:00 horas**. Pasado este plazo no se admitirá ninguna inscripción.

El **MIÉRCOLES** anterior a la competición se publicará en la web de la FAMU (www.famu.es) el listado de los atletas inscritos y admitidos, así como el horario definitivo para la competición. No se permitirá la participación de atletas en competiciones, que no hayan realizado la inscripción en tiempo y forma.

Dorsales

Los atletas FAMU deberán estar inscritos con su DORSAL ÚNICO y llevarlo a la competición.

Reglamento de Competición

Será de obligado cumplimiento el Protocolo Básico de Prácticas Responsables y Plan de Contingencias publicado en circular FAMU 052/20:

<http://www.famu.es/Contenido/Archivos/Circulares/CIRCULAR%20052-2020%20Protocolo%20b%C3%A1sico%20de%20pr%C3%A1cticas%20responsables%20y%20plan%20de%20contingencias%20frente%20al%20COVID-19.pdf>

Categorías y edades

Grupo de edad: se establecen 3 categorías, sub8/10, sub12 y sub14

Equipos mixtos de 4 chicas y 4 chicos (la organización de los equipos podrá variar según las inscripciones, para asegurar la participación de todos los inscritos).

Sistema de competición y Reglamentación.

La jornada se desarrollará en una sola competición con dos rondas. Ronda de Clasificación y Ronda Final.

Equipos participantes

Participarán tantos equipos como el número de participantes permita conformar, agrupándose de forma aleatoria en grupos de un máximo de 8 por ronda.

Configuración de los equipos.

Equipos mixtos de 8 componentes formados por 4 chicas y 4 chicos (la organización de los equipos podrá variar según las inscripciones, para asegurar la participación de todos los inscritos).

Orden de Competición.

Una vez inscritos todos los equipos, por sorteo se publicará el orden de salida de los equipos. Competirán en grupos de 8 equipos. El orden de cada relevista será establecido por cada equipo, respetando el orden establecido por género: un chico será el primer relevista.

Formato de la Competición.

La competición se lleva a cabo en dos rondas. La primera ronda servirá para establecer una clasificación por tiempos de los equipos participantes. La ronda final determinará la clasificación final.

De esta manera todos los equipos participan dos veces fomentando la participación igualitaria y la celebración deportiva en la pista en donde se vaya a realizar.

Instalaciones

La competición de Track'athlon se plantea como una fase de iniciación a la competición atlética en todas sus vertientes, pudiendo realizarse desde en un pabellón de polideportivo o patio de colegio, hasta una pista cubierta o estadio de atletismo.

En esta ocasión se llevará a cabo en la Pista de Atletismo Antonio Peñalver Asensio de Alhama de Murcia.

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 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 (4) chicos y cuatro (4) chicas.

El orden de relevistas por equipo será alternativo entre chicos y chicas, 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 ya 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 (1,50 metros para los sub 10) 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 (1 metro para los sub-10). 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 y 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 superarla 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 y 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 (8 metros para los sub10) 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 (6 metros para los sub 10). 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 y pudiendo continuar la marcha una vez ejecutado este 3º intento.



6ª Prueba: Lanzamiento de Jabalina de Foam o lanzamiento de vórtex.

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 o 3 aros por cada uno de los atletas participantes.

Esta prueba consiste en realizar un lanzamiento con la jabalina de foam o aro, 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 (12 metros para los sub 10) 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 (8 metros para los sub 10).

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, y la subsiguiente clasificación, el equipo que haya invertido menor tiempo en realizar las vueltas al circuito establecidas.