

➤ **PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS BENJAMÍN.**

Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y el relevo.

Hora: 18.30 HORAS. Fecha: 17-04-26 (viernes tarde) Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1:** 500 m con liebre (200m sprint) en pequeño grupo corren junto a una liebre, a la que no pueden adelantar hasta que falten 200m para la meta. (1ª prueba de la competición 10,00 h).

2. **RELEVO EN CIRCUITO DE 4 PARTICIPANTES:** se puntuará por tiempos. Circuito 1 (jugando al atletismo).

3. **VELOCIDAD:** 50 metros cronometrados de 4 en 4 participantes puntuando en función de la marca.

4. **SALTO DE ALTURA:** carrera sin limitación con caída libre en la colchoneta con tres alturas y tres intentos por atleta.

5. **SALTO DE LONGITUD:** limitado a 15 metros de carrera, con cuatro zonas de caída que dan la puntuación y con dos intentos por atleta.

6. **LANZAMIENTO DE PELOTA:** puntuando por zonas de caída y lanzando con tres pasos como máximo con dos intentos.

7. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 50m con 4 vallas de 50cm a 6 metros. Puntuación en función de la marca conseguida.

8. **LANZAMIENTO DE PESO COMPLETO:** dos intentos con la bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.

9. **50 METROS MARCHA:** el niño realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica y el tiempo realizado.

10. **SALTO CON PÉRTIGA:** caída en foso de longitud por zonas de puntuación (8metros de carrera máxima).

Tablas y Medidas/Carné por Puntos/Inscripciones

<https://www.facv.es/ficha-espacio/Juegos-Deportivos-Municipales-Valencia-2025-26/es/2/445/2>

2. COMPETICIÓN ALEVÍN:

➤ **PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN INDIVIDUAL.**

Cada participante puede realizar cuantas pruebas desee en el tiempo establecido.

Hora: 12.00 HORAS. Fecha: 28-03-26 (Sábado mañana). Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1:** 500 M CON LIEBRE (200M SPRINT) en pequeño grupo corren junto a una liebre, a la que no pueden adelantar hasta que falten 200m para la meta (1ª prueba a las 12,00 horas).
2. **CARRERA DE RITMOS.** 400 M. DE CARRERA EN 1,40 DE TIEMPO. Cada 5 segundos de desfase en mayor o menor tiempo se descontará 1 punto del máximo que será 4. El tiempo lo marcará el **tercer** componente del equipo y no se podrá llevar relojes en la prueba. Equipos de 4 participantes. (Última prueba al concluir el periodo de postas a las 13,30 horas).
3. **VELOCIDAD:** 60 METROS cronometrados de 4 en 4 participantes puntuando en función de la marca.
4. **SALTO DE ALTURA:** carrera completa con caída libre en la colchoneta con tres alturas y tres intentos por atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD:** limitado a 15 metros de carrera, con cuatro zonas de caída que dan la puntuación con tres intentos por atleta.
6. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 40 metros con cuatro vallas de 60cm. 6,5 metros, puntuando por marcas.
7. **LANZAMIENTO DE PELOTA:** puntuando por zonas de caída, lanzando con tres pasos como máximo y con tres intentos por atleta.
8. **LANZAMIENTO DE PESO:** tres intentos con bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.
9. **50 METROS MARCHA,** el atleta realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica y el tiempo realizado.
10. **SALTO CON PÉRTIGA:** caída en foso de longitud por zonas de puntuación (8metros de carrera máxima).

Tablas y Medidas/Carné por Puntos/Inscripciones

<https://www.facv.es/ficha-espacio/Juegos-Deportivos-Municipales-Valencia-2025-26/es/2/445/2>

- **PRUEBAS PARA LA COMPETICIÓN POR EQUIPOS ALEVÍN.**
Los equipos de 4 participantes realizarán la prueba de fondo con liebre además de dos pruebas y el relevo.

Hora: 18.30 HORAS. Fecha: 17-04-26 (viernes tarde). Lugar: Tramo III.

1. **RESISTENCIA 1:** 500 M CON LIEBRE (200M SPRINT) en pequeño grupo corren junto a una liebre, a la que no pueden adelantar hasta que falten 200m. para la meta. (1ª prueba de la competición – 10,15 h).
2. **RELEVO EN CIRCUITO DE 4 PARTICIPANTES.** Se puntuará por tiempos. Circuito 1 (Jugando al Atletismo).
3. **VELOCIDAD:** 60 METROS cronometrados de 4 en 4 participantes puntuando en función de la marca.
4. **SALTO DE ALTURA:** carrera sin limitación con caída libre en la colchoneta con tres alturas y tres intentos por atleta.
5. **SALTO DE LONGITUD:** limitado a 15 metros de carrera y cuatro zonas de caída que dan la puntuación.
6. **LANZAMIENTO DE DISCO:** de 600 gramos, con tres intentos en total y puntuando por zonas de caídas.
7. **VELOCIDAD CON VALLAS:** 40 METROS con tres vallas de 60 cm a 6,5 metros, puntuando por marcas.
8. **LANZAMIENTO DE PESO COMPLETO:** tres intentos con la bola de 2 kilos puntuando por zonas de caída.
9. **50 METROS MARCHA:** el atleta realizará un recorrido de 50 metros valorando la ejecución técnica y el tiempo realizado.
10. **SALTO CON PÉRTIGA:** caída en foso de longitud por zonas de puntuación (8metros de carrera máxima).

Tablas y Medidas/Carné por Puntos/Inscripciones

<https://www.facv.es/ficha-espacio/Juegos-Deportivos-Municipales-Valencia-2025-26/es/2/445/2>