

CIRCULAR N° 32/2024

04/03/2024

JUDEX 2024

REGLAMENTO SUB 8 SUB 10 Y SUB 12 JUDEX DE PISTA AL AIRE LIBRE

- Al Director de Promoción Deportiva.
- A los Presidentes de los Comités Zonales.
- A todas las Entidades Inscritas.

Artículo 1. Fases, fechas y sedes categorías sub8, sub10 y sub12. Las categorías Sub8, Sub10 y Sub12 disputarán tres jornadas y el campeonato de Extremadura con un modelo de pruebas no competitivas. Las fechas y sedes provisionales son:

Fecha	Prueba	Sede
23/03/2024	I Prueba JUDEX	A designar
06/04/2024	II Prueba JUDEX	A designar
04/05/2024	III Prueba JUDEX	A designar
01/06/2024	Campeonato de Extremadura Individual	A designar

Artículo 2. Atletas participantes. Podrán participar todos los atletas con licencia JUDEX para la temporada 2024 de las categorías Sub8, Sub10 y Sub12.

Artículo 3. Pruebas autorizadas. Cada atleta tomará parte en una actividad lúdica adaptada al atletismo compuesto por 4 actividades y una última prueba reglada, en esas cuatro actividades se desarrollarán todos los sectores del atletismo (lanzamiento, velocidad-vallas, saltos, marcha y resistencia), siendo obligatoria la realización de todas las actividades que componen el circuito.

JORNADAS I Y III

Circuito A (sub8, sub10 y sub12)
500 m lisos o marcha (sub8 y sub10)
1000 m lisos o marcha (sub12)

JORNADAS II Y CTO. DE EXTREMADURA

Circuito B (sub8, sub10 y sub12)
500 m lisos o marcha (sub8 y sub10)
1000 m lisos o marcha (sub12)

Artículo 4. Juegos.

CIRCUITO A

1ª Actividad: **CONTRA-RELOJ POR EQUIPOS** (prueba de equipos, circuito con obstáculos). Prueba de resistencia por equipos. Por calles, cada equipo en una calle debe salir el equipo junto (**ZIGZAG, VALLAS POR DEBAJO, SALTAR VALLAS, ETC**) y realizar las pruebas juntos, tienen que llegar juntos por lo menos 4 atletas del equipo. Sobre una distancia de 40 – 50 m aprox.

2ª Actividad: **SACOS SALTARINES** (prueba de competición de saltos).

Colocados en línea de salida, cada atleta con un saco intentará llegar a la meta antes que el resto de los rivales. Carreras de 5 en 5 a una distancia de 40 metros aprox.

3ª Actividad: **CONOS VELOCES. 5 CONOS Y 5 EQUIPOS.** EL equipo que se quede sin conos pierde y va al medio. El equipo que pierda 5 veces eliminado.

4ª Actividad: **GYMKANA FINAL** (prueba competitiva de relevos) 5 equipos de 5 atletas. En un recorrido circular lleno de obstáculos deben correr a la máxima velocidad sorteando estos obstáculos para entregar el testigo al siguiente compañero de equipo. El primer equipo que llegue a meta gana la actividad.

5ª Actividad (actividad opcional): **CARRERA DE FONDO**

500 m lisos o macha (sub8 y sub10).

1000 m lisos o marcha (sub12).

CIRCUITO B

1ª Actividad: **JUEGO DE VELOCIDAD EN EQUIPO:**

Recta de 20 mts, salen dan vuelta al cono y regresan para dar el testigo al compañero.

Primero individual y luego en parejas agarrados de la mano. Grupos de 6.

2ª Actividad: **JUEGO DE AROS Y CONOS:**

Cada equipo corre hasta donde hay 4 conos colocados a diferentes distancias. El primer equipo que consiga meter los aros en los 3 conos gana. Van y vienen con el aro para entregar al compañero si no lo meten en el cono. Un lanzamiento por carrera.

3ª Actividad: **LANZAMIENTO DE VORTEX.**

Se tiene que lanzar los Vortex y tienen que intentar conseguir meterlo en unos círculos que se han hecho de conos o chinos.

4ª Actividad: **GYMKANA FINAL** (prueba competitiva de relevos)

5 equipos de 5 atletas. En un recorrido circular lleno de obstáculos deben correr a la máxima velocidad sorteando estos obstáculos para entregar el testigo al siguiente compañero de equipo. El primer equipo que llegue a meta gana la actividad.

5ª Actividad (actividad opcional): **CARRERA DE FONDO**

500 m lisos o macha (sub8 y sub10)

1000 m lisos o marcha (sub12)

Artículo 5. Premiación

Se entregará medallas conmemorativas a todos los participantes en la jornada del campeonato de Extremadura.

EL SECRETARIO GENERAL

Fdo: Juan Antonio Sánchez Aparicio