

CIRCULAR N° 28/2025

25/02/2025

JUDEX 2025 REGLAMENTO SUB8 Y SUB10 JUDEX DE PISTA AL AIRE LIBRE

- Al Director de Promoción Deportiva.
- A todas las Entidades Inscritas.

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

Fecha	Prueba	Sede
22/03/2025	I Prueba JUDEX	A designar
05/04/2025	II Prueba JUDEX	A designar
10/05/2025	III Prueba JUDEX	A designar
24/05/2025	Campeonato de Extremadura Individual	A designar

Artículo 2. Atletas participantes. Podrán participar todos los atletas con licencia JUDEX para la temporada 2025 de las categorías Sub8 nacidos en 2018-2019 y Sub10 nacidos en 2016-2017.

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) 300 m lisos o macha (sub8) 400 m lisos o marcha (sub10)

JORNADAS II Y CTO. DE EXTREMADURA

Circuito B (sub8, sub10) 300 m lisos o macha (sub8) 400 m lisos o marcha (sub10)

Artículo 4. Pruebas.

CIRCUITO A

1ª Actividad: prueba de lanzamiento con vortex, donde los/as atletas tienen que lanzar el artefacto lo más lejos que puedan. La distancia estará medida por conos para que los/as atletas

conozcan la distancia aproximada del lanzamiento realizado.

2ª Actividad: actividad de velocidad en competición, donde los/as atletas tendrán que correr en la contrameta (siempre que sea posible) 60 metros en velocidad por calles individuales.

3ª Actividad: actividad de salto, donde los/as atletas harán 3 saltos a pies juntos intentando llegar lo más lejos posible. Estará medido con la colocación de conos a diferentes distancias: medio metro, 1 metro, un metro y medio y dos o más metros.

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

- 300 m lisos o marcha (sub8).
- 400 m lisos o marcha (sub10).

CIRCUITO B

1ª Actividad: prueba de lanzamiento con bola de peso de 500 gramos o similar, donde los/as atletas tienen que lanzar el artefacto dentro de un círculo lo más lejos que puedan. La distancia estará medida por conos para que los/as atletas conozcan la distancia del lanzamiento realizado.

2ª Actividad: actividad de velocidad en competición, donde los/as atletas tendrán que correr 60 metros vallas por calles individuales, utilizando en esta ocasión la zona del césped ante las posibles caídas que puedan darse.

3ª Actividad: actividad de salto, donde los/as atletas harán 3 saltos a pies juntos intentando llegar lo más lejos posible. Estará medido con la colocación de conos a diferentes distancias: medio metro, 1 metro, un metro y medio y dos o más metros.

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

300 m lisos o marcha (sub8)

400 m lisos o marcha (sub10)

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