

Normativas.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEL DEPORTISTA

Categoría: 9 - 10 años.

Físico	Técnico
20 metros	1. <u>Conducción 20 metros:</u> ✓ Agarre del bastón (2 ptos). ✓ Posición básica (2 ptos). ✓ Ejecución de la técnica (4 ptos). ✓ Tiempo de ejecución (2 ptos).
60 metros	2. <u>Dribling entre obstáculos:</u> ✓ Agarre del bastón (2 ptos). ✓ Posición básica (2 ptos). ✓ Ejecución de la técnica (4 ptos). ✓ Tiempo de ejecución (2 ptos).
600 metros (fem)	
800 metros (masc)	

METABOLISMO ANAEROBIO ALACTÁCIDO - 20 METROS									
Masculino				Evaluación		Femenino			
Tiempo				E	P	Tiempo			
Menos de		4"75		MB	5	Menos de		5"10	
de	4"75	a	4"80	B	4	de	5"10	a	5"15
de	4"81	a	4"85	R	3	de	5"16	a	5"20
de	4"86	a	4"90	M	2	de	5"21	a	5"25
Más de		4"90		MM	1	Más de		5"25	

Observaciones: Se podrá hacer 3 veces y se tomará el mejor tiempo.

METABOLISMO ANAEROBIO ALACTACIDO 60 METROS									
Masculino				Evaluación		Femenino			
Tiempo				E	P	Tiempo			
Menos de		9"70		MB	5	Menos de		11"30	
de	9"71	a	9"80	B	4	de	11"31	a	11"40
de	9"81	a	9"90	R	3	de	11"41	a	11"50
de	9"91	a	10"00	M	2	de	11"51	a	11"61
Más de		10"00		MM	1	Más de		11"61	

-

CAPACIDAD AEROBIA 800 mts (masculino) 600 mts (femenino)									
Masculino				Evaluación		Femenino			
Tiempo				E	P	Tiempo			
Menos de		4.00		MB	5	Menos de		4.00	
de	4.00	a	4.05	B	4	de	4.00	a	4.05
de	4.06	a	4.10	R	3	de	4.06	a	4.10
de	4.11	a	4.15	M	2	de	4.11	a	4.16
Más de		4.15		MM		Más de		4.16	

Planchas - Abdominales									
Masculino				Evaluación		Femenino			
Repeticiones				E	P	Repeticiones			
Más de			16	MB	5	Más de			12
de	14	a	16	B	4	de	10	a	12
de	11	a	13	R	3	de	7	a	9
de	8	a	10	M	2	de	4	a	6
Menos de			8	MM	1	Menos de			4

FUERZA PIERNAS CUCLILLAS									
Masculino				Evaluación		Femenino			
Repeticiones				E	P	Repeticiones			
Más de			16	MB	5	Más de			12
de	14	a	16	B	4	de	10	a	12
de	11	a	13	R	3	de	7	a	9
de	8	a	10	M	2	de	4	a	7
Menos de			8	MM	1	Menos de			4

Observaciones: Esta prueba se realizará en 30”.

PRUEBAS TECNICAS			Conducción en 20 metros	
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-de 4.90 seg	5	MB	- de 5"75	5
de 5.00 a 5.15	4	B	de 5.75 a 5,90	4
de 5.16 a 5.20	3	R	de 5,91 a 6.00	3
de 5.21 a 5.25	2	M	de 6,01 a 6,05	2
+de 5,25	1	MM	+ de 6,05	1

Observaciones. Se podrá realizar 3 veces y se tomará el mejor tiempo.

PRUEBAS TECNICAS		Dribling entre 6 obstáculos en 20 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-de 5'30	5	MB	- de 6'70	5
de 5'30 a 5'40	4	B	de 6'70 a 6'80	4
de 5'41 a 5'50	3	R	de 6'81 a 6'90	3
de 5'51 a 5'60	2	M	de 6'91 a 7'00	2
+de 5'60	1	MM	+ de 7'00	1