

# PROGRAMA DE “INICIACIÓN AL ATLETISMO” 2019



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**



# INDICE

**1. a. EDADES.**

**b. CALENDARIO.**

**2. COMPETICIONES.**

**a. CAMPO A TRAVÉS**

**b. JUGANDO AL ATLETISMO**

**c. PISTA CUBIERTA**

**d. PISTA AIRE LIBRE**



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# EDADES

CATEGORÍAS	AÑOS DE NACIMIENTO
Prebenjamín	2012-2013
Benjamín	2010-2011
Alevín	2008-2009
Infantil	2006-2007
Cadete	2004-2005



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# CALENDARIO

Diputación de Valladolid

## PROGRAMA DE COMPETICIONES DE ATLETISMO

<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>LUGAR</b>
24 noviembre 2018	1ª Jornada Campo a Través	Pinar de Antequera (Organiza FMD)
15 diciembre 2018	2ª Jornada Campo a Través	Aldeamayor de San Martín Zona Polideportivo Municipal
19 enero 2019	3ª Jornada Campo a Través	Arroyo de la Encomienda Parque del Socayo
2 febrero 2019	1ª Jornada Jugando al Atletismo	Boecillo
16 febrero 2019	2ª Jornada Jugando al Atletismo	Peñafiel
9 marzo 2019	Jornada Pista Cubierta	Módulo Río Esgueva
6 abril 2019	1ª Jornada Pista Aire Libre.	Pista Río Esgueva
4 mayo 2018	2ª Jornada Pista Aire Libre. Individual y Relevos	Pista Río Esgueva

En todas las jornadas de los Juegos Escolares de la Diputación de Valladolid (Atletismo), la Federación de Atletismo de Castilla y León pondrá servicio de Ambulancia, para la seguridad de todos los atletas participantes.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**

