

NORMATIVA Pruebas Motrices 2023



Esta Normativa recoge las observaciones más importantes a tener en cuenta para competir en esta modalidad deportiva.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN

Para que se dispute una prueba debe haber un **mínimo de tres (3) deportistas de dos (2) clubes** diferentes.

Todos los deportistas inscritos realizarán y **participarán en todas las pruebas**, las 10 ofertadas, pero **solo puntuarán en el grupo de pruebas en las que hayan sido inscritos**. Las pruebas se especifican más abajo.

Los deportistas deben realizar las **pruebas por ellos mismos**, con la ayuda verbal de su entrenador. En caso de ser necesario, el deportista podrá contar con la ayuda de su entrenador, que no podrá empujarle o tirar de él para desplazarlo, solo servirá de apoyo.

Es obligatorio que el deportista realice las pruebas con **ropa deportiva adecuada**, no se permitirá la realización de las pruebas de no ser así.

Se utilizarán **marcas visuales** durante las pruebas para indicar el inicio y fin de cada una de ellas. Además, el responsable de la prueba realizará una demostración de lo que hay que hacer si así le es requerido.

FECAM podrá **modificar las pruebas** en función de los deportistas inscritos.

Por el bien de la competición y por el respeto a los deportistas, es obligatorio inscribir en este campeonato a **deportistas de los niveles G3 y G4**. Si se observa la participación de algún deportista de un nivel diferente a los nombrados anteriormente, dicho deportista podrá ser descalificado, no puntuando en ninguna de las pruebas que realice.

En la reunión de delegados de cada campeonato se creará un comité de competición que será el responsable de resolver cualquier reclamación. Este estará formado por:

- Responsable de la competición.
- Juez Árbitro.
- Representante de los Clubes en cada uno de los niveles de participación.

El campeonato se desarrollará en **jornada de mañana**. Se realizará una batería de pruebas individuales, en las que se puntuará en las seleccionadas en la inscripción, que será sobre las que se obtendrán las medallas.

BATERÍA DE PRUEBAS INDIVIDUALES

Los deportistas realizarán todas las pruebas, pero solo podrán puntuar seleccionando un grupo de ellas, dentro de estas pruebas se sumará la puntuación que obtenga y con el total se establecerá la clasificación de 1º, 2º y 3º puesto.

Los grupos de pruebas en los que podrán puntuar son los siguientes:

Desplazamientos – Incluye las siguientes pruebas:

- 1- Desplazamiento
- 7- Equilibrio dinámico
- 8- Desplazamiento con diferentes apoyos

Coordinación – Incluye las siguientes pruebas:

- 2- Tiro a portería con stick
- 3- Recepción y pase de pelotas
- 6- Golpeo con raqueta

Lanzamientos – Incluye las siguientes pruebas:

- 4- Lanzamiento a canasta
- 5- Lanzamiento de precisión
- 9- Tiro a portería

Bolos – En este caso solo se incluye una prueba:

- 10- Bolos

La forma de realización de cada una de las pruebas y su desarrollo, junto con la explicación, podéis encontrarla en este documento.

1.- DESPLAZAMIENTO

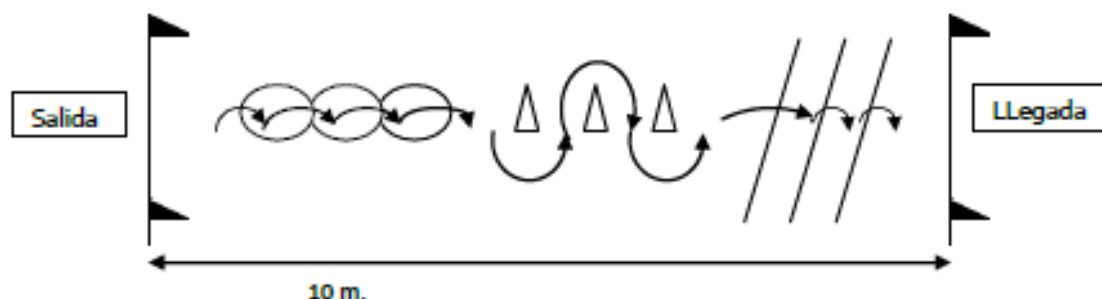
OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Mejorar la Agilidad
- Desarrollar distintas formas de desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

