



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

# JORNADA DE "GIMKANA DE ATLETISMO"



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



FEDERACIÓN DE ATLETISMO  
DE CASTILLA Y LEÓN





## DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



# GIMKANA DE ATLETISMO

Se trata de dar al atletismo una vertiente más lúdica, participativa y menos discriminatoria, fomentando, además, los hábitos saludables, el trabajo en equipo y el juego limpio.

### INSCRIPCIONES

La inscripción se realizará de forma individual, atletas masculinos y femeninos, del mismo Municipio, Club y/o Centro Escolar. La Actividad tendrá lugar los sábados en jornada de Mañana. (11:00 horas)

#### Inscripciones:

Las Inscripciones se realizarán únicamente en el archivo enviado por la Federación de Castilla y León de Atletismo y se remitirán a:

Diputación de Valladolid  
Federación de Atletismo de Castilla y León

[ruben.macias@dipvalladolid.es](mailto:ruben.macias@dipvalladolid.es)  
[info@fetacyl.org](mailto:info@fetacyl.org)

#### **Muy importante:**

Una vez finalice el Plazo de inscripción el próximo día **4 de Diciembre de 2020**, quien no haya realizado la inscripción no podrá hacer uso del Servicio de Transporte.

### CATEGORIAS

Para la realización de todas las pruebas se convocan las siguientes categorías:

<b>INFANTIL:</b>	nacidos en los años 2008 y 2009
<b>CADETE:</b>	nacidos en los años 2006 y 2007
<b>JUVENIL:</b>	nacidos en los años 2004 y 2005

### PRUEBAS

- Canalizar la actividad DE Atletismo de forma lúdica.
- Desarrollo:
  - Grupos variados de participantes.
  - El número de grupos dependerá de la inscripción.
- Recorrido siguiendo un orden numérico de actividades
- Cada ejercicio o estación durará unos 8 min de media.



## DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

Nº	PRUEBA	DESCRIPCIÓN
1	Vallitas	Circuito de ida y vuelta sobre vallitas de espuma. Es un recorrido saltando vallitas (ida y vuelta).
2	Salto de combas.	Salto con combas en el sitio o en movimiento.
3	Jabalina Puntería	Lanzamiento de jabalina sobre objetos situados en un punto fijo
4	3 x 6	Colocamos 3 anillas a 6 m de un cono. El atleta acude a por una anilla para venir corriendo y meterla en el cono, así realiza el trayecto 3 veces.
5	Diana	Diana gigante con números a los que se lanza saquitos o pelotas de goma para lograr la mayor puntuación.
6	Escalera de Velocidad	Estructura longitudinal coloca en el suelo. Recorrer a la mayor velocidad posible, sin pisas los "peldaños"
7	Carrera de Sacos	Cada alumno se mete en un saco y debe recorrer un espacio dando saltos a pies juntos metidos en el saco.
8	Colchoneta Túnel	Recorrido de ida y vuelta, pasando por debajo de colchonetas que llevan incorporados "túneles" (otra colchoneta sujeta a la inferior)
9	Salto lateral	Colocado sobre la plataforma, a la señal saltar de forma lateral sobre una vallita u obstáculo. Se cuentan los saltos en un determinado tiempo
10	Malabares	Juego de habilidades con diversos objetos

### EJERCICIOS ALTERNATIVOS A LOS ANTERIORES

11	Pies Gigantes	Desplazamiento sobre dos pies gigantes que los niños sujetos con las manos.
12	Paracaídas gigante	Lona de colores con agarrados lateral sujeta por varios niños, y con agujero en el medio en el que hay que meter una pelota
13	Argollas (puntería)	Situados a una distancia de la plataforma. Lanzar y meter las argollas en un cono.
14	Slalon con vallitas	Carrera de 30 m. de ida y 30 de vuelta sorteando las vallitas colocadas en el recorrido
15	Relevos Mixtos	Se formarían dos equipos en función del número de inscritos



## DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

### FECHA

**12 de Diciembre de 2020**  
**CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL**  
**VILLANUBLA**

PARA UNA MAYOR INFORMACIÓN:



### Diputación de Valladolid

Servicio de Deportes  
Rubén Macías Alonso  
C/ Ramón y Cajal, nº5  
47071. Valladolid

Tlfno. 983-634 716



@deportesdipu



Diputacion de Valladolid - Juegos Escolares

