



ATLETISMO

Programa Integral Preparación del Deportista

2017 – 2020

AUTORES:

MsC. Jorge L. Sánchez Jiménez

MsC. Jorge R. Palma Montalvo

COLABORADORES:

EPG Daniel Osorio Díaz

Dr.C. Mayra Vila Machado

Lic. Edilberto Acuña Matos

Lic. Sergio Martínez Vera

Dr. Alfredo Portela Sáenz

Dr. René Barrios Duarte

Comisiones Provinciale



INTRODUCCIÓN

Compañeros; las pretensiones de este nuevo rediseño surge a partir de la orientación del organismo rector del deporte (INDER) en nuestro país, la necesidad de poder realizar así algunos cambios lógicos a partir de la experiencia de todo un del ciclo olímpico o producto de errores metodológicos o de otros ordenes encontrados en los vigentes Programas Integrales de Preparación del Deportista(PIPD - año 2013) también a partir de esta posibilidad se podrá contar con la jurisdicción correspondiente a partir de los cambios aprobados con anterioridad en la reunión nacional con todos los Comisionados Provinciales de nuestro deporte en el mes de enero del presente año en la provincia de Matanzas.

El actual rediseño no pretende sustituir los Programas existentes, sino que le hace a los mismos un grupo de correcciones o modificaciones a partir de actualizaciones emanadas por el paso del tiempo o producto de premisas y concepciones de trabajo de la actual Comisión Nacional de Atletismo así como de la Federación Cubana de Atletismo.

Se han realizado de manera general un total de 19 cambios que en uno sus órdenes aportará mayores y mejores posibilidades de entendimiento y por otra parte actualizará indicadores de rendimiento pre establecidos por la Comisión Nacional de Atletismo y la Federación Cubana de Atletismo para la selección y mantención del talento cubano en las diferentes fases de nuestro sistema de enseñanza de la práctica deportiva.

Esperamos que con el nuevo rediseño se logre un mayor acercamiento a los criterios y necesidades de todos los practicantes en función de sus realidades; no obstante, consideramos que siempre será posible la perfección de los mismos por lo que a partir de que les llegue el actual documento le pedimos que nos hagan llegar sus criterios.



RELEVANCIA DEL REDISEÑO

- Participación de todas las provincias del país.
- Actualización bibliográfica y de contenido.



INDICE

Epig.1- Correcciones generales de los Programas.....Pág 5

Principales resultados del atletismo cubano en eventos internacionales: actualización con los últimos resultados de los juegos centroamericanos de Veracruz 2013, los juegos panamericanos de Toronto 2014 y los juegos Olímpicos de Londres 2012 Pág 5

Normativas de permanencias por categoría o edades para los bialones y disciplinas de competenciasPág 5

Normativas para evaluar las pruebas de ingreso a las EIDE.....Pág 8

Marcas mínimas de entrada y permanencia en el Equipo NacionalPág 26

Acciones médicas.....Pág 31

Objetivos educativos y psicológicos para los diferentes grupos de edades o categorías (12-13 y 18-19 años..... Pág 32

Epig. 2 – Correcciones individuales de los Programas.....Pág34

Programa de Enseñanza Categoría 8 – 11 años.....Pág 34

Programa Integral de Preparación del Deportista - Área de Velocidad.....Pág 35

Programa Integral de Preparación del Deportista - Área de Medio Fondo, Fondo y Marcha Deportiva.....Pág37

Programa Integral de Preparación del Deportista - Área de Pruebas Múltiples..... Pág39

Programa Integral de Preparación del Deportista - Área de Saltos.....Pág 41



Épig.I- CORRECCIONES GENERALES DE LOS PROGRAMAS.

1. PRINCIPALES RESULTADOS DEL ATLETISMO CUBANO EN EVENTOS INTERNACIONALES: ACTUALIZACIÓN CON LOS ULTIMOS RESULTADOS DE LOS JUEGOS CENTROAMERICANOS DE VERACRUZ 2013, LOS JUEGOS PANAMERICANOS DE TORONTO 2014 Y LOS JUEGOS OLIMPICOS DE LONDRES 2012.

	MEDALLAS DE ORO	MEDALLAS DE PLATA	MEDALLAS DE BRONCE	TOTAL DE MEDALLAS
OLIMPIADAS. Tokio 64 a Londres 2012	10	14	16	40
PANAMERICANOS - B. Aires 1951 a Toronto 2015	132	120	105	357
CENTROAMERICANOS - México 1925 a Veracruz 2014	309	229	168	706

2. NORMATIVAS DE PERMANENCIAS POR CATEGORÍA O EDADES PARA LOS BIALONES Y DISCIPLINAS DE COMPETENCIAS.

Categoría 12 - 13

FEMENINO		MASCULINO	
Bialones	Media	Bialones	Media
A	1619	1	1402
B	1616	2	1595
C	1322	3	1612
D	2113	4	2099
E	1342	5	922
F	1349	6	1610
G	1885	7	1786
H	1780	8	1783
I	X	9	X
Pentalón	3642	Exalón	4071



Edades 14, 15, 16, 17, 18 y 19

ÁREA VELOCIDAD MASCULINO						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
100 m	11.5	11.4	10.9	10.8	10.7	10.6
200 m	23.2	23.0	22.4	22.2	22.0	21.8
400 m	54.8	54.6	51.8	51.6	51.4	51.2
110 C/V	15.5	15.4	14.6	14.5	14.4	14.3
200C/V	26.0	25.8	X	X	X	X
400 C/V	X	X	57.2	57.0	56.8	56.6
ÁREA VELOCIDAD FEMENINA						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
100 m	12.7	12.6	12.4	12.3	12.2	12.1
200 m	26.3	26.1	25.9	25.7	25.5	25.3
400 m	62.4	62.2	1:00.0	59.8	59.6	59.4
100 C/V	15.0	14.9	14.9	14.8	14.7	14.6
200 C/V	28.6	28.4	X	X	X	X
400 C/V	X	X	1:07.0	1:06.0	1:05.0	1:04.0