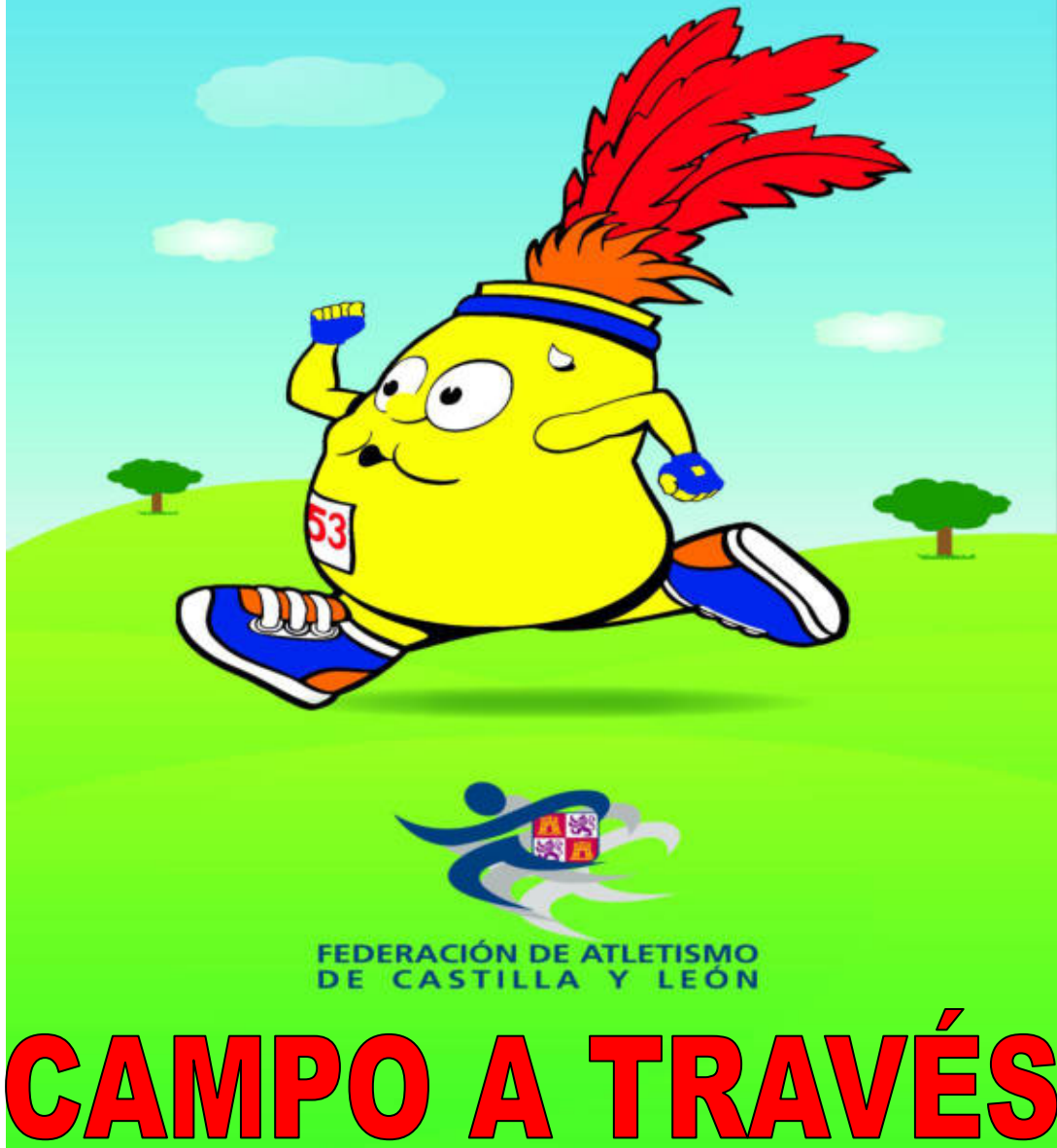


**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**

**PROGRAMA  
INICIACIÓN AL ATLETISMO**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

**CAMPO A TRAVÉS**



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

## CAMPO A TRAVES

### REGLAMENTO DE LA COMPETICION

#### 1. FECHAS :

1ª Jornada : 24 noviembre (organiza FMD)  
2º Jornada : 15 diciembre  
3ª Jornada : 19 enero

#### 2. INSCRIPCIONES:

Los Centros Escolares participantes presentarán la hoja de inscripción, en la que se relacionará por categorías el nombre y apellidos y número de la Licencia Deportiva de todos los atletas.

Cada Centro podrá inscribir a los atletas que desee.

#### 3. DORSALES:

Se entregarán en la propia competición, 1 hora antes del comienzo de la prueba.

El dorsal irá colocado en el pecho del atleta y sujeto a la camiseta con 4 imperdibles.

Los dorsales que se entreguen en la Primera Jornada de Campo a Través servirán para las siguientes jornadas de de Campo a Través, Jugando al Atletismo y para la competición de Pista.

#### 4. CLASIFICACION:

Se confeccionará una clasificación individual .

#### 5. HORARIO:

HORA	CATEGORÍA	
11.00	Cadete	Hombres
11.25	Cadete	Mujeres
11.45	Infantil	Hombres
12.00	Infantil	Mujeres
12.15	Pre-benjamín y Benjamín	Hombres
12.25	Pre-benjamín y Benjamín	Mujeres
12.35	Alevín	Hombres
12.50	Alevín	Mujeres



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**



## 6. DISTANCIAS:

Categoría	Mujeres			Hombres		
	1ª Jornada	2ª Jornada	3ª jornada	1ª Jornada	2ª Jornada	3ª Jornada
Prebenjamín	500 m.l.	750 m.l.	1000 m.l.	1000 m.l.	1250 m.l.	1500 m.l.
Benjamín	500 m.l.	750 m.l.	1000 m.l.	1000 m.l.	1250 m.l.	1500 m.l.
Alevín	1000 m.l.	1250 m.l.	1500 m.l.	1500 m.l.	1750 m.l.	2000 m.l.
Infantil	1500 m.l.	2000 m.l.	2500 m.l.	2000 m.l.	2500 m.l.	3000 m.l.
Cadete	1500 m.l.	2000 m.l.	2500 m.l.	2000 m.l.	2500 m.l.	3000 m.l.

