

ASOCIACION INTERNACIONAL DE FEDERACIONES ATLETICAS



IAAF

Competición por Equipos

- UN EVENTO PARA JOVENES DE 13-15 ANOS POR EQUIPO -



ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE FEDERACIONES ATLÉTICAS

Contenidos:

| | |
|-------------------|--|
| <i>Página 5:</i> | <i>La Propuesta de la IAAF</i> |
| <i>Página 5:</i> | <i>Campeonato 13-15</i> |
| <i>Página 6:</i> | <i>Tipo de Competencia</i> |
| <i>Página 7:</i> | <i>Organización de la Competencia</i> |
| <i>Página 8:</i> | <i>Resultados</i> |
| <i>Página 8:</i> | <i>Jurado para el Evento</i> |
| <i>Página 9:</i> | <i>Instalación y equipamiento necesario</i> |
| <i>Página 9:</i> | <i>Programa Horario Estándar</i> |
| <i>Página 10:</i> | <i>Formularios de resultados</i> |
| <i>Página 10:</i> | <i>Formulario Global</i> |
| <i>Página 12:</i> | <i>Competencias por Equipos</i> |
| <i>Página 13:</i> | <i>Organización del día de los tests de acondicionamiento</i> |
| <i>Página 13:</i> | <i>Formulario de seguimiento para la prueba de resistencia</i> |

CAMPEONATO ATLÉTICO PARA JÓVENES ATLETAS DE 13-15 EN CLUBES FEDERALES Y ESCUELAS

La IAAF propone una Fórmula de Competencia para llevarse a cabo como un campeonato para jóvenes atletas de 13 / 15 años (niños y niñas).

Este tipo de encuentro es:

- Una continuación del Miniatletismo que se propone para niños de 7 - 12 años
- Una herramienta puesta a disposición de Escuelas y Federaciones para desarrollar el Atletismo entre atletas de 13-15 años
- Una fase preparatoria para jóvenes atletas para futuros campeonatos regionales, nacionales o incluso mundiales en sus categorías en Escuelas y Federaciones.

La propuesta está estructurada de la siguiente manera:

- Fórmula de Campeonato
- Forma de Competencia, ranking por equipos
- Eventos técnicos y tests de acondicionamiento
- Requerimientos prácticos y materiales

CAMPEONATO

Para mantener la motivación de los jóvenes atletas durante la temporada atlética, se propondrá un campeonato por equipos.

Habrán equipos de clubes, asociaciones deportivas o escolares o de las clases de EF consistentes de 6 miembros de la misma categoría de edades.

Este campeonato se desarrollará durante 8 días de encuentros en la temporada deportiva. Cada día contará para el ranking final. El Campeonato está compuesto de:

- Dos días de evaluaciones organizadas con un amplio rango de tests generales de acondicionamiento.
- Dos días estarán dedicados al evento de Cross-Country
- Los otros cuatro días estarán destinados a los eventos de carreras, saltos y lanzamientos.

Cada día del encuentro, los equipos acumularán puntos (de acuerdo al número de equipos que participen: 10 equipos = 10 puntos para el primero, 9 puntos para el segundo, etc.) que se irán sumando a lo largo del campeonato para lograr el ranking de cada equipo el último día del encuentro.

Un equipo ausente obtendrá 0 puntos para la competencia en la que no participó.



TIPO DE COMPETENCIA

Pruebas de Pista:

1-Principios de participación en estas pruebas

Los atletas seleccionarán dos o tres pruebas de la competencia entre los tres grupos de eventos respetando el principio de: un evento de carrera, y/o de saltos y/o de lanzamientos:

- Velocidad
- Vallas
- Lanzamiento
- Saltos
- Resistencia (carrera o marcha)

Para los diferentes grupos de eventos, cada equipo se organizará para estar representado en un máximo de 3, de acuerdo a la selección de los integrantes de otros equipos.

Los programas en los días sucesivos se completarán para presentar todas las pruebas de un grupo de eventos.

Los equipos tomarán parte en una prueba de relevos que contará para el ranking general de cada equipo.

| Eventos | Niñas | Niños |
|---------------------|--|--|
| Velocidad | 50 m – 100 m | 50 m – 100 m |
| Vallas | 50 m (0.65-10.5-7.5) | 50 m (0.76-10.5-7.5) 100 m (0.84-13-8.5) |
| Medio fondo | 1000 – 2000 m | 1000 m – 2000 m |
| Marcha | 2000 – 3000 m | 3000 m – 4000 m |
| Saltos | SL - ST SA - SG | S SL - ST A - SG |
| Lanzamientos | LB (3kg) – LJ (500g) LD (800g) – LM (3kg) | LB (4kg) – L J (600g) LD (1kg) – LM (4kg) |
| Relevos | 4 x 50 m | 4 x 50 m |

* Para el campeonato, los organizadores tienen que presentar al menos dos eventos de los cuatro del grupo de saltos y lanzamientos. Se recomienda ampliar el rango de lanzamientos y saltos al máximo.

