

RELEVO CON VALLAS

OBJETIVOS

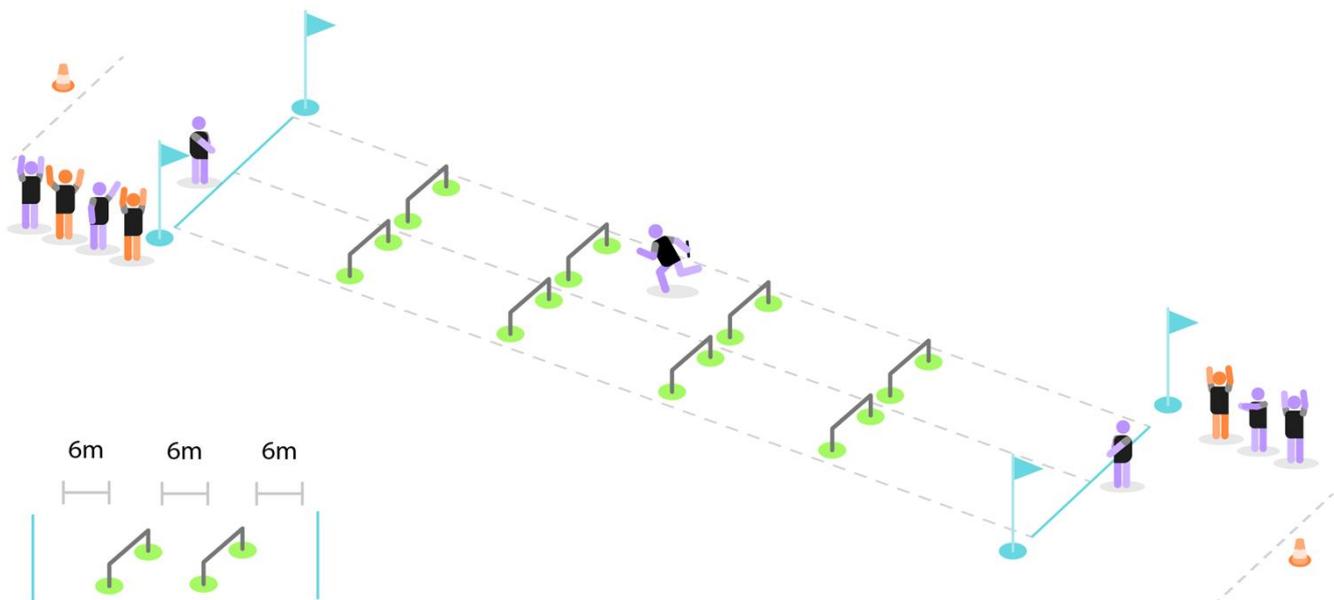


- Correr un relevo con vallas lo más rápido posible
- Practicar la aceleración, la coordinación, la precisión (pasaje del testimonio), la reacción, el ritmo y la velocidad

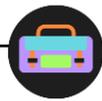
SINOPSIS



- Cada equipo tiene 3 minutos para pasar el mayor número posible de vallas en el trayecto
- El primer corredor pasará las vallas en carril y entregará la estafeta a un miembro del equipo al final del mismo
- El segundo corredor vuelve a pasar las vallas en el carril paralelo, y entrega la estafeta, y así sucesivamente
- Seguir con el traspaso durante 3 minutos



EQUIPAMIENTO



- Silbato o bocina
- 2 indicadores para la línea de salida, p. ej., postes, conos
- 2 indicadores de regreso (para el pasaje de la estafeta), p. ej., postes, conos
- 8 vallas, p. ej., cajas, cajones
- Estafeta, p. ej., palo, anillo, botella de agua
- Cronómetro

FUNCIONES



- Juez de salida
- Cronometrador
- Secretario para cada equipo (para contar los pasajes de los vallas) y registrar el resultado del equipo

RELEVO CON VALLAS

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Preparar 2 carriles paralelos para cada equipo, cada uno con 4 vallas
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches
- Formar equipos de 10 competidores: 5 chicas y 5 chicos . Acordar el orden de los equipos
- "A sus marcas": el primer corredor adopta una posición de salida de pie. "Ya": corren por encima de las vallas hacia el extremo más alejado y pasan la estafeta al siguiente corredor que regresa por el carril paralelo a las vallas. Empezar a cronometrar desde el "Ya"
- En el caso de una salida en falso, se debe tocar el silbato para llamar de nuevo a los corredores y repetir la salida. No hay descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya"
- No hay sanciones por dejar caer la estafeta, pero el corredor que lo ha dejado caer debe recogerlo inmediatamente
- No está permitido lanzar la estafeta. Esto descontará 3 puntos de la puntuación del equipo
- No habrá sanciones si se derriba una valla, pero el personal deberá reponerlo lo antes posible
- Durante la competencia, los equipos sólo tendrán un único intento

VARIACIONES



- Distancia:
 - 8-9 años: 30 m entre los postes con banderines
 - 10-11 años: 30 m entre los postes con banderines + 5 m hasta el punto de regreso y vuelta
- Vallas:
 - 8-9 años: altura máxima de 40 cm
 - 10-11 años: altura máxima de 50 cm
- Pasaje de la estafeta:
 - 8-9 años: pasaje por el frente
 - 10-11 años: pasaje por detrás



PUNTUACIÓN



- Cada valla pasada = 1 punto
- Registrar los puntos totales del equipo durante los 3 minutos

ALGUNOS CONSEJOS



- Correr rítmicamente entre las vallas
- Correr a toda velocidad en posición vertical (postura erguida)
- Concentrarse en un pasaje seguro del testimonio

