

## • **Sistema de Competición Benjamín y Alevín.**

- El sistema de competición está basado en tres fases diferenciadas donde iniciamos el desarrollo y aprendizaje de las distintas técnicas en los colegios, centros educativos y clubes de atletismo, para llegar a distintas fases de competición donde proponemos actividades más complejas con distintos ejercicios aplicativos, hasta que llegamos al modelo de competición que los niños encontrarán en la competición de nivel provincial.
- Para ello el deportista dispondrá de un carné donde reflejaremos tanto la evolución técnica en las distintas competiciones (puntuando en las competiciones) como en las clases en su escuela de atletismo (puntuado por el monitor). El niño realizará un recorrido con este carné que le llevará a través de todas las actividades y competiciones propuestas para acceder a una FINAL con la que concluirá el ciclo de competiciones de PISTA CUBIERTA.
- El carné se entregará al concluir las carreras de cross con los puntos acumulados por los participantes, para que así el monitor pueda puntuar a sus alumnos en sus clases o controles realizados en su centro educativo o lugar de entrenamiento. **El carné estará a disposición de los monitores a partir del miércoles en el espacio web de los Juegos Municipales.**
- Para la prueba de **CROSS para la clasificación por EQUIPOS**, se otorgarán 6 puntos a todos los integrantes que lleguen a meta del primer equipo clasificado, 5 puntos al segundo equipo y 4 puntos al tercer equipo clasificado. Todo equipo que consiga acabar con cuatro corredores tendrá 3 puntos. Los atletas que no completen equipo recibirán 2 puntos. **Para la clasificación Individual** todos los atletas que lleguen de forma individual entre los 5 primeros tendrán la puntuación máxima de 8 puntos, del 6 al 10 tendrán 6 puntos y del 11 al 15 tendrán 5 puntos.

**INSCRIPCIONES:** Se tendrá que realizar inscripción previa hasta las 14 horas del miércoles anterior a la prueba a través del formulario de inscripciones <https://forms.gle/2qkdKT98buXQP25C7>. En la primera prueba de **PISTA** que se realiza en el formato **INDIVIDUAL**, cada uno de los participantes con sus respectivos carnés (el que no haya participado en el CROSS, la organización le proporcionará un carné con cero puntos acumulados) irá realizando las pruebas que están programadas para su categoría en un recorrido donde podrá participar en cuantas postas desee hasta que concluya el tiempo de participación. El horario previsto será desde las 10,00 hasta las 11,45 horas en horario de primer turno y desde las 12,00 hasta las 13,45 en horario de segundo turno, el sistema de competición será por rotación de grupos que se establecerá mediante la publicación de los inscritos. La primera prueba será siempre la **Carrera con Liebre**, al concluir esta prueba se realizarán las pruebas de las postas en el orden de rotación sorteado y publicado. Una vez concluya la jornada, los monitores subirán los carnés de sus alumnos para que la organización los pueda clasificar conservándolos hasta la próxima competición para que los monitores los recojan.

➤ PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS BENJAMÍN.

Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y la prueba de ritmos.

Hora: **18.30** HORAS Fecha: **29-11-24** Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1:** 400 M CON LIEBRE (200M SPRINT) en pequeño grupo corren junto a una liebre, a la que no pueden adelantar hasta que falten 200m para la meta (1ª prueba de la competición)
2. **CARRERA DE RITMOS.** 400 M. DE CARRERA EN 1,55 DE TIEMPO. Cada 5 segundos de desfase en mayor o menor tiempo se descontará 1 punto del máximo que será 4. El tiempo lo marcará el **tercer** componente del equipo y no se podrá llevar relojes en la prueba. Equipos de 4 a 8 participantes.  
(Última prueba al concluir el periodo de postas a las 11,30 horas)
3. **VELOCIDAD:** 60 METROS CRONOMETRADOS en grupos de 3-4 participantes de forma individual puntuando en función de la marca.
4. **SALTO DE ALTURA**, carrera libre con tres alturas y tres intentos por Atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD**, con 15 metros de carrera y con tres zonas de caída que dan la puntuación.
6. **CIRCUITO**, recorrido con vallas, saltos y velocidad en un espacio de 30 metros para recorrer los obstáculos puntuando por el tiempo realizado.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS**, 40 metros con cuatro vallas de 50cm. a 6,5 metros, puntuando por marcas.
8. **LANZAMIENTO DE PESO LINEAL o ROTACIÓN**,  
Con bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.
9. **50 METROS MARCHA**, sobre una línea el niño realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica.
10. **VELOCIDAD RESISTENCIA 10X10M.** (Circuito de ida y vuelta)  
Puntuando por marcas.

**Inscripción Previa:** hasta el miércoles anterior a las 14 horas.

<https://www.facv.es/ficha-espacio/Juegos-Deportivos-Municipales-Valencia-2024-25/es/2/372/2>

➤ PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS ALEVÍN.

Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y la prueba de ritmos.

Hora: **18.30 HORAS** Fecha: **29-11-24** Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1:** 400 M CON LIEBRE (200M SPRINT) en pequeño grupo corren junto a una liebre, a la que no pueden adelantar hasta que falten 200m para la meta. (1ª prueba de la competición)
2. **CARRERA DE RITMOS.** 400 M. DE CARRERA EN 1,40 DE TIEMPO. Cada 5 segundos de desfase en mayor o menor tiempo se descontará 1 punto del máximo que será 4. El tiempo lo marcará el **tercer** componente del equipo y no se podrá llevar relojes en la prueba. Equipos de 4 a 8 participantes. (Última prueba al concluir el periodo de postas a las 11,30 horas)
3. **VELOCIDAD:** 60 METROS CRONOMETRADOS en grupos de 3-4 participantes de forma individual puntuando en función de la marca.
4. **SALTO DE ALTURA,** carrera libre con tres alturas y tres intentos por Atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD,** con 15 metros de carrera y con tres zonas de caída que dan la puntuación.
6. **CIRCUITO,** recorrido con vallas, saltos y velocidad en un espacio de 30 metros para recorrer los obstáculos puntuando por el tiempo realizado.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS,** 40 metros con cuatro vallas de 60cm. a 7 metros, puntuando por marcas.
8. **LANZAMIENTO DE PESO LINEAL o ROTACIÓN,**  
Con bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.
9. **50 METROS MARCHA,** sobre una línea el niño realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica.
10. **VELOCIDAD RESISTENCIA 10X10M.** (Circuito de ida y vuelta)  
Puntuando por marcas.

**Inscripción Previa:** hasta el miércoles anterior a las 14 horas.

<https://www.facv.es/ficha-espacio/Juegos-Deportivos-Municipales-Valencia-2024-25/es/2/372/2>