Federación Cántabra de Atletismo

Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n (2ª Planta) - 39011, Santander
CIF: Q.8955012-C / Nº. Cuenta: Liberbank - ES52 2048 2000 6134 0029 2688
Horario de atención al público: Lunes, Miércoles y Jueves (de 20:00 a 21:00 h.)
Correo electrónico: fcatle@fcatle.com

CIRCULAR 23/2020

Desafío @atletismofca

Una vez anunciada la nueva prórroga del Estado de Alarma, el Comité de Entrenadores y Técnicos del nuevo Área Técnica de la Federación Cántabra de Atletismo (FCA), propone la siguiente actividad para llevar a cabo, por parte de los diferentes atletas y grupos de entrenamiento, durante los próximos días de confinamiento. Una iniciativa denominada **Desafío @atletismofca** que se desarrollará inicialmente a lo largo de seis jornadas. En concreto, se ha confeccionado una batería de pruebas que se ejecutarán, de dos en dos, en tres jornadas iniciales, repitiéndose posteriormente en tres jornadas más, con la posibilidad de evaluar posibles mejoras y fomentar las ganas de superarse por parte de los deportistas participantes. La intención es favorecer la motivación y la actividad física durante el período de aislamiento en los domicilios.

Así las cosas, se propone la siguiente batería de pruebas y se invita a todos los entrenadores, técnicos y monitores a que lo compartan en sus clubes y grupos de atletas, e incluso valoren la posibilidad de añadir en sus programaciones diferentes mecanismos que favorezcan que los atletas consigan ejecuciones óptimas y afronten con garantías estas nuevas jornadas de 'competición'.

Igualmente, las redes sociales de la FCA (Instagram, Twitter, etc), quedan abiertas para que todo aquel que lo desee comparta sus ejercicios con la etiqueta **Desafío @atletismofca**, indicando también en el texto y en el vídeo -antes de llevar a cabo la ejecución- su nombre, categoría y club. De hecho, invitamos a todos los participantes a que realicen las diferentes pruebas con presentaciones ingeniosas y vestidos con la equipación oficial de su club. De esta forma buscamos sentirnos activos, pero también acercarnos un poco más en este período de confinamiento. Y es que queremos seguir en contacto, aunque no podamos vernos en los entrenamientos y competiciones.

¡Os animamos a todos a participar!

Funcionamiento de la actividad

- Una vez publicada la circular, los diferentes clubes y grupos de entrenamiento, de la mano de sus entrenadores, proponen la iniciativa a los atletas. En su caso, se indican las medidas de seguridad a tener en cuenta (seleccionar espacios amplios, evitar superficies deslizantes, etc.), así como las pautas técnicas para una ejecución óptima.

- Los entrenadores incluyen -si así lo desean- ejercicios en su programación con el objetivo de que los atletas ensayen y se preparen para los días concretos de competición.

Día de competición

- El atleta realiza la competición con el apoyo de su familia en tareas de medición, grabación, etc. Queda a criterio de cada participante el valerse de las herramientas de vídeo. En caso de utilizarlas, puede ser únicamente para uso interno, o -si así se desea- para compartir a través de las redes sociales. En ese caso, y siempre que se autorice su difusión, es posible etiquetar a la FCA -**Desafío @atletismofca**- a través de sus diferentes plataformas (Instagram, Twitter…) para reflejar las ejecuciones y los resultados que se vayan produciendo.

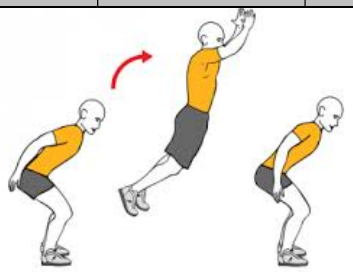
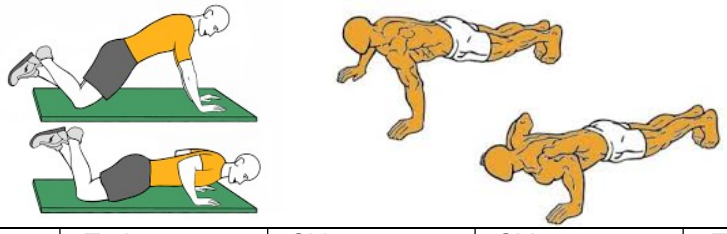
- En caso de que se desee compartir públicamente la actividad, se propone realizar una pequeña presentación con el nombre del atleta, categoría y club, así como vestir la equipación oficial de competición. Por supuesto puede entrar también en juego el ingenio de los deportistas y sus familias, preparando presentaciones divertidas, o al estilo de las habituales en los grandes campeonatos oficiales.