ÁREA SALTOS MASCULINOS						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
S. Longitud	5.90	6.00	6.60	6.65	6.70	6.75
S. Triple	13.25	13.35	14.85	14.95	15.00	15.10
S. Altura	1.75	1.80	1.84	1.87	1.90	1.93
S. Pértiga	3.20	3.30	3.55	3.58	3.61	3.64
ÁREA SALTOS FEMENINOS						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
S. Longitud	5.05	5.15	5.30	5.35	5.40	5.45
S. Triple	11.50	11.60	12.30	12.35	12.40	12.45
S. Altura	1.55	1.60	1.60	1.63	1.66	1.69
S. Pértiga	2.55	2.65	2.70	2.80	2.90	3.00



ÁREA LANZAMIENTOS MASCULINO						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
Imp. Bala	14.40	14.50	16.40	16.50	16.60	16.70
L. Disco	48.50	49.00	47.80	48.00	48.20	48.40
L. Jabalina	48.40	48.90	59.20	59.40	59.60	59.80
L. Martillo	53.00	53.50	60.00	60.50	61.00	61.50
ÁREA LANZAMIENTOS FEMENINO						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
Imp. Bala	11.45	11.55	12.70	12.80	12.90	13.00
L. Disco	35.90	36.40	40.30	40.40	40.50	40.60
L. Jabalina	36.00	36.50	41.00	41.50	42.00	42.50
L. Martillo	50.55	51.00	51.90	52.40	52.90	53.40

ÁREA M. FONDO, FONDO Y MARCHA DEPORTIVA MASCULINO						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
800 m	2:04.0	2:02.0	2:01.0	2:00.0	1:58.0	1:56.0
1200 m	3:28.0	3:26.0	X	X	X	X
1500 m	X	X	4:19.0	4:15.0	4:10.0	4:05.0
3000 m Cross	10:01.0	9:50.0	X	X	X	X
3000 m	X	X	9:32.0	9:28.0	9:24.0	9:20.0
5000 M.Dep.	23:50.0	23:00.0	X	X	X	X
7000 M.Dep.	34:00.0	33:50.0	X	X	X	X
ÁREA M. FONDO, FONDO Y MARCHA DEPORTIVA FEMENINO						
Pruebas	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años
800 m	2:20.0	2:18.0	2:16.0	2:13.0	2:10.0	2:08.0
1200 m	3:56.0	3:53.0	X	X	X	X
1500 m	X	X	5:05.0	4:55.0	4:50.0	4:45.0
3000 m Cross	11:10.0	10:50.0	X	X	X	X
3000 m	X	X	11:20.0	10:30.0	9:50.0	9:40.0
3000 M.Dep.	14:50.0	14:00.0	X	X	X	X
5000 M.Dep.	24:00.0	23:50.0	X	X	X	X

ÁREA PRUEBAS COMBINADAS MASCULINO						
Pruebas	14	15	16	17	18	19
Octalon	4300	4800	X	X	X	X
Decatlón	X	X	5200	5700	6300	6800
ÁREA PRUEBAS COMBINADAS FEMENINO						
Pruebas	14	15	16	17	18	19
Éxalon	3450	3600	X	X	X	X
Heptalon	X	X	3800	3900	4000	4100

COMISIÓN NACIONAL DE ATLETISMO



3.NORMATIVAS PARA EVALUAR LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS EIDE.

ÁREAS VELOCIDAD – SALTOS MASCULINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.2	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4	7.2
4	8.3	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.3
3	8.4	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4
2	8.5	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5
1	8.6	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6

INDICADORES	SALTO VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	45	48	52	55	59	62	66	69
4	42	45	49	52	56	59	63	66
3	38	41	45	48	52	55	59	62
2	35	38	42	45	49	52	56	60
1	31	34	38	41	45	48	52	55

INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	65.0	63.0	61.0	59.0	57.0	55.5	55.0	54.5
4	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	57.5	57.0	56.5
3	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	58.5	58.0	57.5
2	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0	58.5
1	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0

INDICADORES	S. DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
4	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75
3	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
2	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
1	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60



ÁREAS VELOCIDAD – SALTOS FEMENINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.4	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4
4	8.5	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5
3	8.6	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6
2	8.7	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7
1	8.8	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	42	45	49	52	56	59	63	66
4	38	41	45	48	52	55	59	62
3	35	38	42	45	49	52	56	60
2	31	34	38	41	45	48	52	55
1	28	31	34	38	41	45	48	52

INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	58.5	58.0	57.5
4	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	59.5	59.0	58.5
3	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	61.5	61.0	60.5
2	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	62.5	62.0	61.5
1	1:15.0	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	63.5	63.0	62.5

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
4	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
3	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
2	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
1	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45



ÁREA M. FONDO, FONDO Y M. DEPORTIVA MASCULINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3
4	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4
3	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5
2	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6
1	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54	2.60	2.66
4	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54	2.60
3	2.12	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54
2	2.06	2.12	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48
1	2.00	2.06	2.12	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42

INDICADORES	1000MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:00.0	2:55.0	2:53.0	2:50.0
4	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:00.0	2:57.0	2:55.0
3	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:03.0	3:00.0
2	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:07.0	3:05.0
1	3:40.0	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:13.0	3:10.0

INDICADORES	CAMINATA 2KMTS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5		11.30	11.15	11.00	10.55	10.50	10.45	10.40
4		11.45	11.30	11.15	11.10	11.05	11.00	10.55
3		12.00	11.45	11.30	11.25	11.20	11.15	11.10
2		12.15	12.00	11.45	11.40	11.35	11.30	11.25
1		12.30	12.15	12.00	11.55	11.50	11.45	11.40