1. Desplazarse por encima de 3 aros.
2. Desplazarse entre 3 conos haciendo zig-zag..
3. Pasar por encima de 3 picas a una altura de 10-15 cm.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 3 Aros de 60 cm. de diámetro
- 3 Conos
- 6 Tacos o soportes de picas
- 3 Picas.
- Cinta métrica
- Cinta adhesiva.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de salida marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muleta).
- La prueba acaba cuando el deportista realice todo el desplazamiento.
- Esta prueba para los atletas en silla de ruedas que la manejen, bien sea eléctrica o manual, constará de un slalom de 9 obstáculos.
- Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista realiza todo el recorrido con éxito)
- Anotará 1 punto siempre que pase algún obstáculo (aro, cono o pica), y cuando no reciba más ayuda de la verbal del voluntario o entrenador si lo necesita.
- 1 Punto si el deportista intenta hacer los desplazamientos.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

2.- TIRO A PORTERÍA CON STICK

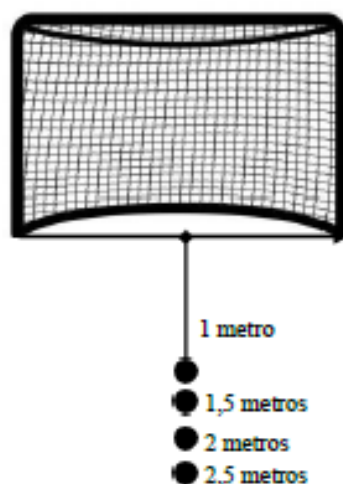
OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación ojo mano.
- Mejorar la habilidad visomotora.
- Mejorar la precisión.

DESCRIPCIÓN:

1. Lanzar una pelota a portería vacía de hockey desde 1 metro de distancia.
2. Se sumará medio metro distancia al siguiente lanzamiento cada vez que el deportista introduzca la pelota dentro de la portería.
3. Se realizarán un total de 10 lanzamientos.

DIAGRAMA:



Sumar 0.5 metros cada lanzamiento que entre en la portería hasta 10 lanzamientos como máximo

TERRENO:

Cualquier superficie plana que permita el lanzamiento a una portería.

MATERIAL:

- 1 Portería de hockey o similar (máximo de 2 metros x 1.5 metros).
- 2 pelotas de Floorball.
- 1 stick de Floorball o similar.
- Cinta adhesiva y cinta métrica.
- Silbato.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo a un metro de la portería y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muleta) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez.
- Irá avanzando al siguiente punto de lanzamiento (medio metro más lejano de la portería) siempre y cuando la pelota entre en la portería. En caso de no meter gol, el atleta repetirá el lanzamiento desde el mismo punto hasta que lo consiga.
- Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar un lanzamiento parado y meter gol.
- La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 10 lanzamientos.
- El deportista podrá tener ayuda para poder realizar el gesto de lanzamiento o se lo podrá en cualquier caso usar aparatos de adaptación para poder sujetar el stick.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 10 intentos)
- Anotará 1 punto siempre que meta gol desde las posiciones y 0.5 cada vez que realice un intento de lanzamiento.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

