

**PRUEBA ESPECÍFICA PARA EL ACCESO A LAS
ENSEÑANZAS DE CICLO INICIAL DE GRADO MEDIO EN
ATLETISMO**

8.00 a.m. 17 mayo 2021.

Estadio Antonio Domínguez. Los Cristianos.

- PRUEBA 1ª: "PREPARACIÓN DE LOS TACOS Y SALIDA DE VELOCIDAD"

Se presenta al aspirante unos tacos para realizar la salida y debe realizar las siguientes acciones: Colocación de los tacos detrás de la raya de salida. Ejecución de la acción de salida de tacos y carrera en progresión durante 20 metros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN prueba 1ª: Realiza la colocación y la acción de la SALIDA DE TACOS, colocándolos con eficacia y respeto al reglamento, ejecutando la técnica de forma ajustada a las fases de la salida de tacos y alcanzando de forma progresiva la velocidad de desplazamiento.

- a. Se han colocado los tacos de salida con la separación adecuada al ejecutante.
- b. Se han colocado los tacos detrás de la raya de salida.
- c. Se ha colocado el aspirante en los tacos a la voz de "a los puestos", y con las manos detrás de la raya.
- d. Se ha colocado subiendo la cadera a la voz de "listos".
- e. Se ha puesto en acción a la señal accionando los brazos y empujando con las piernas en los tacos.
- f. Se ha realizado un incremento progresivo de la velocidad desde la salida hasta los 20 metros.

.- PRUEBA 2ª: "PASO DE VALLAS"

Al alumno se le presenta la zona de carreras con tres vallas y debe realizar las siguientes acciones: El alumno elige la altura de la valla de entre 76 y 84 centímetros, y la distancia entre vallas de entre 7 y 8 metros. El alumno debe talonar una distancia a la primera valla, realizar el paso de las tres vallas y seguir corriendo durante al menos 10 metros más.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN prueba 2ª:

Realiza la elección de la altura y distancia de las vallas, ejecuta la acción de PASO DE VALLAS, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.

- a. Se ha realizado la salida desde una distancia que le permita llegar con la pierna elegida.

b. Se han realizado tres pasos entre la primera y la segunda valla y entre la segunda y la tercera valla con un posicionamiento equilibrado del cuerpo y apoyos correctos.

c. Se apoya, después del paso de la valla con el mínimo de flexión en la pierna y el tobillo en las tres vallas, y sin excesiva pérdida de velocidad.

.- PRUEBA 3ª: “SALTO DE LONGITUD”

Se presenta al alumno la zona adecuada para realizar el salto de longitud y debe talonar una carrera de longitud corta (alrededor de 15m) con referencia al borde del foso y realizar las acciones de carrera, batida, vuelo y caída.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN prueba 3ª: Realiza el SALTO DE LONGITUD, talonando la carrera, aplicando las técnicas de carrera, batida, vuelo y caída en el foso, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva. a. Se ha talonado una carrera de impulso de una distancia aproximada de 15m con referencia al borde del foso. b. Se ha batido con una pierna antes del foso de caída. c. Se ha hecho un vuelo equilibrado en la técnica escogida por el alumno. d. Se ha caído a dos pies en el foso. e. Se ha salido del foso por delante.

.- PRUEBA 4ª: “SALTO DE ALTURA” Se presenta al aspirante la zona adecuada para realizar un salto de altura y el alumno debe: Elegir la altura del listón o goma. Realizar el salto estilo Fosbury Flop, con una carrera de cuatro pasos en curva.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN prueba 4ª: Realiza el SALTO DE ALTURA con listón (o goma), aplicando el estilo Fosbury Flop, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva. a. Se ha talonado una carrera de cuatro pasos en curva por el lado técnicamente correspondiente a la pierna de batida escogida. b. Se ha corrido en curva con una buena posición de carrera y batido con la pierna exterior. c. Se ha saltado verticalmente y se ha colocado el cuerpo por encima del listón. d. Se ha traspasado el listón, retirando las piernas y cayendo de espaldas en la colchoneta.

PRUEBA 5ª: “LANZAMIENTO DE PESO” Se presenta al aspirante el material necesario y la zona de lanzamiento de peso, donde el ejecutante debe: Realizar la prueba de lanzamiento de peso utilizando la técnica lineal. Utilizar un artefacto de 3 o 4 Kg.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN prueba 5ª: Realiza el LANZAMIENTO DE PESO desde el círculo con técnica lineal, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.

a. Se ha colocado el peso pegado al cuello y se coloca de espaldas a la dirección de lanzamiento.

b. Se han realizado los movimientos de balanza con la pierna libre, previos al desplazamiento con la pierna derecha (lanzador diestro).

c. Se ha realizado el desplazamiento lanzando la pierna izquierda hacia el contentor y empujando con la pierna derecha hasta el apoyo de los dos pies (lanzador diestro).

d. Se ha llegado a la posición final, después de empujar con la pierna derecha, colocar el cuerpo de cara al lanzamiento y lanzar (lanzador diestro).

e. Se ha recuperado el equilibrio cambiando el apoyo del pie izquierdo por el apoyo del pie derecho sin sobrepasar el contentor, saliendo del círculo por la parte posterior (lanzador diestro).

f. Los criterios 2, 3, 4 y 5 se adaptaran al lanzador zurdo.