ÁREAM. FONDO, FONDO Y M. DEPORTIVA FEMENINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
4	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7
3	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	8.0	7.9	7.8
2	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.1	8.0	7.9
1	8.9	8.8	8.6	8.5	8.3	8.2	8.1	8.0
INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
4	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
3	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
2	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45
1	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40

INDICADORES	1000MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:03.0	3:00.0
4	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:07.0	3:05.0
3	3:40.0	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:07.0
2	3:45.0	3:40.0	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0
1	3:50.0	3:45.0	3:40.0	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0

INDICADORES	CAMINATA 2KMTS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5		11.50	11.40	11.30	11.15	11.00	10.55	10.50
4		12.05	11.55	11.45	11.30	11.15	11.10	11.05
3		12.20	12.10	12.00	11.45	11.30	11.25	11.20
2		12.35	12.25	12.15	12.00	11.45	11.40	11.35
1		12.50	12.40	12.30	12.15	12.00	11.55	11.50



ÁREALANZAMIENTO MASCULINO

INDICADORES	50MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4
4	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5
3	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6
2	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7
1	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8

INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0	16.50
4	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50	16.0
3	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50
2	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50	15.0
1	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0	14.50

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75
4	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
3	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
2	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
1	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	16.50	17.0	17.50
4	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.0	16.50	17.0
3	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0	16.50
2	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50	16.0
1	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50



ÁREA LANZAMIENTO FEMENINO

INDICADORES	50MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5
4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6
3	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7
2	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8
1	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9

INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50
4	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50	15.0
3	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0	14.50
2	7.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.0	13.50	14.0
1	6.50	8.50	10.0	11.0	12.0	12.50	13.0	13.50

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
4	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
3	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
2	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45
1	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0	16.50
4	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50	16.0
3	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50
2	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50	15.0
1	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0	14.50



ÁREAPRUEBAS COMBINADAS MASCULINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.3	7.2
4	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3
3	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4
2	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5
1	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	45	48	52	55	59	62	66	69
4	41	44	48	51	55	58	62	65
3	38	41	45	48	52	55	59	62
2	34	37	41	44	48	51	55	58
1	31	34	37	41	44	48	51	55

INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	57.5	57.0	56.5
4	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	58.5	58.0	57.5
3	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0	58.5
2	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0
1	1:15.0	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5

INDICADORES	LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
4	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75
3	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
2	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
1	2:25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60



INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50
4	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0
3	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50
2	9.00	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0
1	8.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.0	13.50

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.0	16.50
4	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0
3	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50
2	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0
1	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50

ÁREAPRUEBAS COMBINADAS FEMENINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6	7.5
4	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
3	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7
2	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	8.0	7.9	7.8
1	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.1	8.0	7.9

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	42	45	49	52	56	59	63	66
4	38	41	45	48	52	55	59	62
3	35	38	42	45	49	52	56	60
2	31	34	38	41	45	48	52	55
1	29	31	35	38	42	45	49	52



INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	59.5	59.0	58.5
4	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	61.5	61.0	60.5
3	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	62.5	62.0	61.5
2	1:15.0	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	64.5	64.0	64.5
1	1:17.0	1:15.0	1:13.0	1:11.0	69.0	66.5	66.0	66.5
INDICADORES	LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
4	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
3	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
2	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
1	2:10.0	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45

INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50
4	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0
3	7.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.0	13.50
2	6.50	8.50	10.0	11.0	12.0	12.50	13.0
1	6.00	7.50	9.50	10.50	11.50	12.0	12.50

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50
4	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0
3	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50
2	9.00	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0
1	8.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.0	13.50



4.NORMATIVAS PARA EVALUAR LAS PRUEBAS DE CONTINUANTES EN LAS EIDE.

ÁREAS VELOCIDAD – SALTOS MASCULINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3	7.1	7.0
4	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4	7.2	7.1
3	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.3	7.2
2	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3
1	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	48	51	55	58	62	65	69	72
4	45	48	52	55	59	62	66	69
3	41	44	48	51	55	58	62	65
2	38	41	45	48	52	55	59	62
1	34	37	41	44	48	51	55	58

INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	63.0	61.0	59.0	57.0	55.0	54.5	54.0	53.5
4	65.0	63.0	61.0	59.0	57.0	55.5	55.0	54.5
3	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	57.5	57.0	56.5
2	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	58.5	58.0	57.5
1	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0	58.5

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80	2.85
4	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
3	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75
2	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
1	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65



ÁREAS VELOCIDAD – SALTOS FEMENINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.4	7.3
4	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.5	7.4
3	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6	7.5
2	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
1	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	45	48	52	55	59	62	66	69
4	42	45	49	52	56	59	63	66
3	38	41	45	48	52	55	59	62
2	35	38	42	45	49	52	56	60
1	31	34	38	41	45	48	52	55

INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	65.0	63.0	61.0	59.0	57.0	55.5	55.0	54.5
4	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	57.5	57.0	56.5
3	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	58.5	58.0	57.5
2	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0	58.5
1	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
4	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
3	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
2	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
1	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50



ÁREA M. FONDO, FONDO Y M. DEPORTIVA MASCULINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.3	7.2
4	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3
3	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4
2	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
1	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54	2.60	2.66	2.72
4	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54	2.60	2.66
3	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54	2.60
2	2.12	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48	2.54
1	2.06	2.12	2.18	2.24	2.30	2.36	2.42	2.48

INDICADORES	1000MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:00.0	2:55.0	2:50.0	2:47.0	2:45.0
4	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:00.0	2:55.0	2:53.0	2:50.0
3	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:00.0	2:57.0	2:55.0
2	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:03.0	3:00.0
1	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:07.0	3:05.0

