

OLIMPIADAS ESCOLARES

DISTRITO VILLAVERDE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

En la siguiente tabla, proponemos unos horarios tipos, para las actividades que se desarrollarán.

FASE CLASIFICATORIA

- Entre las 9:00 y las 9:15 Recogida de los participantes en los Centros Escolares y traslado a la Instalación Deportiva.
- Entre las 9:35 y las 9:50. Recepción de los participantes en la Instalación Deportiva. Y breve explicación informativa sobre la organización de la jornada.
- Entre las 10:00 y las 12:00 Desarrollo de actividades.
- Entre las 12:10 y las 12:30 Cierre de la jornada y traslado de los participantes desde la Instalación Deportiva hacia los Centros Escolares.
- Entre las 12:30 y las 12:45 Llegada a los Centros Educativos.

DEPORTES	HORARIO
DEPORTES COLECTIVOS	10:00 A 12:00
SALTO Y JABALINA	10:00 A 11:00
500 LISOS Y 60 METROS	11:00 A 12:00

FASE FINAL

- Entre las 8:30 y las 9:00 Recepción de participantes y familiares en la Instalación Deportiva
- Entre las 9:15 y las 9:45 Desfile inaugural
- Entre las 10 y las 13:00 Desarrollo del programa de competición.
- Entre las 13:30 y las 14:30 Entrega de Trofeos y premios. Despedida.

METODOLOGÍA

Antes de la descripción detallada y pormenorizada de cada prueba, explicaremos la metodología global aplicada.

El propio desarrollo de las pruebas se llevará a cabo en el horario reflejado previamente. Antes del inicio, los participantes deberán conocer las instalaciones, dejar sus pertenencias y conocer las actividades a desarrollar. Para la realización de cada prueba, se tendrán en cuenta una serie de pautas, a fin de favorecer un correcto desarrollo de esta. Al llegar a la instalación deportiva, los participantes harán un recorrido por la misma a fin de identificar los diferentes puestos por los que pasarán a lo largo del día. Acto seguido, dejarán sus pertenencias en una zona habilitada para ello para, a continuación, dirigirse a una zona concreta de la pista de atletismo y comenzar a realizar ejercicios de calentamiento

Previo a este calentamiento, dos monitores deportivos especializados en atletismo explicarán la prueba a realizar, así como los pasos a seguir por los participantes. Tras esta explicación y posterior calentamiento, cada uno de los participantes se dirigirá a su zona de salida, para comenzar la prueba en cuestión.

Una vez finalizada la prueba, los participantes realizarán una breve vuelta a la calma; siguiendo indicaciones de los monitores. Tras ello, los participantes saldrán de la pista por la zona delimitada para este fin, dirigiéndose previamente a la zona de avituallamiento, donde se hidratarán recogerán sus pertenencias y cederán su sitio a los demás participantes.

Por otra parte, con respecto al sistema de competición hemos de indicar lo siguiente:

Deportes de equipo:

- Se implementará un sistema de competición de liga a una vuelta con las siguientes características:
- Enfrentamientos de todos contra todos a una vuelta.

- Encuentros de 15 minutos de duración.
- Se clasificará para disputar la Fase Final como mínimo el mejor equipo de cada grupo.

Pruebas individuales:

Se implementará una participación por series, quedando clasificados para la siguiente serie un número de participantes, repitiéndose este proceso hasta obtener el volumen de participantes que clasificará para la fase final.

ESTRUCTURA DE CADA PRUEBA

A continuación, se referencia en cada prueba los siguientes conceptos; denominación, objeto, descripción, duración y normas.

Lanzamiento de jabalina

Objeto

La finalidad de esta prueba es lanzar la jabalina lo más lejos posible, dentro del sector delimitado para ello, ni rebasar la línea de lanzamiento.

Descripción

El lanzamiento de jabalina es una prueba de atletismo en la que, hombres y mujeres arrojan una jabalina, que suele estar fabricada en acero, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.

Para realizar un lanzamiento correcto, es preciso hacer una buena carrera portando la jabalina, transfiriendo la velocidad de carrera en los últimos pasos al gesto de lanzar y hacerlo con una liberación de tensión optimizada, jugando con el equilibrio de la jabalina y soltándola al aire en un ángulo muy preciso. La jabalina debe agarrarse por la encordadura y lanzarse por encima del hombro. Para que el lanzamiento sea válido, la jabalina no puede tocar ninguna parte del cuerpo del atleta ni tampoco puede lanzarse en rotación. Tiene que tirarse recta y la punta metálica de acero debe ser lo primero que toque el suelo.

Duración

La duración de la prueba, teniendo en cuenta el tiempo empleado desde la llegada de los participantes a la instalación hasta la recogida de pertenencias, será de 30 minutos. De estos, se destinarán 20 minutos a la explicación de la prueba, realización del calentamiento y desarrollo de la misma; mientras la vuelta a la calma tendrá una duración de 5 minutos.

Normas

- El atleta tiene 2 intentos
- La jabalina debe agarrarse por la encordadura y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar
- La jabalina será de 110 cm de longitud por 110 gr de peso.
- Si el lanzador toca con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella, el lanzamiento será nulo
- Si el lanzador sale por el frente del arco o las líneas de prolongación, el lanzamiento será nulo o si el lanzador sale antes de que se produzca la caída de la jabalina, el lanzamiento será nulo
- Si la jabalina cae fuera del sector o cae incorrectamente, el lanzamiento será considerado nulo.