## 7. PREMIOS:

- MEDALLAS a los 3 primeros atletas por categoría individual.

La entrega de los premios se efectuará en el mismo lugar de la prueba, al finalizar cada prueba.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# JUGANDO AL ATLETISMO



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**



# REGLAMENTO DE LA COMPETICION

## FECHAS :

1ª Jornada : 2 febrero. Boecillo.

2ª Jornada : 16 Febrero. Peñafiel

## HORARIO

Comienzo: 11.00 horas

## NORMATIVA

- 1) **Edades y Categorías** : Prebenjamín, nacidos en 2012-2013  
Benjamín, nacidos en 2010-2011  
Alevín, nacidos en 2008-2009  
Infantil nacidos en 2006-2007  
Cadete, nacidos en 2004-2005
- 2) **Pruebas** :
- 1ª Jornada: 10 x 10 metros ( entre conos ).  
Lanzamiento de Peso de parado  
Triple Salto desde parado.
- 2ª Jornada: 60 metros con vallitas  
Lanzamiento de Jabalina Vortex  
Carrera de Obstáculos
- 3) **Participación** Todos los atletas podrán hacer todas las pruebas de cada jornada.
- 4) **Premios** En la segunda jornada se entregará un Diploma de participación a todos los participantes, y sorteo de regalos entre todos los participantes.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS

Las mediciones de las distancias saltadas o lanzadas se realizarán teniendo en el suelo una cinta métrica, que será la referencia para las mediciones con distancias como mínimo de 5 cm.

## **1. CARRERA 10 x 10 METROS**

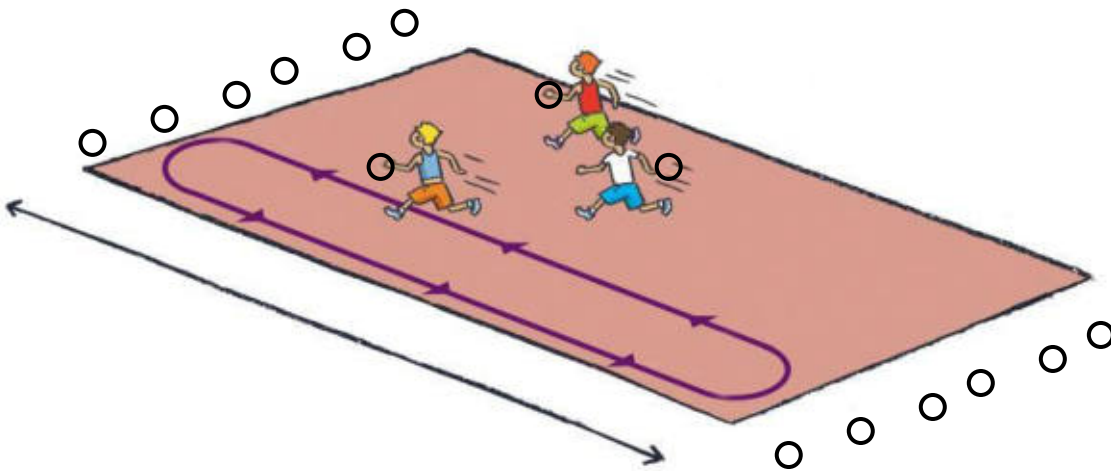
Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que habrá que recorrer 10 veces, 5 idas y 5 vueltas, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, es decir de dar la vuelta, deberá coger una anilla u objeto similar que estará detrás de la línea de los diez metros.

