

CIRCULAR N° 26/2026

03/03/2026

REGLAMENTO JUDEX SUB8 Y SUB10 DE PISTA AIRE LIBRE

- Al director de Promoción Deportiva
- A todas las Entidades inscritas

Artículo 1. Fechas y sedes. Los atletas de la categoría Sub8 y Sub10 disputarán cuatro jornadas más el campeonato de Extremadura Individual con un modelo de pruebas no competitivas.

Las fechas y sedes provisionales son:

21/03/2026 - I Prueba JUDEX	A designar
25/04/2026 - II Prueba JUDEX	A designar
16/05/2026 - III Prueba JUDEX	A designar
30/05/2026 - IV Prueba JUDEX	A designar
06/06/2026 - Campeonato de Extremadura Individual	A designar

Artículo 2. Atletas participantes. Podrán participar todos los atletas con licencia JUDEX para la temporada 2026 de las categorías Sub8 nacidos en 2019-2020 y Sub10 nacidos en 2017-2018.

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, III Y CTO. DE EXTREMADURA

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

JORNADAS II Y IV

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

Artículo 4. Pruebas.

CIRCUITO A

1ª Actividad: Prueba de lanzamiento con vortex, en la que los/as atletas tienen que lanzar el artefacto lo más lejos posible. La distancia estará indicada por conos para que los/as atletas conozcan la distancia aproximada del lanzamiento realizado.

2ª Actividad: actividad de velocidad en competición, en la que 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, en la que 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 de peso o lanzamiento de disco con artefacto adaptado (bola ligera y ringo respectivamente), donde los/as atletas tienen que lanzar el artefacto dentro de un círculo lo más lejos posible. 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