3.- RECEPCIÓN Y PASE DE PELOTA

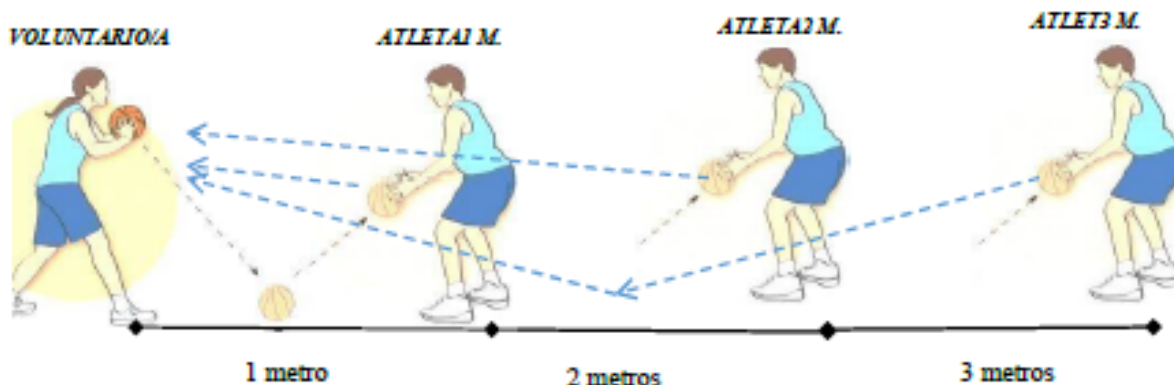
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación viso motriz.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Mejorar la recepción y lanzamiento de un objeto directo por el aire, con una o dos manos.

DESCRIPCIÓN:

1. El deportista deberá coger la pelota tras bote pasarla con o sin bote, desde 1 metro. 4 Intentos.
2. El deportista deberá coger la pelota tras bote y pasarla con o sin bote, desde 2 metros. 3 Intentos.
3. El deportista deberá coger la pelota tras bote y pasarla con o sin bote, desde 3 metros. 3 Intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 3 Pelotas de plástico de 22 cm. de diámetro.
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto marcado en el suelo, de pie o sentado (según la posición más cómoda para él) y esperará a que se le lance frontalmente la pelota, desde las diferentes distancias.
- La recepción será buena aunque no sea sólo con las manos y se apoye con antebrazos o pecho.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista coge la pelota y la devuelve con menos de 3 botes en los 10 intentos)
- Anotará medio punto siempre que coja la pelota y medio punto más siempre que la devuelva con menos de tres botes.
- 1 Punto si el deportista intenta coger la pelota y 1 punto si la intenta pasar.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

4.- LANZAMIENTO A CANASTA

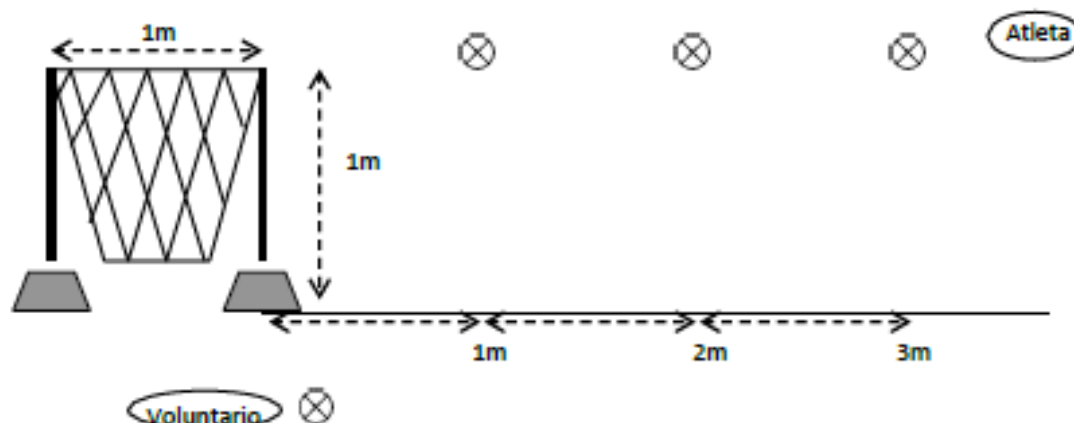
OBJETIVOS:

- Desarrollar la percepción espacial
- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

1. El deportista deberá lanzar a canasta desde 1 metro. 1 intento.
2. El deportista deberá lanzar a canasta desde 2 metro. 2 intentos
3. El deportista deberá lanzar a canasta desde 3 metros. 2 intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 1 Balón de goma espuma.
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.
- Canasta de 1 metro de diámetro x 1 metro de altura

REGLAS:

- El deportista podrá lanzar con una o ambas manos.
- El deportista podrá realizar sus lanzamientos desde cualquier posición: de pie, sentado, en silla de ruedas, etc.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista mete canasta en los 5 intentos efectuados)
- Anotará 1 punto siempre que meta canasta desde la distancia de un metro, y conseguirá 2 puntos siempre que enceste desde dos o tres metros.
- 1 Punto si el deportista intenta encestar.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

5.- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN

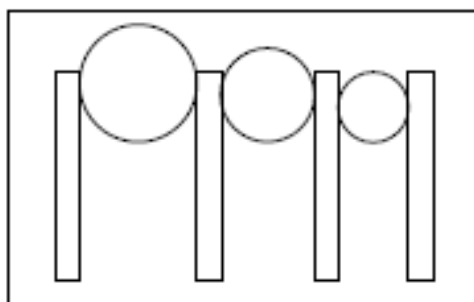
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.

DESCRIPCIÓN:

1. Lanzar la pelota dentro del círculo de 80 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de 2 metros. 3 intentos.
2. Lanzar la pelota dentro del círculo de 60 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 intentos.
3. Lanzar la pelota dentro del círculo de 40 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Una superficie plana, con una línea marcada en el suelo que limite la zona de lanzamientos desde 2 m. del objetivo.

MATERIAL:

- 1 Aro de 80 cm.
- 1 Aro de 60 cm.
- 1 Aro de 40 cm.
- 6 Soportes para aros, o picas con soportes. Medida de la pica 1,20 cm.
- 10 Pelotas de tenis o similares.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y cogerá la pelota con una o dos manos,
- El deportista podrá efectuar sus lanzamientos desde la posición que le sea más cómoda: de pie, sentado en la silla de ruedas, estirado, apoyado en una muleta...

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista lanza la pelota con éxito en los 7 intentos)
- Anotará 1 punto siempre que la lance con precisión en los aros de 80 cm y 60 cm, y conseguirá 2 puntos siempre que la lance con precisión en el aro de 40 cm.
- 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

6.- GOLPEO CON RAQUETA

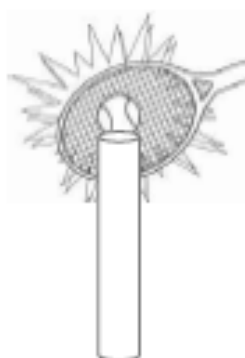
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación dinámica general.
- Desarrollar el equilibrio y el desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

1. El deportista deberá golpear cinco pelotas en estático colocada a una altura cercana a su cintura.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la zona de desplazamientos

MATERIAL:

- 1 Raqueta de tenis, plástico o palas con lona (adaptadas).
- 2 Pelotas de foam o de tenis
- 1 soporte para la pelota
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.

REGLAS:

- El deportista se situará en la posición más cómoda posible para él (silla de ruedas, de pie, apoyado en una muleta, etc.), cogerá con una o dos manos la raqueta y tratará de golpear la pelota.
- El deportista tendrá 5 intentos.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista golpea la pelota las 5 veces)
- Se concederán 2 puntos cada vez que se golpee la pelota.
- 1 Punto cada vez que el deportista intenta golpear la pelota.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

7.- EQUILIBRIO DINÁMICO

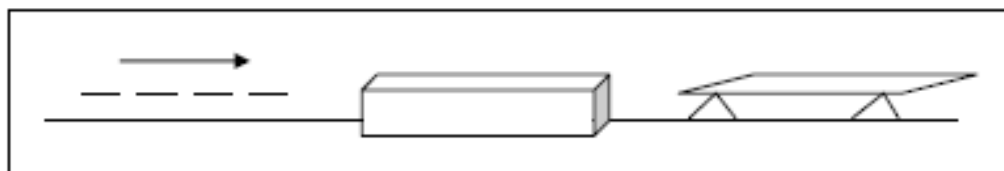
OBJETIVOS:

- Desarrollar el equilibrio.
- Mejorar el equilibrio dinámico.
- Desarrollar el equilibrio en el suelo y en altura, sobre diferentes grados de amplitud y materiales de la base de sustentación.

DESCRIPCIÓN:

1. Caminar por encima de una línea, de dos metros de longitud por diez centímetros de grueso, marcada en el suelo.
2. Caminar por encima de la parte superior de un plinton o similar de 2 metros. Puede recibir ayuda para subir o bajar.
3. Caminar por encima de un banco sueco de dos metros. Puede recibir ayuda para subir o bajar.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana sobre la que se pueda marcar el suelo con cinta adhesiva.

MATERIAL:

- Cinta adhesiva.
- Parte superior de un plinton.
- Banco sueco de 2 metros

REGLAS:

- El deportista se situará de pie detrás del punto o línea de salida.
- Caminará por encima de la línea marcada en el suelo o bien por la parte superior del plinton o banco sueco.
- La prueba acaba cuando el deportista llega al final del banco sueco.
- Puede recibir ayuda para subir y bajar de los aparatos.
- Los atletas con silla de ruedas que la manejen, realizarán tres desplazamientos de 3 metros cada uno, dirigiendo la silla de ruedas entre dos líneas marcadas en el suelo que estarán separadas, 1,5 m, 1 m y 80 cm. respectivamente.
- Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la línea marcada en el suelo, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por encima del plinton, y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por el banco sueco.
- 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

8.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS

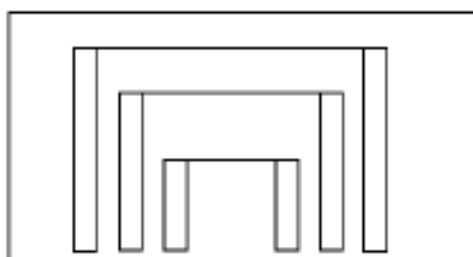
OBJETIVOS:

- Mejorar el conocimiento del esquema corporal.
- Corregir posiciones intermedias de habilidades motrices básicas como: reptar, rodar y cuadrupedias.

DESCRIPCIÓN:

1. El deportista deberá pasar agachado por debajo de una cinta situada a 1 m. de altura.
2. El deportista deberá pasar en cuadrupedia por debajo de una cinta situada a 0,60 m. de altura.
3. El deportista deberá reptar o rodar por debajo de una cinta situada a 40 cm. de la base del cuerpo del deportista tendido en el suelo.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la salida a 0,25 cm. del objetivo.

MATERIAL:

- 6 Saltómetros o similar.
- 15 Metros de goma elástica.
- Cascabeles.
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.

REGLAS:

- El deportista se situará en la salida, marcada en el suelo.
- Deberá desplazarse de la manera indicada en cada parte del recorrido, teniendo cuidado de no tocar la cinta.
- Si alguna parte del cuerpo del deportista toca la cinta, sonarán unos cascabeles y el deportista dispondrá de un intento adicional.
- Para los atletas en silla de ruedas, los 3 saltómetros estarán colocados a la misma altura, 40 cm.
- El deportista deberá reptar o rodar para pasarlos.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la primera altura 1m, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por la segunda altura 60 cm. y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por la tercera altura 40 cm.
- 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