Deberá dejarla en el otro lado, detrás de la línea desde donde realizó la salida, posándolas en el suelo dentro de una zona delimitada o introduciéndola dentro de un cono, pero no se deberán arrojar. Y así hasta completar 5 anillas.

Se anotará el tiempo invertido por cada participante. El tiempo se parará a cada participante cuando éste pose detrás de la línea o introduzca en el cono la última (la quinta) anilla, sin arrojarla.

Sólo se realizará un intento, en el que participan a la vez los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**

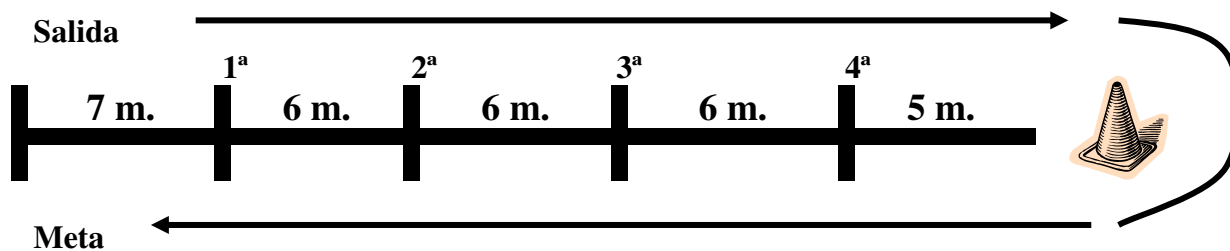


**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

## 2. 60 METROS VALLITAS IDA Y VUELTA.

Ubicación de las vallitas: Benjamín y Alevín : 0,30 m.  
Infantil y Cadete : 0,50 m.

Salida 7 metros.  
Entre vallas 6 metros.  
Última valla a cono 5 metros  
Y recorrido a la inversa para llegar a la Salida.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



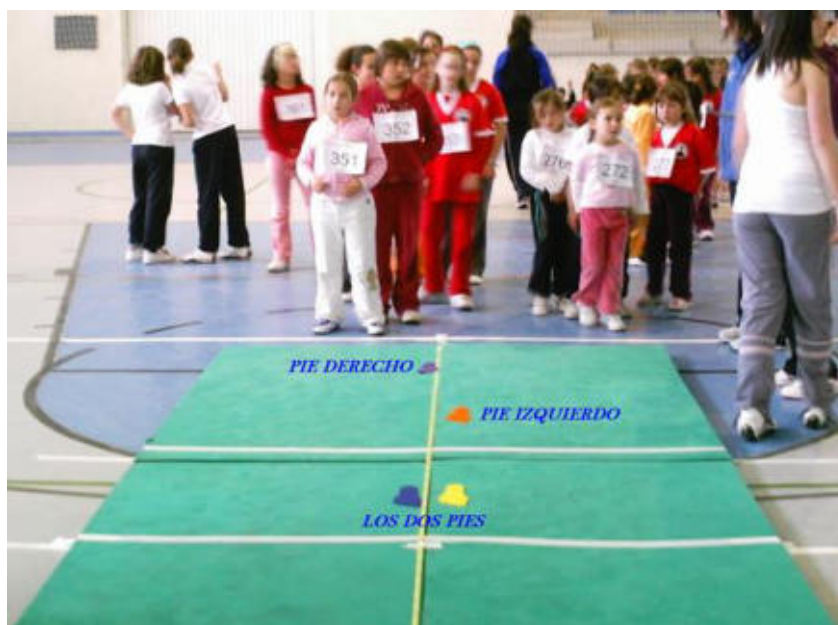
**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

**3. LANZAMIENTO PESO DE PARADO:** Peso : Prebenjamín, Benjamín y Alevín :1 kg.  
Infantil :2 kg.  
Cadete :3 kg.



**4. TRIPLE SALTO DE DESDE PARADO:**

La posición inicial será con los 2 pies paralelos detrás de la línea, tomar impulso, primer apoyo pie derecho, segundo apoyo pie izquierdo y caída con los dos pies.....ó primer apoyo pie izquierdo, segundo apoyo pie derecho y caída con los dos pies.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

