

CIRCULAR N° 39/ 2022**20/02/2023****JUDEX 2023****REGLAMENTO JUDEX PISTA AL AIRE LIBRE****SUB8 -SUB10 - SUB12**

- Al Director de Promoción Deportiva.
- A los Presidentes de los Comités Zonales.
- A todos 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
11/03/2023	I Prueba JUDEX	A designar
15/04/2023	II Prueba JUDEX	A designar
06/05/2023	III Prueba JUDEX	A designar
27/05/2023	Campeonato de Extremadura	A designar

Artículo 2. Atletas participantes. Podrán participar todos los atletas con licencia JUDEX para la temporada 2023 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 macha (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 macha (sub8 y sub10).
1000 m lisos o marcha (sub12).

Artículo 4. Normas técnicas.

CIRCUITO A

1ª Actividad: CONOS MÁGICOS (prueba competición de resistencia y lanzamientos).

Prueba de resistencia por equipos. Por calles, cada equipo en una calle debe salir el primero de la fila llevando un aro en la mano y correr una distancia de 40 – 50 m aprox. y al llegar a una línea, tiene que lanzar el aro intentando que caiga dentro de algún cono. Si lo consigue, se lleva el cono y el aro para dar el relevo al siguiente de su equipo. Los conos tienen diferentes puntuaciones dependiendo del color. Solo un lanzamiento por cada carrera.

2ª Actividad: LABERINTO DE AROS (prueba de competición de saltos).

Prueba de saltos en competición individual. Por calles, cada equipo en una calle debe salir el primero de la fila a la señal de YA, saltando a pies juntos por los aros con los colores asignados. Distancia de 30 – 40 m aprox. y al salir del laberinto corren hacia un cono. El primero que llegue al cono suma 3 puntos, el segundo dos puntos y el tercero un punto. El resto no suma nada.

3ª Actividad: BALÓN VELOCIRAPTOR (prueba competitiva de velocidad y vallas).

Dos equipos de 10 atletas, cada uno de ellos se pone un número, del 1 al 10. Un equipo enfrente del otro. Delante de cada equipo, 3 conos-chinos del mismo color cada equipo con pelotas de goma encima. El juez grita 3 números del 1 al 10 y los atletas con esos números salen a coger cada uno una pelota tanto los de un equipo como el otro. Una vez cogen la pelota recorren una distancia 25 metros a la máxima velocidad para llevar las pelotas a otros conos-chinos. Las dejan allí e inmediatamente regresan al otro extremo de la pista donde los compañeros del otro equipo han dejado sus pelotas. Ambos equipos cogen las pelotas del equipo contrario y el primer equipo que coloque las pelotas en la posición de partida gana un punto. Se juega a 10 puntos y de un lado a otro hay vallas de unos 40 cm que

deben pasar.

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 marcha (sub8 y sub10)

1000 m lisos o marcha (sub12)

CIRCUITO B

1ª Actividad: BOLAS LOCAS (prueba competición de resistencia y lanzamientos).

Actividad similar al juego de los conos mágicos, pero ahora en lugar de lanzar a coger los conos, desde una marca, lanzan las pelotas de goma espuma para intentar dar a una serie de conos que están encima de picas, sujetas por ladrillos para sostenerlas. Cada pica con un cono de color diferente que puntúa 1, 2, 3 o 4 puntos según el color. Se lanza una sola vez, se coloca la pelota en la marca desde donde se lanza y se regresa a la fila para darle el relevo al siguiente compañero. Se juega a 20 pts.

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: RATONES Y GATOS (prueba competitiva de velocidad y vallas).

En parejas (uno el gato que persigue y el otro el ratón) con una ventaja de 5 metros el de delante, a la voz de ya, salen ambos participantes y el de atrás persigue hasta dar caza al de delante en un circuito circular lleno de vallas, picas,

túneles, etc.. Se cambia de roles y de parejas.

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 marcha (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