

 **elige**
tu deporte

Acrosport **2025**
Atletismo



Bádminton



Baloncesto



Balónmano



Fútbol Sala

Tenis de Mesa



Tenis

Pádel

Voleibol

Concentraciones
retos cooperativos

Pedroche	8 noviembre
Fuente Palmera	15 noviembre
Rute	22 noviembre
Luque	29 noviembre

4.1.- Concentraciones Retos Cooperativos

4.1.1.- Objetivos Específicos

A) Demostrar la habilidades conseguidas en diferentes modalidades deportivas.

B) Fomentar las interacción con deportistas de la Provincia.

4.1.2.- Descripción

Esta acción consiste en la realización de concentraciones deportivas de varios municipios/ELAs en una instalación deportiva, en las que mediante trabajo colectivo los grupos pertenecientes a cada municipio, deberán superar retos en diferentes deportes.

4.1.3.- Participantes

Dirigida a deportistas de las escuelas deportivas, que cursen de 4º de primaria a 3º de ESO.

El número de Deportistas por municipio puede oscilar entre 8 y 20.

El número de componentes de cada grupo estará comprendido entre 8 y 10.

4.1.4.- Sede y Temporalización

SEDE	TEMPORALIZACIÓN
Pedroche	08 Noviembre
Fuente Palmera	15 Noviembre
Rute	22 Noviembre
Luque	29 Noviembre

4.1.5.- Retos a desarrollar en cada fase

DENOMINACIÓN	OBJETIVO DEL RETO
Atletismo Lanzamiento	Mejorar la técnica de lanzamiento de jabalina
Atletismo Salto	Mejorar la técnica de Salto de Longitud
Atletismo Carrera	Mejorar la coordinación y agilidad (circuito agilidad)
Acrosport	Tener la capacidad de improvisar figuras acrobáticas
Hockey	Mejorar la técnica de conducción
Shuttleball	Mejorar la técnica del Golpeo colectivo
Baloncesto	Mejorar la técnica de bote (circuito habilidad)
Balonmano	Mejorar la técnica de Lanzamiento
Fútbol Sala	Mejorar la técnica del Golpeo
Balón Gigante	Mejorar la técnica de Recepción/Pase colectivo
Freesbee	Mejorar la coordinación
Tenis de mesa	Mejora equilibrio y coordinación

DENOMINACIÓN	OBJETIVO DEL RETO
Paracaídas	Mejorar la coordinación

4.1.6.-Descripción de los Retos

ATLETISMO: LANZAMIENTO

A) Explicación

Realizar un ejercicio en el que se lance una jabalina blanda (vortex), utilizando la técnica de lanzamiento de jabalina, y se alcancen una determinada distancia, debiéndose realizar un lanzamiento con cada brazo.

B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán alcanzar la distancia mínima según edad, en el lanzamiento con cada uno de los brazos, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

Deportistas de 9 a 10 años: 8 metros

Deportistas de 11 a 12 años: 10 metros

Deportistas de 13 a 14 años: 12 metros

D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol

Marcaje instalación: línea de lanzamiento y las líneas de consecución del reto

Equipamiento: no necesario

Materiales: jabalinas tipo Vortex (10)

E) Variantes en función de la edad

Sin variantes

ATLETISMO: SALTO

A) Explicación

Realizar un ejercicio en el que tras una carrera, se realice un salto horizontal, utilizando la técnica de salto de longitud, y se alcancen una determinada distancia.

B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán alcanzar la distancia mínima según edad, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

Deportistas de 9 a 10 años: 0,8 metros

Deportistas de 11 a 12 años: 1 metro

Deportistas de 13 a 14 años: 1,2 metros

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol

Marcaje instalación: línea de salto y las líneas de consecución del reto

Equipamiento: no necesario

Material: en función del tipo de pavimento, es recomendable usar colchonetas para la amortiguación de la caída.

D) Variantes en función de la edad

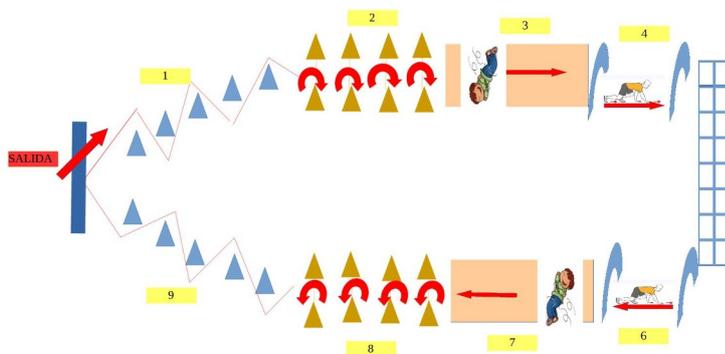
Sin variantes

ATLETISMO: CARRERA

A) Explicación

Realizar un Circuito de coordinación y agilidad.

Salidas alternativas, siendo la entrega de un testigo la orden de salida del 2º, 3º, ..deportista.



1) Zig-Zag por conos, dejando el 1º a la derecha

2º) Salto valla, comenzando siempre con el pie derecho

3º) Rodar, con la cabeza hacia el interior del circuito

4º) Cuadrupedia hacia delante

5º) Escalera de coordinación

6º) Cuadrupedia hacia atrás

7º) Rodar, con la cabeza hacia el interior del circuito

8º) Salto valla, comenzando siempre con el pie izquierdo

9) Zig-Zag por conos, dejando el 1º a la derecha

B) Consecución del Reto

El testigo nunca debe caer al suelo y debe realizar el reto en un tiempo inferior al señalado según la edad de los deportistas, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada grupo podrá realizar un segundo intento, sin que este sea consecutivo con el primero.

8 Deportistas de 9 a 10 años: 5'

8 Deportistas de 11 a 12 años: 4'30"

8 Deportistas de 13 a 14 años: 4'15"

D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol, Marcaje instalación: línea de salida

Materiales: 1 Testigo por grupo, 1 cronómetro, 26 conos, 8 picas, 8 piezas tatami 1x1, 2 bunnier up (2m), 1 escalera de coordinación

E) Variantes en función de la edad

El juez técnico determinará el tiempo máximo para realizar el reto, en función del número de componentes del grupo, así como si hubiera diversidad de edades.

ACROSPORT

A) Explicación

El juez técnico encargado de este reto comunicará al grupo que figura colectiva deben realizar y cuantos apoyos podrán usar.

Deberán realizar dos figuras.

B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán de mantener cada figura al menos diez segundos, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada grupo podrá hacer una tercera figura, en el caso de no conseguir el reto en las dos primeras figuras.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Material: 1 cronómetro, 2 Colchonetas

D) Variantes en función de la edad

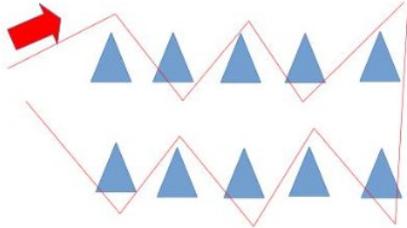
En función de la edad de los deportistas, el juez técnico usará figuras más o menos complejas.

BALONCESTO

A) Explicación

Circuito de bote de balón

En fila y con salida alternativa, todos los deportista deberán de realizar un circuito de habilidad, dos veces (una botando con mano derecha y otra con mano izquierda).



B) Consecución del Reto

Realizar el reto en un tiempo inferior al señalado según la edad de los deportistas, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada grupo podrá realizar un segundo intento, sin que este sea consecutivo con el primero.

8 Deportistas de 9 a 10 años: 5´

8 Deportistas de 11 a 12 años: 4´30”

8 Deportistas de 13 a 14 años: 4´15

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Materiales: 1 Balón de baloncesto

D) Variantes en función de la edad

El juez técnico determinará el tiempo máximo para realizar el reto, en función del número de componentes del grupo, así como si hubiera diversidad de edades.

BALONMANO

A) Explicación

Cada deportista con un balón, deberán realizar un lanzamiento a una portería e introducirlo por una de las zonas previstas.

Los deportista se colocarán a 6 metros de la portería

Se lanzará consecutivamente.

B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán introducir el balón en la portería, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 lanzamientos.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Marcaje zona de lanzamiento

Equipamiento: Portería, con obstáculos con no la dejen diáfana

Materiales: 1 Balón por cada deportista

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá acercar la zona de lanzamiento.

FÚTBOL SALA

A) Explicación

Cada deportista con un balón, deberán realizar un lanzamiento a una portería e introducirlo por una de las zonas previstas.

Los deportista se colocarán a 10 metros de la portería; Se lanzará consecutivamente.

B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán introducir el balón en la portería, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 lanzamientos.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Marcaje zona de lanzamiento

Equipamiento: Portería

Materiales: 1 Balón por cada deportista

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá acercar la zona de lanzamiento.

SHUTLEBALL

A) Explicación

Cada deportista con una raqueta de Shuttleball y un volante gigante para todos, entre todos deben evitar que el volante caiga al suelo durante 30”.

B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán golpear el volante al menos 1 vez y este no debe de caer al suelo, durante 30”; si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

C) Recursos

Instalación: Pista pádel o tenis o polideportiva.

Materiales: 1 Raqueta por cada deportista y 1 volante gigante para el grupo.

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá modificar el tiempo que el volante esté sin caer al suelo.

TENIS MESA

A) Explicación

Cada deportista con una pala de tenis de mesa y una pelota, con la pelota en una de las caras de la pala deberán de andar evitando que esta se caiga al suelo.

B) Consecución del Reto

Que la pelota no toque el suelo durante 30”, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada grupo podrá hacer un segundo intento, en el caso de no conseguir el reto en el primero.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Materiales: 1 Pala y pelota por deportista, 1 cronómetro

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá modificar la duración del reto o que la pelota se esté golpeando mientras se anda.

BALÓN GIGANTE

A) Explicación

Cada grupo con un balón gigante, se deben pasar el balón entre todos los componentes, sin que este caiga al suelo y sin retenerlo.

B) Consecución del Reto

Que el balón no toque el suelo durante 30", si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**. Cada grupo podrá hacer un segundo intento, en el caso de no conseguir el reto en el primero.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Materiales: 1 Balón gigante, 1 cronómetro

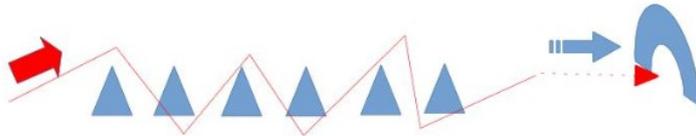
D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá rebajar el tiempo sin que el balón toque el suelo.

HOCKEY

A) Explicación

Cada deportista con un stick de Hockey y una bola, deberán realizar una conducción y un la



B) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán conseguir introducir la bola en la zona de gol, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Materiales: 1 Stick y bola por deportista

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá acercar la zona de golpeo.

FREESBEE

A) Explicación

Cada deportista con un freesbee, deben introducirlo en una portería lanzándolo alternativamente con mano derecha e izquierda, distancia del lanzamiento 6 m.

B) Consecución del Reto

Que todos los componentes del grupo introduzcan el freesbee en la portería, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista puede hacer hasta 3 intentos con cada mano.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Materiales: 1 portería fútbol, 1 cronómetro, 1 freesbee por deportista

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá modificar la distancia del lanzamiento.

PARACAÍDAS

A) Explicación

Cada grupo con UN paracaídas y una pelota (foam), deben lanzar la pelota hacia arriba en al menos diez ocasiones.

B) Consecución del Reto

Que la pelota no caiga al suelo durante los diez lanzamientos, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada grupo puede hacer hasta 3 repeticiones.

C) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Materiales: 1 Paracaídas

D) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el juez técnico podrá modificar el número de lanzamientos.

4.1.8.- Master Class a Técnicos

Durante el desarrollo de los retos (después del desayuno) los técnicos participarán en una master class desarrollada por la Federación Andaluza de Deportes Aéreos en la que se impartirá una formación respecto a la normativa del uso deportivo de drones, acompañada de una parte práctica.

4.1.9.- Especificaciones

Se determinarán en los documentos “Boletín Inicial” y “Boletín Final” de cada Concentración, que se remitirán a cada responsable municipal con la siguiente temporalización:

Sede	Fecha Envío “Boletín Inicial”	Fecha máxima Recepción Listado de Participantes	Fecha Envío “Boletín Final”	Fecha Concentración
Pedroche	14 Octubre	28 Octubre	30 Octubre	08 Noviembre
Fuente Palmera	21 Octubre	04 Noviembre	06 Noviembre	15 Noviembre
Rute	28 Octubre	11 Noviembre	13 Noviembre	22 Noviembre
Luque	04 Noviembre	18 Noviembre	20 Noviembre	29 Noviembre

4.1.10.- Horario

09:30 - 09:55	Recepción Participantes
09:55 - 10:00	Bienvenida
10:10 - 11:10	Desarrollo de Retos
11:10 – 11:40	Desayuno
11:45 – 13:30	Desarrollo de Retos + Master Class a Técnicos
13:35	Entrega de obsequios a los participantes y despedida

4.1.11.- Obligaciones y Beneficios

A) Beneficios por estar incluido en esta acción

- Participar gratuitamente en las actividades.
- Desplazamiento gratuito a las instalaciones deportivas.
- Recibir de desayunos saludables.

B) Obligaciones por estar adherido a esta acción

- Participar en la concentración asignada.
- Remitir el listado de participantes en el plazo que se disponga.
- Conocer el desarrollo de la actividad, el cual se concretará en el “Boletín II” de cada Concentración, que se remitirá al técnico responsable de cada Municipio/ELA.
- El técnico deportivo Municipal asistente a la Concentración, deberá colaborar activamente en el desarrollo de la actividad, según se comunique en el “Boletín II” de cada Concentración.
- Participar en las evaluaciones del Programa.