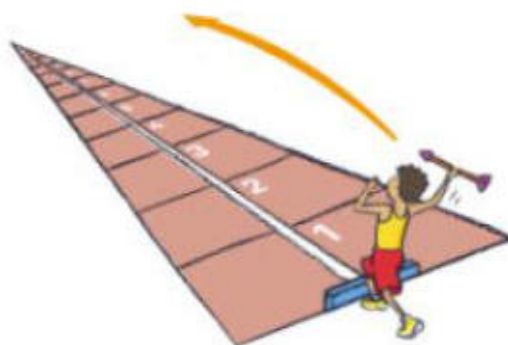


## 5. LANZAMIENTO DE JABALINA VORTEX ( 400 gr. ):

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo.

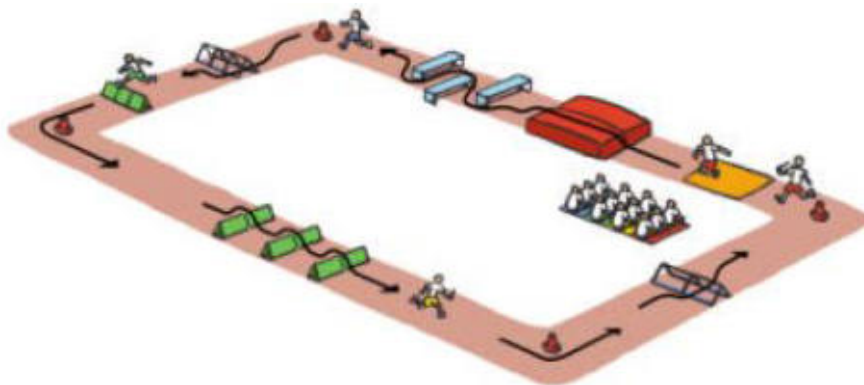
Cada participante realizará dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.

Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anotará el lanzamiento de mayor distancia.



## CARRERA DE OBSTÁCULOS.

Es una carrera con obstáculos y habilidades en competición, cada atleta dará una o dos vueltas al circuito preparado para esta prueba, según categorías y dimensiones del pabellón.



El dibujo es solo un ejemplo, el diseño final se hará en función del material disponible.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# ATLETISMO EN PISTA 2019

## \* PISTA CUBIERTA



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# PISTA CUBIERTA

## REGLAMENTO DE LA COMPETICION

**1.- FECHA:** 9 marzo 2019

**2.- PRUEBAS:**

Prebenjamín	50 m.l.-Triple Salto-Jabalina Vortex
Benjamín:	50 m.l.-Longitud- Peso (1 kg)
Alevín:	60 m.l.- Longitud- Peso (2 kg)
Infantil:	60 m.l.- Altura- Peso (3 kg )
Cadete:	60 m.l.- Altura- Peso (4 kg masc./3 kg fem.)

