

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.

Salto de longitud

Objeto

El objetivo de esta prueba es recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera y salto, antes de entrar en contacto con el suelo.

Descripción

Los competidores corren al sprint por una pista de aceleración y saltan desde un listón fijado en el suelo hasta el banco de arena. La carrera previa debe realizarse dentro de esta área existente y finalizar en la tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre el suelo hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta. La fase de la carrera tendrá una longitud de 16 a 20 metros, mientras que en la fase de impulso el atleta tratará de lograr el mayor impulso vertical sin pérdida de velocidad. Así mismo, en la fase de vuelo, NO podrá utilizar la técnica natural, de extensión o tijeras, SIENDO LA CAÍDA AL SUELO EN VERTICAL, tocando el suelo con la planta de ambos pies, Por último, tras el vuelo el saltador debe intentar caer de forma que, tras tocar el área de caída con los pies, el resto de su cuerpo rebasa la línea paralela imaginaria a la de batida que pasa por sus talones antes de tocar el suelo. Los competidores realizan tres saltos de clasificación cada uno y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo; si hay un empate entre los atletas, ganará el que haya realizado el segundo salto más largo.

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, no superará los 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

Teniendo en cuenta estas normas generales expuestas, será preciso tener en cuenta algunas normas específicas propias de la prueba deportiva. El salto se considerará fallido si el competidor:

- Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie banda de la tabla de batida)
- Salta desde fuera de la plancha de despegue
- Realiza una voltereta
- Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena
- Camina de espaldas por el área de aterrizaje