INDICADORES	CAMINATA 2KMTS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5		10.30	10.15	10.00	9.55	9.50	9.45	9.40
4		10.50	10.35	10.20	10.15	10.10	10.05	10.00
3		11.10	10.55	10.40	10.35	10.30	10.25	10.20
2		11.30	11.15	11.00	10.55	10.50	10.45	10.40
1		11.50	11.35	11.20	11.15	11.10	11.05	11.00



ÁREA M. FONDO, FONDO Y M. DEPORTIVA FEMENINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6	7.5
4	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
3	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7
2	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	8.0	7.9	7.8
1	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.1	8.0	7.9
INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
4	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
3	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
2	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
1	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45

INDICADORES	1000MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:00.0	2:57.0	2:55.0
4	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:05.0	3:03.0	3:00.0
3	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:07.0	3:05.0
2	3:40.0	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0	3:07.0
1	3:45.0	3:40.0	3:35.0	3:30.0	3:25.0	3:20.0	3:15.0	3:10.0

INDICADORES	CAMINATA 2KMTS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5		10.50	10.40	10.30	10.15	10.00	9.55	9.50
4		11.10	11.00	10.50	10.35	10.20	10.15	10.10
3		11.30	11.20	11.10	10.55	10.40	10.35	10.30
2		11.50	11.40	11.30	11.15	11.00	10.55	10.50
1		12.10	12.00	11.50	11.35	11.20	11.15	11.10



ÁREA LANZAMIENTO MASCULINO

INDICADORES	50MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
4	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4
3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5
2	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6
1	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7

INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0	16.50
4	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50	16.0
3	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50
2	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50	15.0
1	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0	14.50

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
4	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75
3	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
2	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
1	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	16.50	17.0	17.50
4	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.0	16.50	17.0
3	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0	16.50
2	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50	16.0
1	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50



ÁREA LANZAMIENTO FEMENINO

INDICADORES	50MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4
4	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5
3	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6
2	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7
1	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8

INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50
4	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50	15.0
3	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0	14.50
2	7.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.0	13.50	14.0
1	6.50	8.50	10.0	11.0	12.0	12.50	13.0	13.50

INDICADORES	SALTO DE LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
4	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
3	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
2	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
1	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0	16.50
4	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50	16.0
3	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0	15.50
2	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50	15.0
1	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0	14.50



ÁREA PRUEBAS COMBINADA MASCULINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4	7.2	7.1
4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.3	7.2
3	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3
2	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.5	7.4
1	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	48	51	55	58	62	65	69	72
4	45	48	52	55	59	62	66	69
3	41	44	48	51	55	58	62	65
2	38	41	45	48	52	55	59	62
1	34	37	41	44	48	51	55	58

INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	65.0	63.0	61.0	59.0	57.0	55.5	55.0	54.5
4	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	57.5	57.0	56.5
3	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	58.5	58.0	57.5
2	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0	58.5
1	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	59.5	59.0

INDICADORES	LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80	2.85
4	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
3	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75
2	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
1	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65



INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0
4	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50
3	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0
2	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50
1	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	16.50	17.0
4	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.0	16.50
3	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0
2	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50
1	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0

ÁREA PRUEBAS COMBINADA FEMENINO

INDICADORES	60MTS CON ARRANCADA ALTA							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.7	7.6	7.5	7.4
4	8.4	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6	7.5
3	8.5	8.4	8.2	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
2	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7
1	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	8.0	7.9	7.8

INDICADORES	SALTABILIDAD VERTICAL							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	45	48	52	55	59	62	66	69
4	42	45	49	52	56	59	63	66
3	38	41	45	48	52	55	59	62
2	35	38	42	45	49	52	56	60
1	31	34	38	41	45	48	52	55



INDICADORES	400MTS/PLANOS							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	67.0	65.0	63.0	61.0	59.0	58.5	58.0	57.5
4	69.0	67.0	65.0	63.0	61.0	59.5	59.0	58.5
3	1:11.0	69.0	67.0	65.0	63.0	61.5	61.0	60.5
2	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	65.0	62.5	62.0	61.5
1	1:15.0	1:13.0	1:11.0	69.0	67.0	63.5	63.0	62.5

INDICADORES	LONGITUD S/C							
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17	18
5	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70
4	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65
3	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60
2	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
1	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50

INDICADORES	LANZAMIENTO DE FRENTE						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0
4	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50
3	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0
2	7.50	9.50	10.50	11.50	12.50	13.0	13.50
1	6.50	8.50	10.0	11.0	12.0	12.50	13.0

INDICADORES	LANZAMIENTO DE ESPALDA						
PUNTOS/EDAD	11	12	13	14	15	16	17
5	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.50	16.0
4	10.50	11.50	12.50	13.50	14.50	15.0	15.50
3	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.50	15.0
2	9.50	10.50	11.50	12.50	13.50	14.0	14.50
1	8.50	10.0	11.0	12.0	13.0	13.50	14.0



5. MARCAS MINIMAS DE ENTRADA Y PERMANENCIA EN EL EQUIPO NACIONAL.

ÁREACARRERA MASCULINO Y FEMENINO

DISCIP.	MARCAS DE INGRESO DE ESC A CAD-JUV				MARCAS DE PERMANENCIAS DE CAD-JUV			
	MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO	
AÑOS	14	15	14	15	16	17	16	17
100m	10.75	10.65	11.90	11.80	10.60	10.50	11.70	11.60
200m	21.55	21.35	24.55	24.35	21.30	21.10	24.00	23.65
400m	49.50	48.50	56.00	55.50	48.00	47.00	55.00	54.50
800m	1:58.00	1:56.00	2:12.00	2:10.00	1:52.00	1:50.00	2:08.00	2:06.00
1500m					4:00.00	3:55.00	4:30.00	4:25.00
1200m	3:00.02	2:57.00	3:10.00	3:05.00				
3 km/cross	9:05.21	8:58.00	10:04.14	9:57.23				
3 km/ M.D.			14:02.12	13:56.45				
5 km/ M.D.	23:00.00	22:50.00	23:10.00	23:00.00			22:90.73	22:50.65
7 km/ M.D.	33:35.04	33:23.00						
10km/ M.D.					45:26.53	43:71.31		
3000m					8:17.97	8:13.71	9:32.98	9:23.61
110c/v (0.99)					13.75	13.65		
110c/v (0.91)	14.50	14.30						
100c/v (0.76)			14.00	13.90			13.70	13.60
400c/v (0.76)			1:01.0	1:00.0			59.50	58.50
400c/v (0.91)					53.20	52.30		
1600c/v	4:13.22	4:01.40	5:07.14	5:00.01				
2000c/o					5:59.99	5:44.73	7:01.65	6:36.98



ÁREACARRERA MASCULINO Y FEMENINO

DISCIP. AÑOS	MARCAS DE INGRESO DE JUV A MAYORES				MARCAS DE PERMANENCIAS EN LOS MAY			
	MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO	
	18	19	18	19	20	+20	20	+20
100m	10.45	10.35	11.50	11.40	10.20	10.10	11.30	11.05
200m	21.00	20.80	23.55	23.30	20.35	20.20	23.00	22.70
400m	46.90	46.00	54.00	53.30	45.80	44.80	51.50	50.50
800m	1:48.00	1:47.00	2:05.00	2:03.00	1:45.00	1:44.00	2:02.00	2:00.00
1500m	3:52.00	3:50.00	4:20.00	4:16.00	3:37.00	3:36.00	4:10.00	4:08.00
10 km/M.D.	41:35.44	40:57.15	47:38.80	44:56.57				
3000m			9:15.22	9:11.01				
5000m	13:38.49	13:32.56	16:13.39	15:47.94				
10 000m	30:26.84	29:38.04						
110c/v (1.06)					13.50	13.30		
110c/v (0.99)	13.60	13.50						
100c/v (0.84)			13.50	13.40			13.00	12.80
400c/v (0.76)			58.00	57.00			56.50	55.20
400c/v (0.91)	51.80	50.90			49.50	48.30		
3000c/o	8:54.83	8:42.02	10:25.09	10:16.87				



ÁREASALTOS MASCULINO Y FEMENINO

DISCIP.	MARCAS DE INGRESO DE ESC A CAD-JUV				MARCAS DE PERMANENCIAS DE CAD-JUV			
	MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO	FEMENINO		
AÑOS	14	15	14	15	16	17	16	17
S. ALT.	1.95	1.99	1.70	1.75	2.10	2.15	1.78	1.83
S.PÉRT.	4.10	4.40	3.00	3.40	4.60	4.90	3.50	3.90
S.LONG	6.65	6.75	5.80	5.90	7.50	7.65	6.10	6.25
S. TRIP	14.80	15.00	12.40	12.50	16.20	16.40	13.60	13.70

DISCIP	MARCAS DE INGRESO DE ESC A CAD-JUV				MARCAS DE PERMANENCIAS DE CAD-JUV			
	MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO	
AÑOS	14	15	14	15	16	17	16	17
S. ALT.	2.18	2.22	1.85	1.90	2.25	2.30	1.95	2.00
S. PERT.	5.00	5.30	4.00	4.30	5.60	5.80	4.40	4.50
S. LONG	7.80	7.90	6.30	6.40	8.10	8.30	6.60	6.80
S. TRIP.	16.60	16.80	13.80	14.00	17.00	17.40	14.40	14.80



ÁREA LANZAMIENTO Y P. COMB. MASCULINO Y FEMENINO

DISCIPLINAS AÑOS	MARCAS DE INGRESO DE ESC A CAD-JUV				MARCAS DE PERMANENCIAS DE CAD-JUV			
	MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO	
	14	15	14	15	16 A	17	16	17
I. Bala (5kg)					18.50	19.30		
I. Bala (4kg)	18.20	18.40						
I. Bala (3kg)			15.10	15.35			15.40	15.80
L.D(1.5kg)					57.00	61.00		
L. D(1kg)	56.00	58.00					48.00	50.00
L. D(0.75)			45.00	47.00				
L. Mart.(5kg)					69.00	71.00		
L. Mart.(4kg)	67.00	69.00						
L. Mart.(3kg)			57.00	59.00			60.00	62.00
L. Jab.(700g)					70.00	73.00		
L. Jab. (600g)	60.00	62.00						
L. Jab. (500g)			47.00	49.00			51.50	53.00
P. Comb-Masc	5100	5300			7300	7500		
P. Comb-Fem			4000	4200			5200	5500



ÁREA LANZAMIENTO Y P. COMB. MASCULINO Y FEMENINO

DISCIPLINAS	MARCAS DE INGRESO DE JUV A MAYORES				MARCAS DE PERMANENCIAS EN LOS MAY			
	MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO	
	18	19	18	19	20	+20	20	+20
I. Bala (7.26kg)					19.60	20.50		
I. Bala (6kg)	18.70	19.50						
I. Bala (4kg)			16.00	16.50			18.20	19.50
L. Disco (2.0kg)					62.00	65.00		
L. Disco(1.75kg)	58.50	60.00						
L. Disco (1kg)			51.00	54.50			58.00	62.00
L. Martillo(7.26kg)					74.00	77.00		
L. Martillo (6kg)	72.00	75.00						
L. Martillo (4kg)			63.00	65.00			68.00	71.00
L. Jab. (800g)	72.50	75.50			81.00	84.00		
L. Jab. (700g)								
L. Jab.(600g)			53.50	55.00			61.00	65.00
P. Comb-Masc	7600	7800			8000	8300		
P. Comb-Femn			5550	5800			6100	6400

6. ACCIONES MÉDICAS

COMISIÓN NACIONAL DE ATLETISMO



RESUMEN DE HISTORIA CLÍNICA PEDIÁTRICA DONDE SE CONSIGNEN ENTRE OTRAS COSAS CON CLARIDAD:

- Antecedentes patológicos, personales y familiares.
- Interrogatorio por aparatos.
- Examen físico completo.
- En las conclusiones debe estar explícita la posibilidad de la práctica deportiva.
- Evaluación de un especialista en medicina deportiva en la provincia.
- Laboratorio clínico-hemograma completo, grupo sanguíneo, orina y heces fecales.



7. OBJETIVOS EDUCATIVOS Y PSICOLÓGICOS PARA LOS DIFERENTES GRUPOS DE EDADES O CATEGORÍAS (12-13 Y 18-19 AÑOS): Se sustituyen los mismos quedando de la manera siguiente:

OBJETIVOS EDUCATIVOS. CATEGORÍA 12 - 13 AÑOS

1. Fomentar el sentido de responsabilidad individual de los practicantes ante los objetivos y metas que se propongan alcanzar.
2. Fomentar la confrontación sana y respetuosa entre compañeros en entrenamientos y rivales en competencias, y la solidaridad y cooperación fuera del escenario competitivo.
3. Contribuir al desarrollo de valoraciones y comportamientos adecuados ante resultados favorables y desfavorables.
4. Fomentar el autocontrol emocional ante dificultades en el aprendizaje, confrontaciones, test pedagógicos y competiciones.
5. Desarrollar el espíritu de compromiso con sus compañeros, su deporte, equipo, provincia y país.
6. Desarrollar la capacidad de plantearse tareas, persistir en su cumplimiento, ser capaz de valorar su cumplimiento y derivar acciones para el perfeccionamiento de sus habilidades.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS. CATEGORÍA 12 – 13 AÑOS

1. Desarrollar actitudes mentales positivas respecto al disfrute del entrenamiento y la competición.
2. Promover el desarrollo de motivos deportivos centrados en el perfeccionamiento de las habilidades deportivas por encima del rendimiento.
3. Promover el desarrollo de recursos positivos ante errores, dificultades y fracasos.
4. Fomentar el desarrollo de cualidades volitivas como la persistencia para lograr los objetivos y metas propuestas a pesar de los obstáculos.
5. Desarrollar la concentración en el entrenamiento a través de la creación de un entorno favorable y orientaciones que la favorezcan.
6. Propiciar la confianza en sí mismo mediante la utilización de reforzamientos positivos.
7. Colaborar con los padres en el desarrollo integral de los adolescentes.



PÁG 130 / OBJETIVOS EDUCATIVOS Y PSICOLÓGICOS. CATEGORÍA JUVENIL (18 – 19 AÑOS): Se sustituyen los mismos quedando de la manera siguiente:

OBJETIVOS EDUCATIVOS. 18-19 AÑOS

1. Promover el desarrollo de actitudes mentales positivas mediante el análisis individualizado de situaciones concretas de la preparación, tales como el disfrute del entrenamiento y la competición, una actitud positiva ante las dificultades, errores y fracasos, dar lo mejor de sí y asumir las dificultades como retos.
2. Tomar en cuenta las experiencias de cada atleta y estimular sus potencialidades individuales a partir de elementos como el talento para la actividad, la toma de decisiones oportunas y actitudes mentales positivas.
3. Promover y estimular comportamientos sociales acordes a los valores del sistema deportivo cubano.
4. Contribuir al desarrollo de autovaloraciones adecuadas y la confianza en sí mismos, de modo que posibilite, junto a otros indicadores, una adecuada disposición al rendimiento.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS CATEGORÍA 18-19 AÑOS

1. Sistematizar métodos de entrenamiento que estimulen la independencia y responsabilidad respecto al entrenamiento y la competición, con sentido de compromiso individual y social por parte de los atletas.
2. Estimular el desarrollo de recursos positivos para afrontar vivencias de fracaso y obstáculos propios de la actividad de entrenamiento y competición.
3. Propiciar que los atletas integren armónicamente los motivos deportivos y sus intereses extradeportivos (docentes, familiares, personales).
4. Estimular la utilización de la visualización o representación mental antes de cada acción en entrenamiento y competición.
5. Colaborar con los padres en el desarrollo integral de los jóvenes.



Épig. 2 - CORRECCIONES INDIVIDUALES DE LOS PROGRAMAS.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA 8 – 11 AÑOS.

1- PÁG 40 – PRUEBAS TÉCNICAS / ASPECTOS A TENER

EN CUENTA: Por reordenamiento metodológico queda de la forma siguiente:

- a) Que se observe conocimiento por parte del practicante en la colocación de los bloques de salida.
- b) Que el practicante adopte la posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, a la voz de: “corredores a sus marcas” o “corredores a sus puestos”
- c) Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de “listos”



PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA - ÁREA DE VELOCIDAD.

- 1- **PÁG 16, 5º PÁRRAFO:** Se reestructura insertando en el mismo la importancia vital del chequeo médico antes de aceptar en las áreas un aspirante a atleta para entrenarlo.
- 2- **PÁG 47 – TAREAS: SE MEJORAN PARA LOGRAR MEJOR COMPRENSIÓN Y QUEDAN DE LA MANERA SIGUIENTE:**
 1. 30 m volantes con 10 m de impulso (en segundos).
 2. 60 m con arrancada alta (en segundos).
 3. Salto de longitud sin carrera de impulso (en metros).
 4. Saltabilidad vertical (en centímetros).
 5. Lanzamiento de una bala de 3 Kg. de espalda al área, por encima de la cabeza.
 6. Carrera de 1000 m (min.).
- 3- **PÁG 61, TABLA No 44 / DISCIPLINAS CONVOCADAS PARA LAS EDADES 14 – 15 AÑOS FEMENINO Y MASCULINO:** Se sustituye el 300c/v por el 200c/v que aparece en la misma
- 4- **PÁG 63:** Se sustituyen las Tareas que aparecen para los corredores de 200c/v por Tareas para corredores de 300c/v, de este modo quedaría lo siguiente:

Para vallistas de 300 m con vallas

- 1- 30 m volantes (con 10 m de impulso).
- 2- 30 m con arrancada baja.
- 3- 60 m con arrancada baja.
- 4- 100m con vallas en curva.
- 5- 100m con vallas en recta.
- 6- 300 m con vallas (con control del tiempo en los intervalos de los 50m, 100m, 150m, 175m, 200m, 225m, 250m y 275m).
- 7- Salto de longitud desde el lugar.
- 8- Saltabilidad vertical.
- 9- Lanzamiento de la bala de 3 kg. (F) y 5 kg. (M), de espalda al área.
- 10-Carrera plana de 500 m.
- 11-Carrera de 1000 m.



5- PÁG 16, 5º PÁRRAFO: Se sustituye la tabla No 58 y se añade una escala evaluativa, quedando de este modo:

ORDEN	1				2				3			
FECHA	22 - 27 SEPT				20 – 25 OCT				17 – 22 NOV			
30m a/baja (seg)	4.3	4.3	100	MB	4.2	6.0	57	M	4.0	5.0	80	M
30m volantes (seg)	3.3	3.1	102	MB	3.2	3.1	103	MB	3.0	3.3	90	M
60m a/baja (seg)	7.6	7.9	96	B	7.4	7.7	96	B	7.0	7.7	90	M
Competencia de 100m (seg)	10.8	10.9	99	B	10.7	10.8	99	B	10.5	10.4	101	MB
Competencia de 200m (seg)	21.9	22.1	99	B	21.6	22.1	96	B	21.4	22.2	96	B

PROPUESTA DE ESCALA EVALUATIVA DE LOS TEST

- Para los tiempos reales \leq al 100% del tiempo planificado MB
- Para los tiempos reales e/ el 99.9 y el 96% de lo planificado B
- Para los tiempos reales e/ el 95.5 y el 91% de lo planificado R
- Para los tiempos reales \geq al 90.9% del tiempo planificado M



PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA - ÁREA DE MEDIO FONDO, FONDO Y MARCHA DEPORTIVA.

1- PÁGS 51, 52 Y 53 / VOLÚMENES MÁXIMOS Y MÍNIMOS PROMEDIO PARA UN MICRO CICLO: SE RESTRUCTURAN LAS TABLAS 4, 5, 6 Y 7

TABLA No 4

TENDENCIAS	I	II	III	IV	V	VI
RESISTENCIA GENERAL (km)	18-26	55-80	44-64	35-51	28-41	22-33
RAPIDEZ (mts)	700-800	785-900	880-1010	775-880	680-780	300-400
SALTOS (rep)	185-240	230-300	150-190	120-155	95-125	40-50
LANZAMIENTOS (rep)	220-400	165-300	125-225	95-170	70-125	50-95
FLEXIBILIDAD (min)	70-80	125-145	95-110	53-60	40-45	30-35
TÉCNICA DE CARRERA (km)	3,9-4,8	4,1-5,1	4,5-5,7	4,8-6,0	4,3-5,4	1,8-2,3
TÉCNICA DE CARR c/v (km)	110-124	125-155	80-100	65-79	52-63	20-25
FORTALECIMIENTO (sesiones)	2-3	3-4	2-3	1-2	1-2	
JUEGOS Y DEPORT AUX (horas)	2,4-3,1	2,2-2,4	2,1-2,2	1,5-2		1-2
PREPARACIÓN TEÓRICA (min)	47-70	50-76	60-90	55-83	43-64	

TABLA No 5

TENDENCIAS	I	II	III	IV	V	VI
RESISTENCIA GENERAL (km)	21-15	65-89	52-71	42-57	35-46	31-38
RAPIDEZ (mts)	600-720	775-930	1000-1200	800-1060	680-820	260-320
SALTOS (rep)	190-275	220-315	165-240	145-210	125-185	55-80
LANZAMIENTOS (rep)	230-420	190-350	158-325	132-290	110-240	45-100
FLEXIBILIDAD (min)	97-112	125-155	80-100	65-79	52-63	20-25
TÉCNICA DE CARRERA (km)	3,9-4,8	4,1-5,1	4,5-5,7	4,8-6,0	4,3-5,4	1,8-2,3
TÉCNICA DE CARR c/v (km)	110-124	125-155	80-100	65-79	52-63	20-25
FORTALECIMIENTO (sesiones)	2-3	3-4	2-3	1-2	1-2	
JUEGOS Y DEPORT AUX (horas)	2,4-3,4	2,2-2,4	2,1-2,2	1,5-2		1-2
PREPARACIÓN TEÓRICA (min)	40-60	50-70	60-90	55-83	43-64	



TABLA No 6

TENDENCIAS	I	II	III	IV	V	VI
RESISTENCIA GENERAL (km)	8-10	37-45	30-35	24-28	19-20	12-16
RESIST GRAL M. DEPORT (km)	8-10	24-27	32-45	30-35	20-25	15-20
RAPIDEZ EN M. DEPORT (mts)	0,4-0,8	1,2-1,8	2,6-3,8	2-3	1-1,5	0,4-0,8
SALTOS (rep)	160-200	140-170	120-140	90-100	60-80	40-60
LANZAMIENTOS (rep)	85-100	110-140	100-115	70-80	60-70	40-60
FLEXIBILIDAD (min)	95-110	125-145	110-120	80-90	70-80	50-70
PREPAR. TÉCN - TÁCTICA (min)	150-165	200-220	210-230	170-190	100-110	60-80
FORTALECIMIENTO (sesiones)	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2	
JUEGOS Y DEPORT AUX (horas)	180-260	220-300	190-260	160-250	60-90	160-200
PREPARACIÓN TEÓRICA (min)	40-60	50-70	60-90	55-65	35-45	

TABLA No 7

TENDENCIAS	I	II	III	IV	V	VI
RESISTENCIA GENERAL (km)	10-12	40-48	35-40	30-24	25-28	20-24
RESIST GRAL M. DEPORT (km)	10-12	37-45	38-50	32-40	29-30	18-25
RAPIDEZ EN M. DEPORT (mts)	0,4-0,8	1,2-1,8	2,6-3,8	2-3	1-1,5	0,4-0,8
SALTOS (rep)	180-210	150-180	130-150	100-110	65-85	45-65
LANZAMIENTOS (rep)	95-110	120-160	110-125	80-90	70-80	50-70
FLEXIBILIDAD (min)	95-110	125-145	110-120	80-90	70-80	50-70
PREPAR. TÉCN - TÁCTICA (min)	150-165	200-220	210-230	170-190	100-110	60-80
FORTALECIMIENTO (sesiones)	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2	
JUEGOS Y DEPORT AUX (horas)	180-260	220-300	190-260	160-250	60-90	160-200
PREPARACIÓN TEÓRICA (min)	40-60	50-70	60-90	55-65	35-45	



PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA - ÁREA DE PRUEBAS MÚLTIPLES

1. **PÁG 35 / EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES PARA LOS 12 – 13 AÑOS:** Se agrega una tabla para medir a las femeninas y se mantiene la que aparece del sexo masculino.

	FEMENINO					
	12 AÑOS			13 AÑOS		
	R	B	E	R	B	E
60m (seg)	9.0	8.8	8.6	8.8	8.6	8.4
30m/v (seg)	4.4	4.3	4.2	4.3	4.2	4.1
Salto Longitud s/c (mts)	2,1	2,1	2,2	2,1	2,2	2,2
Lanzamiento de Bala Frente (mts)	6	6,5	7	7	7,5	8
Abdominales 30'' (rep)	18	22	26	24	28	32
1000m (min)	3.30	3.25	3.20	3.25	3.20	3.15
Salto Vertical (cm)	33	34	35	37	39	41

2. **PÁG 37 / EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES PARA LOS 14 – 15 AÑOS**

FEMENINOS Y MASCULINOS: Se mantendrán los mismos criterios de evaluación de los indicadores pero para una mejor comprensión cambia el diseño de la tabla, quedando de la manera siguiente:

	FEMENINO					
	14 AÑOS			15 AÑOS		
	R	B	E	R	B	E
60m (seg)	8.0	7.9	7.8	7.9	7.8	7.7
30m/v (seg)	3.8	3.7	3.6	3.7	3.6	3.5
Salto Longitud s/c (mts)	2,25	2,3	2,35	2,3	2,35	2,4
Lanzamiento de Bala Frente (mts)	8,6	8,8	9	9	9,3	9,5
Lanzamiento de Bala Espalda (mts)	9,2	9,3	9,5	9,6	9,8	10
Abdominales 30'' (rep)	26	30	35	30	35	40
1000m (min)	3.18	3.15	3.12	3.15	3.12	3.10
Salto Vertical (cm)	39	41	43	41	44	47



	MASCULINO					
	14 AÑOS			15 AÑOS		
	R	B	E	R	B	E
60m (seg)	7.5	7.4	7.3	7.4	7.3	7.2
30m/v (seg)	3.5	3.4	3.3	3.4	3.3	3.2
Salto Longitud s/c (mts)	2,5	2,55	2,6	2,65	2,7	2,75
Lanzamiento de Bala Frente (mts)	9,9	10,1	10,3	10,1	10,3	10,5
Lanzamiento de Bala Espalda (mts)	10,6	10,8	11	11,1	11,3	11,5
Abdominales 30'' (rep)	35	39	41	39	41	43
1000m (min)	3.00	2.55	2.51	2.57	2.53	2.50
Salto Vertical (cm)	56	58	60	59	61	63

1- PÁG 42 / PREPARACIÓN PSICOLÓGICA: Donde se habla de Premisas psicológicas del rendimiento de los saltadores, se eliminan las premisas 5, 7, 8, 9 y en la 6 se elimina el régimen de vida. En función de estas consideraciones, quedaría de la manera siguiente:

1. Cualidades psicomotoras: Coordinación, velocidad de reacción.
2. Cualidades cognoscitivas: percepción visual y auditiva (permiten observar y escuchar), Percepciones especializadas “sentido del implemento (bloques)”, “sentido del tiempo”, “sentido de la distancia”, “sentido del esfuerzo realizado”, etc.
3. Cualidades volitivas: Orientación hacia un objetivo, iniciativa, independencia, audacia y firmeza, decisión, autocontrol, luchar hasta el último momento con perseverancia.
4. Cualidades afectivas: Amor hacia el deporte, como sentimiento estable y duradero, disposición, interés y estado de ánimo, nivel de aspiración, autovaloración, tolerancia a la frustración, estabilidad de las emociones, reacciones ante los éxitos y fracasos, nivel de motivación y compromisos.
5. Cualidades de la personalidad: Disciplina, responsabilidad, independencia, confianza en sí mismo, colectivismo, sencillez y actitudes positivas.