**Cada atleta puede realizar la carrera y un concurso.**

**3. HORARIO:**

Acceso Pista	Hora Prueba	Prueba	Categoría	Categoría	
10.50	<b>11.00</b>	50 m.l.	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	Semifinal
10.30	<b>11.00</b>	Altura	Infantil y Cadete	Hombres	
10.30	<b>11.00</b>	Altura	Infantil y Cadete	Mujeres	
10.30	<b>11.00</b>	Peso	Infantil y Cadete	Hombres	
10.30	<b>11.00</b>	Peso	Infantil y Cadete	Mujeres	
11.00	<b>11.10</b>	50 m.l.	Benjamín	Hombres	Semifinal
10.45	<b>11.15</b>	Triple Salto	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	
10.45	<b>11.15</b>	Jabalina Vortex	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	
11.10	<b>11.20</b>	50 m.l.	Benjamín	Mujeres	Semifinal
11.20	<b>11.30</b>	60 m.l.	Alevín	Hombres	Semifinal
11.00	<b>11.30</b>	Longitud	Benjamín	Hombres y Mujeres	
11.00	<b>11.30</b>	Peso	Benjamín	Hombres y Mujeres	
11.30	<b>11.40</b>	60 m.l.	Alevín	Mujeres	Semifinal
11.40	<b>11.50</b>	60 m.l.	Infantil y Cadete	Hombres	Semifinal
11.45	<b>11.55</b>	60 m.l.	Infantil y Cadete	Mujeres	Semifinal
11.30	<b>12.00</b>	Longitud	Alevín	Hombres y Mujeres	
11.30	<b>12.00</b>	Peso	Alevín	Hombres y Mujeres	
12.50	<b>13.00</b>	50 m.l.	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	Final
13.00	<b>13.10</b>	50 m.l.	Benjamín	Hombres	Final
13.05	<b>13.15</b>	50 m.l.	Benjamín	Mujeres	Final
13.10	<b>13.20</b>	60 m.l.	Alevín	Hombres	Final
13.15	<b>13.25</b>	60 m.l.	Alevín	Mujeres	Final
13.20	<b>13.30</b>	60 m.l.	Infantil y Cadete	Hombres	Final
13.25	<b>13.35</b>	60 m.l.	Infantil y Cadete	Mujeres	Final

**3. PREMIOS:** Medallas a los tres primeros clasificados de cada prueba.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

# \*PISTA AIRE LIBRE

A



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**



## PISTA AIRE LIBRE

### REGLAMENTO DE LA COMPETICION

#### 1.- JORNADAS:

- 6 abril : Individual
- 4 Mayo : Individual y Relevos.

#### 2. COMPETICIÓN Y PRUEBAS

CATEGORÍA	PROGRAMA A 6 abril 2019	PROGRAMA B 4 mayo 2019
Prebenjamín	50 m.l.-Triple Salto parado-Jabalina Vortex (400 gr)	300 m.l.-Longitud-Pelota (400 gr)-4x50 m.l.
Benjamín	50 m.l.-Longitud-Pelota (400 gr)	500 m.l.-Peso (1 kg)-Jabalina Vortex (400 gr)-4x50 m.l.
Alevín	60 m.l.-Longitud-Pelota (400 gr)	500 m.l.-Peso (2 kg)-Jabalina Vortex (400 gr)-4x60 m.l.
Infantil	1000 m.l.-Peso (3 kg)-Altura	80 m.l.-Longitud-Jabalina (500 gr hombres/400 gr. mujeres)-4x800 m.l.
Cadete	1000 m.l.-Peso (4 kg hombres/3 kg mujeres)- Altura	100 m.l.-Longitud-Jabalina (600 gr hombres/500 gr. mujeres)-4x100 m.l.

#### HORARIOS:

##### A) 6 de abril de 2019. Individual . Pistas de Río Esgueva.

Acceso a Pista	HORA	PRUEBA	CATEGORÍA		
10.50	11.00	50 m.l.	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	Semifinal
10.30	11.00	Altura	Infantil-Cadete	Hombres	Mujeres
10.30	11.00	Peso	Infantil-Cadete	Hombres	Mujeres
11.00	11.10	50 m.l.	Benjamin	Hombres Semifinal	
10.45	11.15	Triple Salto	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	
10.45	11.15	Jabalina Vortex	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	
11.10	11.20	50 m.l.	Benjamin		Mujeres Semifinal
11.20	11.30	60 m.l.	Alevín	Hombres Semifinal	
11.00	11.30	Longitud	Benjamín	Hombres	
11.00	11.30	Longitud	Benjamín		Mujeres