2- Días dedicados a los tests de acondicionamiento

Se llevarán a cabo como una competencia. Todos los integrantes de los equipos participarán en todos los tests determinados.

Tests de acondicionamiento :

- Velocidad 30m – partida alta
- Lanzamiento: Lanz. hacia atrás de la pelota medicinal:

- 2kg niños/ 1kg niñas
- Saltos: Doble salto desde el pie derecho e izquierdo: agregado de 2 actuaciones
- «Cooper» Test de resistencia

Nb : Estos días serán puntuados con la distribución de un Certificado Individual de Acondicionamiento Atlético y el Certificado de Resistencia.

3- Día dedicado al cross-country

Dos días, durante el campeonato estarán dedicados a la carrera de cross-country.

La distancia para este evento no excederá 2000/2500 m para las niñas y 3000/3500m para los niños.

Si fuera posible, se llevará a cabo en la naturaleza sobre una distancia sin mayor dificultad.

El ranking del equipo se obtendrá con el agregado de los puntos de todos los miembros de los equipos (1° =1 punto, 2° = 2 puntos, etc.). Se elabora un ranking con los equipos y se les asigna el puntaje según el procedimiento usual.

ORGANIZACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EN UN ESTADIO

Luego de la sesión de entrada en calor – colectiva, en lo posible tendrán lugar los eventos:

- Instalación de los grupos de eventos

El programa consistirá de 4 eventos de carrera (entre los 3 grupos), 2 de saltos y 2 de lanzamientos seleccionados en una lista determinada.

Cada evento se llevará a cabo dentro de un tiempo máximo de 30 minutos. El programa estará organizado de la siguiente manera:

- vallas : 15'
- 1ra instalación de áreas de lanzamiento y saltos: 30'
- velocidad 15'
- 2da instalación de áreas de lanzamiento y saltos: 30'
- relevos 4x50m: 15'
- carreras de mediofondo y marcha: 15'

Luego se elaboran los resultados colectivos (+ 5 minutos)

Tiempo límite para el encuentro: 2 horas máximo.

Nb : Máximo 3 intentos en las competencias (SA/SG 6 intentos). Los participantes se dividen equitativamente durante la 1ra y 2da presentación (la distribución se habrá llevado a cabo durante la carrera de vallas, luego de una inscripción previa al comienzo del evento). Se pueden crear grupos de nivel para el salto vertical.

Si el número de equipos es demasiado elevado, los eventos se deberán duplicar o triplicar. Si fuera posible, se deberían proporcionar otros eventos de lanzamientos y saltos para alcanzar un número de participantes inferior a 12.



CÁLCULO DE RESULTADOS

Los resultados de los equipos se registrarán de la siguiente manera:

Se registran para todos los eventos las dos mejores actuaciones del equipo.

El total de 10 actuaciones (2x5grupos) representará la primera parte del resultado del equipo.

Los resultados de los Relevos se registrarán en comparación con los resultados obtenidos por todos los equipos. Los puntos se otorgan de acuerdo al sistema usual (10 equipos = 1er equipo obtiene 10 puntos).

Se ponderará un coeficiente igual a 4.

Resultado del equipo = el total obtenido de las 10 actuaciones individuales según la tabla de puntaje de los eventos. Se registran los puntos del ranking de equipos X4 + los puntos logrados por relevos.

JURADO NECESARIO PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA 13/15 IAAF

Organización General

- Juez / árbitro: responsable de la competencia y a cargo del cronometraje
- Un asistente: a cargo del registro de los puntajes el evento por equipos
- Otro asistente: acargo del tablero de puntaje

Para las siguientes pruebas :

- velocidad:
 - 1 juez de salidas
 - 3 cronometradores
 - 3 jueces de llegada (línea de llegada)
- saltos: 3 jueces por estación
- lanzamientos: 3 jueces por estación

Para los relevos de velocidad :

- Todo el jurado de velocidad
- 6 jueces de traspaso (pases)

INSTALACIÓN Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Llevar a cabo la competencia implica un mínimo de materiales atléticos y preparación:

- una línea recta para velocidad y una pista con andariveles para medio fondo y marcha (suelo/ césped, gramilla o cualquier otro piso deportivo)
- un cajón de arena para saltos
- una plataforma de lanzamientos de material no provisorio (concreto) de 2m50 de diámetro.

