

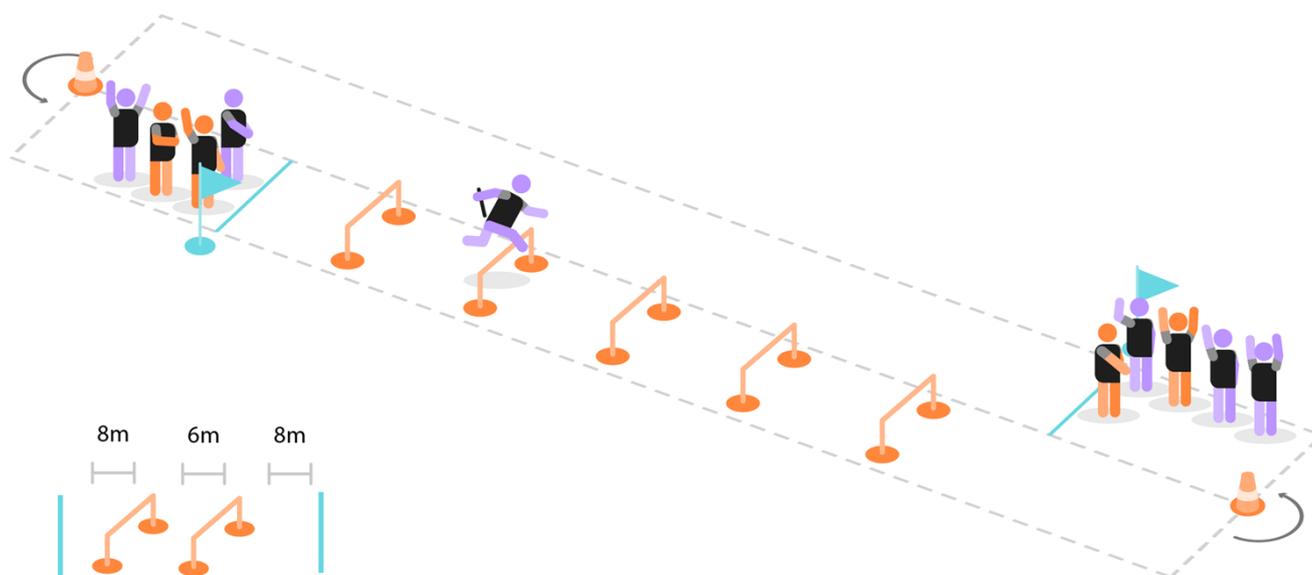
# RELEVO DE VELOCIDAD Y VALLAS

## OBJETIVOS

- Correr un relevo de distancia combinada de velocidad y vallas lo más rápido posible
- Practicar la aceleración, la coordinación, la reacción de precisión, el ritmo y la velocidad

## SINOPSIS

- Como parte de un relevo, los competidores alternan entre sortear las vallas y correr a toda velocidad
- El primer competidor corre la distancia de la valla y pasa la estafeta al siguiente, que corre la distancia del sprint. El tercero corre la distancia de la valla, y así sucesivamente
- La prueba se completa cuando cada competidor haya corrido tanto la distancia de vallas como la del sprint



## EQUIPAMIENTO

- Silbato o bocina
- 2 indicadores para la línea de salida, p. ej., conos, postes
- 2 indicadores de regreso (para el pasaje de la estafeta), p. ej., 5 vallas, conos, postes
- 5 vallas, p. ej., cajas o cajones.
- Estafeta p. ej., anillo, palo o botella de agua
- Cronómetro

## FUNCIONES

- Juez de salida
- Cronometrador
- Secretario (para registrar los tiempos y los resultados del equipo)

## RELEVO DE VELOCIDAD Y VALLAS

### ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO



- Preparar 2 carriles: uno con vallas, el otro sin 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 hacia el segundo corredor del otro lado
- Si se produce una salida en falso, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a los corredores y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya"
- Comenzar a cronometrar desde el "Ya" (para el primer corredor) y parar cuando todos los miembros del equipo hayan finalizado tanto la distancia de vallas como la de sprint
- No hay penalización si se suelta la estafeta, pero debe ser recogido por el corredor que lo dejó caer
- No lanzar el testimonio durante el pasaje. Esto sumará una penalización de 3 segundos al tiempo 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: 40 m entre los postes con banderines
  - 10-11 años: 40 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
- Intercambio de estafeta (pase):
  - 8-9 años: pase por el frente
  - 10-11 años: pase por detrás

### PUNTUACIÓN



- Registrar el resultado del equipo (tiempo general) en 1/100 segundo

### ALGUNOS CONSEJOS



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