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**

11.00	<b>11.30</b>	Pelota	Benjamín	Hombres	
11.00	<b>11.30</b>	Pelota	Benjamín		Mujeres
11.30	<b>11.40</b>	60 m.l.	Alevín		Mujeres Semifinal
11.40	<b>11.50</b>	1000 m.l.	Infantil	Hombres	
11.50	<b>12.00</b>	1000 m.l.	Infantil		Mujeres
11.30	<b>12.00</b>	Longitud	Alevín	Hombres	
11.30	<b>12.00</b>	Longitud	Alevín		Mujeres
11.30	<b>12.00</b>	Pelota	Alevín	Hombres	
11.30	<b>12.00</b>	Pelota	Alevín		Mujeres
12.00	<b>12.10</b>	1000 m.l.	Cadete	Hombres	
12.10	<b>12.20</b>	1000 m.l.	Cadete		Mujeres
12.20	<b>12.30</b>	50 m.l.	Prebenjamín	Hombres y Mujeres	Final
12.30	<b>12.40</b>	50 m.l.	Benjamín	Hombres Final	
12.35	<b>12.45</b>	50 m.l.	Benjamín		Mujeres Final
12.40	<b>12.50</b>	60 m.l.	Alevín	Hombres Final	
12.45	<b>12.55</b>	60 m.l.	Alevín		Mujeres Final

**Cada atleta puede hacer, como máximo, la carrera y un concurso.**

### **C) 4 MAYO DE 2019. INDIVIDUAL Y RELEVOS. Pistas de Río Esgueva**

<b>Acceso a Pista</b>	<b>Hora</b>	<b>Prueba</b>	<b>Categoría</b>	
10.50	<b>11.00</b>	300 m.l.	Prebenjamín	Hombres y Mujeres
10.30	<b>11.00</b>	Longitud	Infantil-Cadete	Hombres-Mujeres
10.30	<b>11.00</b>	Jabalina	Infantil-Cadete	Hombres-Mujeres
11.00	<b>11.10</b>	500 m.l.	Benjamín	Hombres
11.10	<b>11.20</b>	500 m.l.	Benjamín	Mujeres
11.20	<b>11.30</b>	500 m.l.	Alevín	Hombres
11.00	<b>11.30</b>	Longitud	Prebenjamín	Hombres y Mujeres
11.00	<b>11.30</b>	Pelota	Prebenjamín	Hombres y Mujeres
11.00	<b>11.30</b>	Peso	Benjamín-Alevín	Hombres
11.00	<b>11.30</b>	Peso	Benjamín-Alevín	Mujeres
11.00	<b>11.30</b>	Jabalina Vortex	Benjamín-Alevín	Hombres
11.00	<b>11.30</b>	Jabalina Vortex	Benjamín-Alevín	Mujeres
11.30	<b>11.40</b>	500 m.l.	Alevín	Mujeres
11.40	<b>11.50</b>	80 m.l.	Infantil	Hombres
11.50	<b>12.00</b>	80 m.l.	Infantil	Mujeres
12.00	<b>12.10</b>	100m.l.	Cadete	Hombres
12.05	<b>12.15</b>	100 m.l.	Cadete	Mujeres
12.10	<b>12.20</b>	Relevos 4x50 (1)	Prebenjamín	Mixto
12.20	<b>12.30</b>	Relevos 4x50 (1)	Benjamín	Mixto
12.30	<b>12.40</b>	Relevos 4x60 (1)	Alevín	Mixto
12.40	<b>12.50</b>	Relevos 4x80 (1)	Infantil	Mixto
12.50	<b>13.00</b>	Relevos 4x100 (1)	Cadete	Mixto
	<b>13.15</b>	Entrega de Medallas de participación		



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE CASTILLA Y LEÓN**

**(1) Inscripciones en la secretaria de la competición, hasta 30 minutos antes del comienzo de los Relevos.**

**Cada atleta puede hacer, como máximo, una carrera, un concurso y los relevos.**

**5. PREMIOS:** Medalla a los tres primeros clasificados de cada prueba.



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN**