

# I Jornada Atletismo



## Adaptado

Plan Municipal de Atención a Personas  
con Discapacidad y/o Dependencia de  
Torrent



## INTRODUCCIÓN

La Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir” y el Servicio de Actividad Física y Deportiva junto con el Excmo. Ayuntamiento de Torrent les complace en invitarles a la “I Jornada de Atletismo Adaptado” de la Ciutat de Torrent.

La I Jornada de Atletismo Adaptado se celebrará el miércoles 5 de marzo del 2014 a las 10:00 horas en “Parc Central Ciutat de L’Esport” en la que se llevarán a cabo pruebas de carrera, salto y lanzamiento de Atletismo Adaptado.

Con el evento se pretende apoyar activamente al deporte adaptado desde una perspectiva inclusiva y saludable.

Esperamos que las entidades invitadas participen en las pruebas y disfruten de este día rodeado de compañeros y amistades a través de la práctica de actividad física y deportiva.



## OBJETIVOS

Los objetivos que se trabajarán en la I Jornada de Atletismo Adaptado son los siguientes:

- ✓ Promover la actividad física y deportiva adaptada.
- ✓ Fomentar la cooperación, el compañerismo y el respeto hacia los demás mediante la actividad física.
- ✓ Experimentar los beneficios de la práctica deportiva en grupo.

## LOCALIZACIÓN

Las pruebas se realizarán en el complejo polideportivo “Parc Central Ciutat de L’Esport” en Torrent.

Concretamente, las pruebas tendrán lugar en la pista de Atletismo, los fosos de salto y las zonas de lanzamiento de peso.



## ACTIVIDADES

Las pruebas que se plantean para esta I Jornada de Atletismo Adaptada son varias, en las que se incluyen carreras de velocidad con diferentes distancias, lanzamientos de peso y saltos de longitud.

Además, se plantea la posibilidad de llevar a cabo actividades grupales y su correspondiente vuelta a la calma al finalizar las pruebas de Atletismo. Utilizando la dinámica de grupos, el componente socio-afectivo queda incluido en esta I Jornada de Atletismo Adaptado.

De dicha manera, la Universidad Católica de Valencia y el Excmo. Ayuntamiento de Torrent, no solo ofrecen su apoyo al deporte de competición, sino también al deporte inclusivo y deporte para todos.



**“El juego como herramienta de desarrollo físico, mental y afectivo”.**

## PRUEBAS DE ATLETISMO

### VELOCIDAD

#### 10 Metros Asistida:

El atleta recorrerá una distancia de 10 m. acompañado y ayudado en el caso de que sea necesario por otra persona. Prueba para atletas con menor movilidad.

#### 25, 50, 100, 200, 400 y 800 Metros:

Los atletas recorrerán la distancia de la prueba seleccionada (25 m. ó 50 m. ó 100 m. Etc..) en el menor tiempo posible.

#### Relevos 4 x 25:

La prueba de relevos se realizará en grupos de 4, con un máximo de 8 grupos (1 grupo por calle). Cada miembro de un equipo recorrerá una distancia de 25 metros con el testigo en la mano. Cuando el primer atleta del grupo se acerque a la zona de entrega, el segundo atleta iniciará la marcha para coger el testigo en carrera. El resto de atletas procederán de la misma manera, recogiendo el testigo en la zona de entrega.

#### Relevos 4 x 100:

Se procederá de la misma manera que la prueba anterior de relevos. Sin embargo, en esta ocasión cada atleta recorrerá una distancia de 100 metros.

**NOTA:** Tanto la técnica de relevos como la de lanzamiento y salto, serán enseñadas y practicas anteriormente al inicio de la prueba.

### LANZAMIENTOS

#### Lanzamiento 400 grs. :

Los atletas lanzarán un peso de 400 gramos en la zona o área de lanzamiento hacia la zona de césped (interior de los anillos de atletismo). Se medirá la distancia recorrida del artefacto y se anotará. La zona de lanzamiento solo estará ocupada por el atleta que se disponga a lanzar y por el técnico que de las pautas para su lanzamiento.

La técnica a utilizar en los lanzamientos será la técnica O'Brian (Figura 57).

#### Lanzamiento 2 Kg. :

El lanzamiento se llevará a cabo de la misma forma que la anterior con la salvedad de que el artefacto tendrá un peso de 2 Kilogramos en vez de los 400 gramos anteriores.

La técnica a utilizar será la misma, O'Brian. (Figura 1).

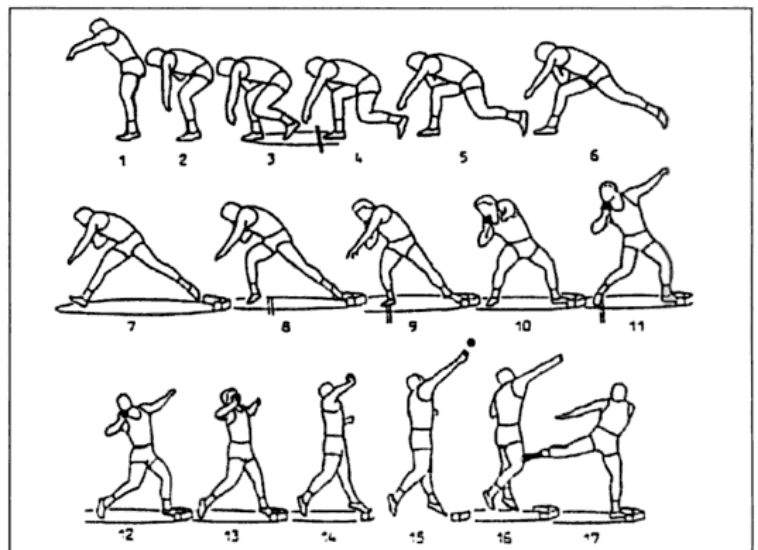


Figura 1. Seriación de un lanzamiento de peso (técnica O'Brian).

Nota Fuente: Campos Granell, J. Y Gallach Lazcorreta, J. E. (2004). *Las técnicas de Atletismo: Manual práctico de enseñanza*. Barcelona.

## SALTOS

### Salto de Longitud sin carrera :

El atleta se situará en una marca preestablecida y desde ese punto realizará un salto hacia el frente. La técnica a utilizar será el Abalakov Jump.

Contracción de los músculos del cuádriceps (tren inferior) acompañado de los brazos, el atleta se extenderá en forma de parábola para conseguir saltar la máxima distancia posible.



Figura 2. Seriación patrón inicial de salto de longitud.

Nota Fuente: Ramírez Rico, E. y Quevedo Rubio, C.F. (2013). *Los saltos en la etapa infantil*. Revista digital Efdeportes.com. Buenos Aires.

### Salto de Longitud con carrera :

Los atletas dispondrá de realizar una carrera que les ayudará a impulsarse y aumentar la fase de vuelo, recorriendo mayor distancia de forma longitudinal.



Figura 3. Seriación salto de longitud. *La Educación Física y los Deportes*. (2012). Iepveducacionfisica.blogspot.com.es Perú.

## SLALOM SILLA\*

El Slalom silla, podrán participar aquellas personas cuyo desplazamiento sea a través de una silla de ruedas.

En lo que se refiere a la silla, podrá ser de 3 o 4 ruedas de tracción humana o en su defecto eléctricas.

Los obstáculos a superar serán los siguientes:

### Pivote Giro Completo:

Los participantes deberán girar completamente sobre un cono.

**Zig-Zag:** Girarán de forma alterna entre un cono y otro.

**Puerta Invertida:** Se deberá pasar la puerta dando la espalda a la meta. Una vez se haya cruzado la puerta, deberá recuperar el sentido de la marcha anterior.

**Giro 360°:** Habrá un cuadrado delimitando los 360°. En el sentido de la marcha, el participante deberá realizar un giro de 360° dentro de los límites del cuadrado mencionado y salir en el mismo sentido en el que entró en dirección a la meta.

## DINÁMICA DE GRUPOS

La dinámica de grupos se realizarán al finalizar las pruebas, tratando de profundizar en el carácter socio-afectivo que tiene el hacer actividad física en compañía. También se aprovechará para recibir un Feedback por parte de los participantes y realizar la vuelta a la calma.

\*Ver el recorrido del circuito de Slalom en Silla de Ruedas en Anexo.

## HORARIOS (PROPUESTA)

<b>10:00 a 10:05</b>	10 m. Asistida
	25 m. Femenino
<b>10:05 a 10:10</b>	25 m. Masculino
<b>10:10 a 10:25</b>	400 m. Femenino
<b>10:25 a 10:30</b>	25 m. Mixto
<b>10:30 a 10:35</b>	50 m. Femenino
	50 m. Masculino
<b>10:35 a 10:45</b>	400 m. Masculino
<b>10:45 a 10:50</b>	50 m. Mixto
<b>10:50 a 10:55</b>	100 m. Femenino
	100 m. Masculino
<b>10:55 a 11:00</b>	400 m. Mixto
<b>11:00 a 11:10</b>	200 m. Femenino
	200 m. Masculino
<b>11:15 a 11:35</b>	800 m. Mixto
<b>11:40 a 12:00</b>	Relevos 4 X 25
<b>12:00 a 12:20</b>	Relevos 4 X 100
<b>12:25 a 13:00</b>	Dinámica de Grupos y Vuelta a la Calma

<b>10:00 a 10:20</b>	Lanzamiento 400 grs.	Área 1
	Lanzamiento 2 Kg.	Área 2
<b>10:00 a 10:20</b>	Salto de Longitud sin carrera Femenino	Foso 1
	Salto de Longitud sin carrera Masculino	Foso 2
<b>10:25 a 10:45</b>	Salto de Longitud con carrera Femenino	Foso 1
	Salto de Longitud con carrera Masculino	Foso 2
<b>10:45 a 11:00</b>	Slalom Silla 100 m.	Pista Atletismo
<b>11:00 a 11:20</b>	Lanzamiento 400 grs.	Área 1
	Lanzamiento 2 Kg.	Área 2
<b>11:00 a 11:20</b>	Salto de Longitud sin carrera Femenino	Foso 1
	Salto de Longitud sin carrera Masculino	Foso 2
<b>11:20 a 11:40</b>	Salto de Longitud con carrera Femenino	Foso 1
	Salto de Longitud con carrera Masculino	Foso 2

## INDICACIONES

Los participantes pueden asistir a todas las actividades y pruebas que se realizan en la I Jornada de Atletismo Adaptado.

Tendrán que estar **identificados** cada uno con documento que se les adjunta como “Identificación Atletas I Jornada de Atletismo Adaptado Torrent”.

Cada centro deberá mandar la **hoja de inscripción** de los participantes antes del evento.

Se les recomienda que no se inscriban en actividades o pruebas que se solapan, ya que en la dinámica de la jornada se realizan pruebas simultáneamente. No obstante, hay pruebas que se duplican para poder asistir a todas ellas.

Cada atleta tiene que ser consciente de sus virtudes y sus limitaciones, en el caso de tener cualquier duda, el atleta puede y debe pedir consejo sobre que pruebas realizar.

Esperemos que disfruten de esta I Jornada de Atletismo Adaptado.

Nos vemos pronto.

Un cordial saludo.

I Jornada Atletismo Adaptado <b>Nombre Atleta:</b>	ASOCIACIÓN
	NOMBRE RESPONSABLE
	TELÉFONO
Universidad Católica de Valencia y Excmo. Ayuntamiento de Torrente	 

**NOTA:** Identificación personal e intransferible de cada Atleta participante. Archivo adjunto en documentación.

### RESUMEN

- ✓ El centro debe mandar la inscripción de participante con las pruebas a las que asisten sus atletas.
- ✓ El centro debe imprimir las tarjetas identificativas y asignárselas a sus Atletas

## ANEXO

### Pivote Giro Completo:

Los participantes deberán girar completamente sobre un cono.

**Zig-Zag:** Girarán de forma alterna entre un cono y otro.

**Puerta Invertida:** Se deberá pasar la puerta dando la espalda a la meta. Una vez se haya cruzado la puerta, deberá recuperar el sentido de la marcha anterior.

**Giro 360°:** Habrá un cuadrado delimitando los 360°. En el sentido de la marcha, el participante deberá realizar un giro de 360° dentro de los límites del cuadrado mencionado y salir en el mismo sentido en el que entró en dirección a la meta.



### ANEXO 3. CIRCUITO DE LA PRUEBA DE ELIMINACIÓN INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS

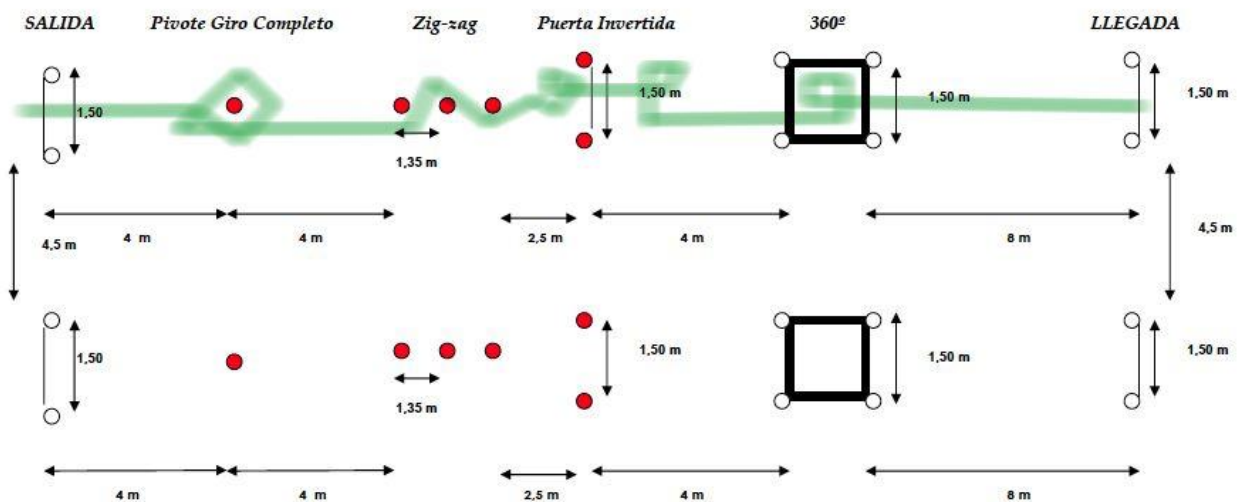


Figura 4. Circuito de la Prueba de Eliminación individual y por equipos. *Reglamento de Slalom*. (2013). Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral. Madrid.