



## PROBA, DE CARÁCTER ESPECÍFICO, PARA O ACCESO ÁS ENSINANZAS DE CICLO INICIAL DE GRAO MEDIO EN ATLETISMO

A superación da proba de carácter específico do ciclo inicial de grao medio en Atletismo acredita a competencia profesional de «dominar as técnicas básicas en atletismo con nivel suficiente para o desenvolvemento das tarefas propias da iniciación deportiva», recollida no artigo 7, do Decreto 190/2015, do 10 de decembro, polo que se establece o currículo dos ciclos inicial e final de grao medio correspondentes ao título de técnico deportivo en Atletismo (DOG 18 de xaneiro de 2016).

Para a superación da proba de carácter específico será necesaria a avaliación positiva na totalidade dos criterios de avaliación descritos no Anexo VII do citado decreto. A proba constará de cinco probas asociadas:

### ***1.- Preparación dos tacos e saída de velocidade.***

Preséntase ao/á aspirante uns tacos de saída e debe realizar as seguintes accións:

- Colocación dos tacos detrás da raia de saída coa separación axeitada.
- Colocación do aspirante nos tacos á voz de “aos postos” coas mans detrás da raia.
- Elevación da cadeira á voz de “listos”.
- Ao escoitar o sinal sonoro accionar os brazos e empuxar coas pernas nos tacos iniciando unha carreira en progresión durante 20 metros.



## **2.- Paso de valados.**

Preséntase ao/á aspirante a zona de carreiras con tres valados e debe realizar as seguintes accións:

- O/a alumno/a elixe a altura do valado de entre 76 e 84 centímetros, e a distancia entre valados de entre 7 e 8 metros.
- O/a alumno/a debe talonar unha distancia ao primeiro valado que lle permita chegar coa perna elixida, realizar o paso dos tres valados cun posicionamento equilibrado do corpo e dos apoios, realizando tres pasos entre valados e seguir correndo polo menos 10 metros máis.
- Logo do paso do valado, apoiarse co mínimo de flexión na perna e o nocello nos tres valados, e sen excesiva perda de velocidade.

## **3.- Salto de lonxitude.**

- Preséntase ao/á alumno/a a zona axeitada para realizar o salto de lonxitude e debe talonar unha carreira de lonxitude curta (ao redor de 15 metros) con referencia ao bordo do foso.
- Realizar á acción de carreira, bater cunha perna antes do foso de caída, realizar unha fase de voo equilibrado na técnica escollida (*técnica natural, técnica estendida ou técnica de pasos ou tesoiras*) e caer no foso cos dous pés.
- A saída do foso deberá de realizarse por diante da zona de caída.



#### **4.- Salto de altura.**

Preséntase ao/á aspirante a zona axeitada para realizar un salto de altura e o/a alumno/a debe:

- Elixir a altura do listón ou goma.
- Talonar unha carreira de catro pasos en curva polo lado tecnicamente correspondente á perna de batida escollida.
- Correr en curva cunha boa posición de carreira e bater coa perna exterior.
- Saltar verticalmente aplicando o estilo Fosbury flop, demostrando un nivel técnico axeitado, colocar o corpo por enriba do listón, superándoo e caendo de costas no colchón.

#### **5.- Lanzamento de peso.**

Preséntase ao/á aspirante o material necesario e a zona de lanzamento de peso, onde o/a executante debe:

- Realizar a proba de lanzamento de peso utilizando a técnica lineal O 'Brian: colocación co peso pegado ao pescozo de costas á dirección de lanzamento, movementos de balanza coa perna libre, impulso coa perna de apoio cara ao contentor, dobre apoio, colocación do corpo de cara ao lanzamento e lanzamento equilibrado cambiando o apoio do pé.
- O aspirante sairá do círculo de lanzamento pola parte posterior.
- O/a aspirante poderá elixir en realizar o lanzamento coa man dereita ou coa man esquerda