Equipamiento necesario para llevar a cabo la competencia:

- vallas / obstáculos (mínimo 10)
- implementos de lanzamiento (balas de 3 y 2kg, discos, jabalinas)
- 1 o varios cronómetros
- 1 o varias cintas métricas
- Algunos marcadores en el área de lanzamientos

| Eventos | Niños | Niñas | Recommendaciones |
|-----------------|---|---|-------------------------|
| 50 m c/v | Altura : 0,76 1° 10m50 otras : 7,50 5 vallas | Altura : 0,65 1° 10m50 otras : 7,50 5 vallas | Vallas seguras |
| 100m c/v | Altura : 0,84 1° 13m otras : 8,50 10 vallas | | Vallas seguras |
| Bala | | | |
| Martillo | 4kg 4kg | 3kg 3kg | Peso máximo aconsejado |
| Disco | 1 kg | 0,800 kg | idem |
| Jabalina | 0,600 kg | 0,500kg | idem |

PROGRAMA HORARIO TEÓRICO PARA UNA COMPETENCIA ESTÁNDAR

| | |
|--------|---|
| 0h: | Armado pruebas de velocidad y vallas |
| 0h 15: | Armado de prueba de lanzamiento 1 y saltos 1 |
| 0h45: | Armado de las pruebas de velocidad |
| 1h00: | Armado de prueba de lanzamiento 2 y saltos 2 |
| 1h30: | Armado de las pruebas de relevos |
| 1h45: | Armado de las pruebas de medio fondo y marcha |
| 2h: | Entrega de resultados |

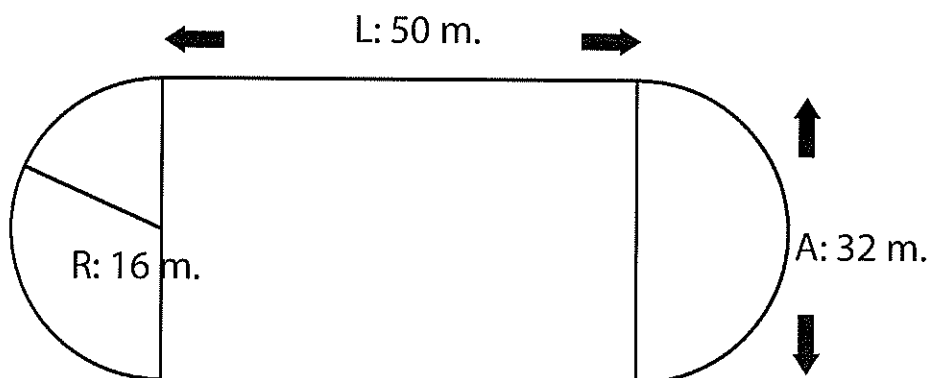
Trucos:

- Colocar las vallas antes de la competencia
- En las estaciones de lanzamientos y saltos, mencionar primero - en la lista de la prueba - los atletas que seleccionaron pruebas de velocidad.



MINIATLETISMO - Tarjetas Instructivas

* Es posible organizar una pista de 200-m de una manera precisa siguiendo estas instrucciones: pista de 200m



Otra solución: $L = 60m$ R y Ancho = $13m$

FORMULARIOS DE RESULTADOS

Relevos : Formulario de Resumen

| Equipo | Tiempo | Puesto | Puntos |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| | | | |



FORMULARIO GLOBAL: RESULTADOS INDIVIDUALES DE PRUEBAS OPCIONALES

| <i>Atletas</i> | <i>Prueba 1</i> | <i>Puntos</i> | <i>Prueba 2</i> | <i>Puntos</i> | <i>Total</i> | <i>Puesto</i> |
|----------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |

Para cada relevo de velocidad

Resultados relevos

Resultados velocidad:

| <i>Equipo</i> | <i>Resultados</i> | <i>Observación</i> |
|---------------|-------------------|--------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |



COMPETENCIA POR EQUIPOS

Formularios de Tests de Acondicionamiento

Formulario Test:

Formulario Equipo:

| atleta | 30m 2 | 30m 1 | MM 30m | Salto 1 | Salto 2 | MM Salto | Lanz. 1 | Lanz. 2 | MM Lanz. | RESIST |
|---------------|------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| total | xxx | xxx | | xxx | xxx | | xxx | xxx | | |

Formulario de Tests de acondicionamiento

Actuación en Pruebas Específicas

Para cada equipo: grupo de pruebas / equipo

Tarjeta de Equipo:

Pruebas opcionales:

| atletas | Evento 1 | Puntos | Evento 2 | Puntos | Evento 3 | Puntos | Total |
|----------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| total | | | | | | | |

ORGANIZACIÓN DEL DÍA DE LOS TESTS DE ACONDICIONAMIENTO (para alrededor de 50 atletas)

- 0' Sesión de entrada en calor colectiva (bien conducida por un entrenador calificado = entrenamiento de otros entrenadores presentes)
- 30' Tests de 30-metros para cada atleta
Completar 2 (ó 3) secuencias con los mismos cronometradores
Cada uno tiene 2 intentos
- 60' Tests de lanzamientos y saltos
En 2 grupos (sortearlos para saber quién empieza con Saltos y quién con Lanzamientos)
3 intentos para cada prueba
- 75' Cambio de estaciones de Saltos y Lanzamientos
- 90' Prueba de Resistencia
- 2 h Entrega de resultados y distribución de diplomas individuales.

FORMULARIO DE SEGUIMIENTO PARA LA PRUEBA DE RESISTENCIA (1 cada 10 participantes)

Cada columna representa la conclusión de una vuelta.

Cada vuelta está dividida en 8 porciones de 25m para tener una actuación final más precisa.

| <i>Miembro de equipo</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |