

 **elige**  
tu deporte

Acrosport **2025**

Atletismo

Bádminton

Baloncesto

Balompmano

Fútbol Sala

Tenis de Mesa

Tenis

Pádel

Voleibol

**Concentraciones**  
**retos cooperativos**

**Jornadas**  
**de promoción**

**Retos deportivos**  
**municipales**

## 4.3.- Retos Deportivos Municipales

### 4.3.1.- Objetivos específicos

- A) Aportar un recurso más al diseño de las sesiones de las Escuelas Deportivas.
- B) Propiciar el desarrollo de diferentes habilidades deportivas.
- C) Mejorar la habilidad deportiva que se proponga en cada Reto.

### 4.3.2.- Descripción

Esta tercera acción, dirigida a Municipios y ELAs que desarrollen escuelas deportivas y consistirá en que los Deportistas de dichas escuelas deportivas, realicen desafíos deportivos, propuestos desde Diputación.

Como se detalla en los objetivos específicos de esta acción, esta no está planteada de forma aislada dentro de la programación de la escuela deportiva, si no que plantea retos que deben conllevar una planificación en su desarrollo, buscando así que la consecución del reto sea prueba de haber adquirido, mediante el entrenamiento, unas habilidades que desemboquen en la realización efectiva del reto.

### 4.3.3.- Participantes

#### A) Entidades Locales

- Municipios y ELAs adheridas a esta acción.

#### B) Deportistas Participantes

- Componentes de las EDMs, pudiendo dividir a los deportistas de la escuela en grupos de entre 8 y 15 deportistas, es decir de cada escuela deportiva pueden participar uno o varios grupos, siendo el máximo: **cuatro grupos**.

No se detalla edad de los participantes, pero debido a los objetivos específicos de esta acción, el deportista debe tener adquiridas unas habilidades motrices básicas, aunque algunos retos son susceptibles de adaptación, estos pueden seguir siendo complejos en función de la edad o del desarrollo motor del deportista.

- El grupo de afronte los retos deberá de estar compuesto siempre por los mismo deportistas.

### 4.3.4.- Desarrollo

Se plantean una serie de desafíos deportivos cooperativos a los grupos de deportistas de las escuelas deportivas inscritas en esta acción.

El técnico Municipal será el responsable de remitir a Diputación el documento "Certificador" de haber realizado el reto, pudiendo ser estos: videos y/o imágenes, en función del tipo de reto.

Todos los deportistas participantes recibirán un detalle por haber culminado los retos.

Se proponen 18 retos deportivos más 2 que podrán ser propuestos por el técnico municipal, que deben ser previamente validados desde Diputación, es decir, respecto a los retos propios no se podrán realizar hasta que se les de el VºBº por Diputación al diseño de los mencionados retos.

### 4.3.5.- Consecución de los Retos

Para culminar esta acción cada grupo deberá conseguir al menos **8 retos**.

Debiendo remitir a Diputación el documento verificador de dicha consecución.

El documento verificador se podrá enviar:

\* E-mail: [pgil.deportes@dipucordoba.es](mailto:pgil.deportes@dipucordoba.es)

\* Compartiendo una carpeta en google drive

\* Remitiendo por correo postal un pendrive (el cual se devolverá), Diputación de Córdoba, Delegación de Juventud y Deportes, A/A Pedro Gil, C/ Buen Pastor, n.º 20, Córdoba, 14.003

El archivo que contenga el documento verificador, para evitar confusiones, debe tener un nombre que indique: el municipio, el grupo y el reto, por ejemplo "LuqueG4-R1".

**El reto no se dará por conseguido hasta que se valide y así se comunique al Municipio/ELA.**

#### 4.3.6.- Temporalización

La fecha de realización será desde la aprobación del programa hasta el 30 de noviembre de 2025, **debiéndose remitir los documentos verificadores antes del 10 de diciembre de 2025.**

#### 4.3.7.- Descripción de los Retos

##### **1.- Acrosport**

###### **A) Objetivos Reto**

- 1.- Desarrollar habilidades en Acrosport
- 2.- Mejorar las cualidades físicas básicas, cualidades coordinativas y de equilibrio.

###### **B) Explicación**

Realizar CINCO figuras geométricas de Acrosport grupal, es decir todos los componentes del grupo deben participar en cada figura, debiendo tener cada deportista DOS apoyos, sin que pueden ser ambos dos pies.

###### **C) Consecución del Reto**

Mantener la posición, el tiempo necesario para tomar una fotografía, con los apoyos indicados, y realizar cinco figuras, en caso contrario el reto **no se habrá conseguido** .

###### **D) Recursos**

- Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol
- Marcaje instalación: no necesario
- Equipamiento: no necesario
- Materiales: Colchonetas (en función del tipo de figura)

###### **E) Variantes en función de la edad**

No hay variante.

###### **F) Documento Certificador**

Una fotografía grupal por cada figura.

## 2.- Baloncesto I

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en baloncesto: bote
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Desplazarse “velozmente” por una pista de baloncesto, botando cada uno un balón durante 15”, sin perder el control del mismo y manteniendo al menos 2 metros de radio de distancia entre los deportistas.

### C) Consecución del Reto

Ningún deportista deberá perder el control del balón, si así pasara el reto **no se habrá conseguido**.

### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Marcaje instalación: Pista de baloncesto
- Equipamiento: no necesario
- Materiales: 1 Balón por deportista (entre 8 y 15 balones)

### E) Variantes en función de la edad

Si el monitor considera que los deportistas aún no tienen un dominio del balón adecuado, estos podrán adecuar su velocidad de marcha.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto (20”).

## 3.- Baloncesto II

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en baloncesto: lanzamiento
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Cada deportista con su balón, lanzarán a canasta, con el objetivo de conseguir introducir el balón por el aro; se lanzará consecutivamente.

### C) Consecución del Reto

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

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Marcaje instalación: no necesaria
- Equipamiento: Canastas (baloncesto o minibasket, en función de la edad)
- Materiales: 1 Balón por cada deportista

### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá utilizar canasta de baloncesto, minibasket o baby basket.

### G) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

#### 4.- Voleibol

##### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en voleibol: saque
- 2.- Desarrollar la coordinación

##### B) Explicación

Desde la línea de saque de un pista de voleibol, los deportistas deberán efectuar un saque, de tal forma que el primer bote sea en la zona de defensa del campo contrario.

##### C) Consecución del Reto

Todos los deportistas deben lanzar el balón desde la zona de saque y el primer bote sea en la zona de defensa del campo contrario, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

##### C) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Marcaje instalación: Líneas de voleibol
- Equipamiento: Red de voleibol
- Materiales: 1 Balón por deportista

##### E) Variantes en función de la edad

Si el monitor considera que los deportistas aún no tienen fuerza suficiente, estos podrán lanzar el balón desde la línea de defensa de su campo al campo contrario.

##### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

#### 5.- Fútbol Sala

##### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en fútbol sala: golpeo
- 2.- Desarrollar la coordinación

##### B) Explicación

Todos los deportistas en medio del campo (guardando la distancia de seguridad) y cada uno con su balón, golpearán este con el pie, con el objetivo de conseguir un gol; pudiendo lanzar todos al unísono o con intervalo.

##### C) 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 intentos.

##### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Marcaje instalación: línea divisoria de medio campo
- Equipamiento: 1 portería
- Materiales: 1 Balón por cada deportista

##### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se golpea el balón a la portería.

##### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 6.- Paracaídas

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades cooperativas en el deporte
- 2.- Desarrollar la coordinación
- 3.- Realizar actividad física con nuevos implementos

### B) Explicación

Todos los deportistas agarran el borde de un paracaídas (mantener 1,5 m de distancia entre deportistas) y deben impulsarlo al menos 10 veces, con una altura superior a un 0,5 metros, sin que el balón caiga fuera de dicho paracaídas.

### C) Consecución del Reto

Para conseguir el reto, el balón no puede caer al suelo en 10 impulsos, cada elevación del balón debe tener una altura superior a 0,5 metros y hacerlo todo en menos de 25 segundos, si el balón cayera al suelo o no se alcanzara la altura mínima el reto **no se habrá conseguido**.

### D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol

Materiales: 1 Balón y 1 paracaídas de 8 m de diámetro o 2 balones y 2 paracaídas de 4 o 6 m de diámetro (puede ser sustituido por una manta), con el objeto de mantener la distancia de seguridad.

### E) Variantes en función de la edad

Si el monitor considera que los deportistas aún no tienen fuerza suficiente, estos podrán lanzar el balón a menor altura.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto (30”).

## 7.- Balón Gigante

### A) Objetivos Reto

- 1.- Realizar actividad física con nuevos implementos
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Dividir el grupo en tríos o cuartetos, siendo misión de cada subgrupo pasarse el balón entre ellos sin que este caiga al suelo durante 20”, entre los deportistas del subgrupo debe haber una separación de al menos 1,5m.

### C) Consecución del Reto

Ningún balón debe caer al suelo durante 20”, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

### D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol

Marcaje instalación: no necesario

Equipamiento: no necesario

Materiales: Balones gigantes, diámetro superior a 1 metro

### E) Variantes en función de la edad

Aumentar el número de deportistas por subgrupo.

### G) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 8.- Balonmano

### A) Objetivos Retos

- 1.- Desarrollar habilidades en balonmano: lanzamiento
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Todos los deportistas en línea de 7 metros (guardando la distancia de seguridad) y cada uno con su balón, lo lanzarán con la mano, con el objetivo de conseguir un gol; pudiendo lanzar todos al unísono o con intervalo.

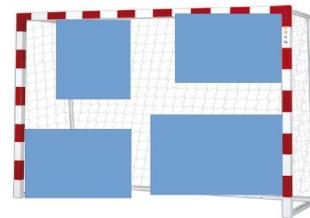
### C) Consecución del Reto

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 intentos.

### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Equipamiento: 1 portería, con obstáculos
- Marcaje instalación: línea de 7m de balonmano
- Materiales: 1 Balón por cada deportista



### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se lanza el balón a la portería.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 9.- Atletismo I

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en Atletismo: carrera
- 2.- Desarrollar la resistencia aeróbica

### B) Explicación

Realizar el test Course Navette.

Es una prueba creada por **Luc Léger**, en la que el sujeto va desplazándose de una línea a otra situado a 20 metros de distancia, realizando cambios de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.

Si un deportista llega por 2º vez consecutiva con retraso a la línea (llega después de la señal sonora de cambio de sentido), estará descalificado y el reto no estará conseguido.

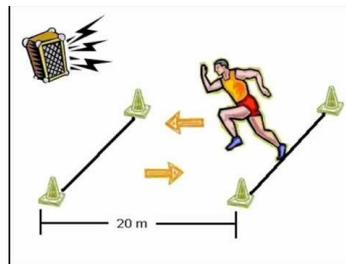
Que todos los deportistas lleguen al nivel 3, 4, 6 ó 7 (en función de la edad)

Deportistas de 8 a 10 años: Nivel 3

Deportistas de 10 a 12 años: Nivel 4

Deportistas de 12 a 14 años: Nivel 6

Deportistas de +14 años: Nivel 7



### C) Consecución del Reto

Todos los deportistas deberán alcanzar el nivel adecuado a su edad, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

### D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol

Marcaje instalación: Dos líneas de 10m de larga, separadas por 20m

Equipamiento: no necesario

Materiales: Equipo de sonido y grabación del test de Course Navette

<https://www.youtube.com/watch?v=FV4LmdMI688>

### E) Variantes en función de la edad

Si en un mismo grupo hay diferentes edades, distribuir calles en función del nivel que cada uno debe alcanzar.

### G) Documento Certificador

Un video con desde el penúltimo nivel hasta la finalización.

## 10.- Bádminton

### A) Objetivos Específicos

- 1.- Desarrollar habilidades en bádminton: golpeo
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Contenido

Dentro de una pista deportiva, colocarse todos los deportistas, puede ser por parejas, tríos, cuartetos,... y pasarse los volantes de unos a otros durante 15", sin que ningún volante caiga al suelo.

Los volantes se pueden pasar y ser devueltos por cualquier deportista del grupo.

Se debe realizar el reto con al menos 4 volantes por grupo.

La distancia entre deportistas será al menos de 2 m

### C) Consecución del Reto

Todos los volantes en el aire durante 15", si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

### D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Marcaje instalación: No necesario

Equipamiento: No necesario

Materiales: 1 Raqueta de bádminton por deportista, y mínimo 4 volantes por grupo.

### E) Variantes en función de la edad

No hay adaptaciones según edad.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 11.- Tenis

### A) Objetivos Retos

- 1.- Desarrollar habilidades en tenis: golpeo de precisión
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Los deportistas situados en la zona de saque (o cerca de ella, guardando la distancia de seguridad), sacan alternativamente, debiendo pasar la red y caer en la zona de servicio, sin tener en cuenta el saque en diagonal.

### C) Consecución del Reto

TODOS los deportistas deberán conseguir que el 1er bote de la pelota sea en la línea de servicio del campo contrario, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

### D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Marcaje instalación: El específico de tenis

Equipamiento: Red de tenis

Materiales: 1 Raqueta y 1 bola de tenis por deportista.

### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se saca, sin sobrepasar nunca la línea de servicio del propio campo.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 12.- Ultimate

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar la coordinación
- 2.- Realizar actividad física con nuevos implementos

### B) Explicación

Cada deportista con un freesbe (disco) y deben lanzarlo hacia una portería de fútbol sala/balonmano con obstáculos, e introducirlo en ella.

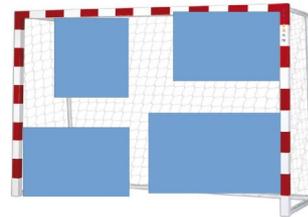
### C) Consecución del Reto

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

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva o campo de fútbol
- Marcaje instalación: no necesaria
- Equipamiento: 1 portería, con obstáculos
- Materiales: 1 Freesbe por deportista.



### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se lanza el freesbe a la portería.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 13.- Ciclismo

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades de ciclismo
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Todos los ciclistas se colocan en una línea y a la señal convenida se montan en la bici, **no debiendo** sobrepasar una línea señalada a **6 metros** de la línea de salida, antes de 20".

El tiempo comenzará cuando TODOS los ciclistas estén montados en sus bicis sin tocar el suelo, la bicicleta se desplazará en línea recta (no en diagonal) aunque el manillar sí se puede girar a ambos lados.

### C) Consecución del Reto

Todos deberán durante los 20" estar montados en la bicicleta y no haber sobrepasado la línea a 6 metros, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Marcaje instalación: Dos líneas con una separación de 6 metros
- Equipamiento: no necesario
- Materiales: 1 Bicicleta por deportista.

### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá ampliar la distancia entre las líneas.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

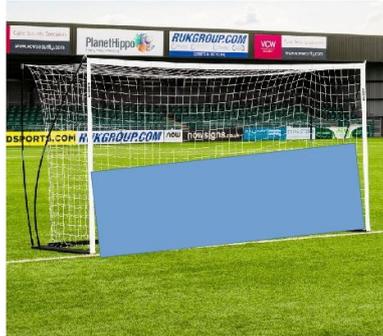
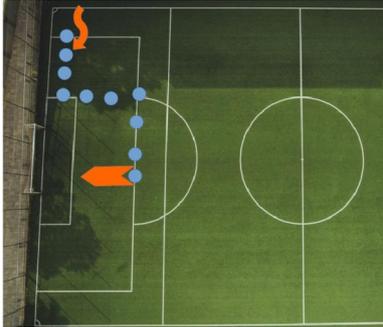
## 14.- Fútbol

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en fútbol: conducción de balón y golpeo.
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Todos los deportistas situados en un lateral del área de penalti, alternativamente deben realizar dominio de balón (zig-zag entre 10 conos) y marcar un gol, lanzando desde el punto de penalti.



### C) 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 intentos.

### D) Recursos

- Instalación: Pista polideportiva
- Marcaje instalación: línea fondo y punto penalty
- Equipamiento: 1 portería con obstáculos
- Materiales: 1 Balón por cada deportista y 10 conos

### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se golpea el balón a la portería.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 15.- Pádel

### A) Objetivos Específicos

- 1.- Desarrollar habilidades en pádel: golpeo de precisión
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Contenido

Los deportistas situados en la zona de saque (o cerca de ella, guardando la distancia de seguridad), sacan alternativamente, debiendo pasar la red, caer en la zona de servicio y golpear alguna de las paredes, sin tener en cuenta el saque en diagonal.

### C) Consecución del Reto

TODOS los deportistas deberán conseguir que el 1er bote de la pelota sea en la línea de servicio del campo contrario y que la bola impacte en alguna de las paredes, si no fuera así, el reto **no se habrá conseguido**.

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

### D) Recursos

Instalación: Pista pádel

Marcaje instalación: El específico de pádel

Equipamiento: Red de pádel

Materiales: 1 Raqueta y 1 bola de tenis por deportista.

### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se saca, sin sobrepasar nunca la línea de servicio del propio campo.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

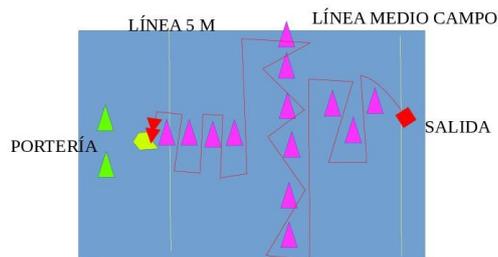
## 16.- Hockey

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en hockey: conducción de bola y golpeo.
- 2.- Desarrollar la coordinación

### B) Explicación

Todos los deportistas situados en mitad de la pista, alternativamente deben realizar dominio de la bola (zig-zag entre 13 conos) y marcar un gol, golpeando la bola desde el punto a 5m de la portería (2 conos a 1 m de distancia), la salida de los deportistas será alternativa.



### C) Consecución del Reto

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

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

### D) Recursos

Instalación: Pista polideportiva

Marcaje instalación: línea medio campo y línea a 5 m de la portería

Equipamiento: 1 Portería de fútbol sala

Materiales: 1 stik de hockey o 1 bastón de floor ball y 1 bola por deportista ( $\varnothing$  7-8 cm), 15 conos

### E) Variantes en función de la edad

En función de la edad de los deportistas, el monitor podrá acercar la zona desde la que se golpea la bola a la portería, o disminuir el número de conos que hay que sortear.

### F) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

## 17.- Atletismo II

### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en Atletismo: lanzamiento
- 2.- Desarrollar la coordinación
- 3.- Desarrollar la fuerza

### B) Explicación

Realizar un ejercicio en el que mediante el lanzamiento de un balón de baloncesto, utilizando la técnica de lanzamiento de peso, y una vez con cada brazo se alcance una distancia específica:

Deportistas de 8 a 10 años: 4 metros

Deportistas de 10 a 12 años: 6 metros

Deportistas de 12 a 14 años: 9 metros

Deportistas de +14 años: 10 metros



### C) Consecución del Reto

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

Cada deportista podrá hacer un máximo de 3 intentos.

### 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: Balones de baloncesto por deportista.

### E) Variantes en función de la edad

Menores de 12 años balón n.º 5, mayores 12 años balón n.º 7

### G) Documento Certificador

Dos videos: Un video con lanzamientos con el brazo derecho y otro video con lanzamientos con el brazo izquierdo.

### 18.- Atletismo III

#### A) Objetivos Reto

- 1.- Desarrollar habilidades en Atletismo: salto
- 2.- Desarrollar la coordinación
- 3.- Desarrollar la fuerza y velocidad

#### B) Explicación

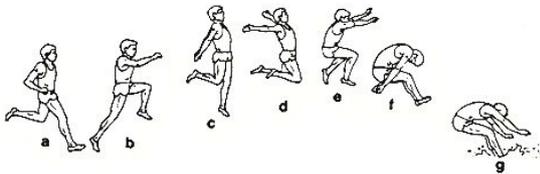
Realizar un ejercicio en el que tras una carrera, se realice un salto horizontal, utilizando la técnica de salto de longitud, y se alcancen una distancia específica:

Deportistas de 8 a 10 años: 0,8 metros

Deportistas de 10 a 12 años: 1 metro

Deportistas de 12 a 14 años: 1,2 metros

Deportistas de +14 años: 1,5 metros



#### C) 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.

#### D) 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.

#### E) Variantes en función de la edad

Sin variaciones.

#### G) Documento Certificador

Un video con la grabación del reto.

### **19.- Retos propios**

Cada municipio puede proponer para sus grupos DOS retos deportivos, sin que estos deban ser los mismos para cada grupo.

El técnico/a deberá aportar los datos del reto deportivo:

#### **A) Objetivos Reto**

Detallar los objetivos a conseguir con este reto

#### **B) Explicación**

Detallar en que consiste el reto

#### **C) Consecución del Reto**

Parámetros para dar por conseguido el reto

#### **D) Recursos**

Instalación:

Marcaje instalación:

Equipamiento:

Materiales:

#### **E) Variantes en función de la edad**

Si el reto se dirigiera a dos grupos diferentes y hubiera alguna adaptación

#### **F) Documento Certificador**

Detallar cuál será el documento certificador: video o fotografía del reto.

### **4.3.8.- Obligaciones y Beneficios**

#### **A) Beneficios por estar incluido en esta acción**

- Obsequios a todos los deportistas que completen al menos ocho retos.
- Premio especial al grupo/s que más retos completen.

#### **B) Obligaciones por estar incluido en esta acción**

- Aportar los documentos que certifiquen la realización de los retos.