9.- TIRO A PORTERÍA

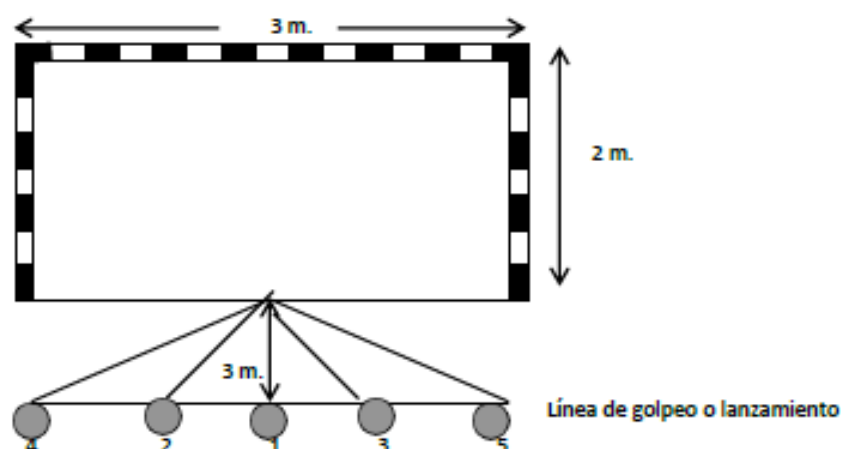
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación viso motriz.
- Mejorar la coordinación óculo-pie (óculo-manual para personas en silla de ruedas)
- Desarrollar el trabajo específico del tiro o lanzamiento dirigido desde diferentes ángulos.

DESCRIPCIÓN:

1. Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 1. 1 intento.
2. Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.
3. Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 3. 1 intento.
4. Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 4. 1 intento.
5. Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 5. 1 intento.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana que permita el chut o lanzamiento a una portería.

MATERIAL:

- 1 Portería de fútbol sala.
- 5 Pelotas de goma espuma.
- 1 Portero de madera, o un cono grande, o un voluntario colocado de pie y con los brazos abiertos.
- Cinta adhesiva y cinta métrica.
- Silbato.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas o apoyado en una muleta) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez.
- Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar el tiro a portería y hacer gol, desde una distancia de tres metros.
- La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 5 lanzamientos.
- Los deportistas que puedan mantener el equilibrio de pie chutarán con el pie y los deportistas en silla de ruedas harán los lanzamientos con la mano.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 5 intentos)
- Anotará 1 punto siempre que meta gol desde la posición 1 y dos puntos siempre que meta gol desde las posiciones 2,3,4 y 5.
- 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

10.- BOWLING – NIVEL V

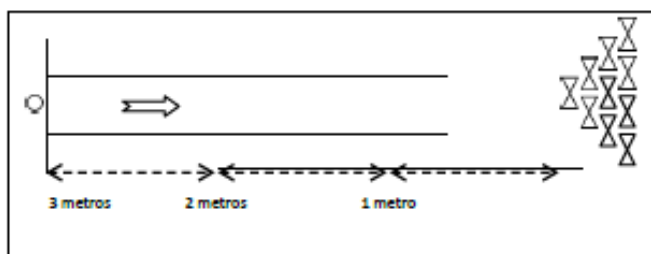
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación dinámica y general.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

1. El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a 1 metro de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.
2. El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a dos metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.
3. El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a tres metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 3 Pelotas de 0,5 Kg. de peso.
- 1 Juego de 10 bolos.
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.

REGLAS:

- El deportista se situará en la posición más cómoda para él (de pie, sentado, etc.) y empujará, o lanzará la pelota hacia los bolos.
- La pelota rodando ha de hacer caer el máximo de bolos posibles.
- El deportista dispondrá de tres pelotas para tirar los bolos en cada distancia.

PUNTUACIÓN PARA EVALUAR LA PROGRESIÓN:

- Se puntúa cada bolo caído. Se suman los bolos caídos de las 3 distancias y se divide entre 3. Puntos máximos 10 si el deportista tira los 10 bolos en las 3 distancias.
- El deportista conseguirá 1 punto si hace la prueba pero no consigue tirar ningún bolo.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.