- Según se vayan conociendo los registros de los distintos grupos en las tres primeras jornadas -ya sea a nivel interno o público-, se confeccionará un baremo de cara a las tres últimas fechas propuestas, clasificando los posibles resultados concretos obtenidos por los participantes en distintos niveles de ejecución (excelente, óptimo, etc.). El baremo se adaptará a cada categoría.

Federación Cántabra de Atletismo

Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n (2ª Planta) - 39011, Santander
CIF: Q.8955012-C / Nº. Cuenta: Liberbank - ES52 2048 2000 6134 0029 2688
Horario de atención al público: Lunes, Miércoles y Jueves (de 20:00 a 21:00 h.)
Correo electrónico: fcatle@fcatle.com

1ª Jornada - Domingo 26 de abril | **4ª Jornada - Martes 5 de mayo**

Pruebas	Sub10 (2011 y 2012)	Sub12 (2009 y 2010)	Sub14 (2007 y 2008)	Sub16 (2005 y 2006)	Sub18 y + (2004 y ant.)
Salto de longitud desde parado ***Medir distancia (m. y cm.)***	 *Importante: Ejecutar sobre superficie no deslizante.*				
Fondos de brazo durante 10 segundos ***Contar número de repeticiones***					
	Todos con las rodillas apoyadas.	Todos con las rodillas apoyadas.	Chicas con las rodillas apoyadas.	Chicas con las rodillas apoyadas.	Todos sin las rodillas apoyadas.

2ª Jornada - Miércoles 30 de abril | **5ª Jornada - Jueves 7 de mayo**

Pruebas	Sub10 (2011 y 2012)	Sub12 (2009 y 2010)	Sub14 (2007 y 2008)	Sub16 (2005 y 2006)	Sub18 y + (2004 y ant.)
Skipping durante 10 segundos ***Contar número de repeticiones***			Para la correcta ejecución de esta prueba se colocará una referencia (se recomienda un cordón fino o similar) a la altura de la cadera del deportista. Deberá franquearse durante los 10 segundos de ejecución.		
Salto vertical en Abalakov ***Medir altura (cm.)***			Se marca la altura alcanzada por el atleta de pie tocando el suelo y con los brazos extendidos, y en segundo lugar la obtenida tras el salto (lo ideal sería marcar con el dedo empapado de tinta o tiza en un folio tipo cuadrícula pegado en la pared y en el que figuren referencias de alturas, etc.). La distancia entre ambos puntos sería el registro obtenido.		

Federación Cántabra de Atletismo

Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n (2ª Planta) - 39011, Santander
CIF: Q.8955012-C / Nº. Cuenta: Liberbank - ES52 2048 2000 6134 0029 2688
Horario de atención al público: Lunes, Miércoles y Jueves (de 20:00 a 21:00 h.)
Correo electrónico: fcatle@fcatle.com

3ª Jornada - Sábado 3 de mayo **6ª Jornada - Sábado 9 de mayo**

Pruebas	Sub10 (2011 y 2012)	Sub12 (2009 y 2010)	Sub14 (2007 y 2008)	Sub16 (2005 y 2006)	Sub18 y + (2004 y ant.)
Paso lateral a un lado y otro de la valla (completar 10 franqueos), con dos apoyos tras cada franqueo					
Cronometrar tiempo (segundos y centésimas)	* Valla u obstáculo a 40 cm.	* Valla u obstáculo a 50 cm.	* Valla u obstáculo a 60 cm.	* Valla u obstáculo a 70 cm.	* Valla u obstáculo a 75 cm.
**** Salto de cuerda o comba, con los dos pies a la vez y apoyo único**					
Contar número de repeticiones	30 segundos	30 segundos	40 segundos	40 segundos	50 segundos

* Se propone como valla un palo de escoba apoyado en dos sillas, cajas, bloques de libros, etc, hasta ajustar la altura concreta.

** Para el que no disponga de cuerda, comba o similar se propone la fabricación de una cuerda artesana entrelazando cordones de zapatillas. En caso de que sea imposible confeccionarla, se indica como alternativa una ejecución de skipping -colocando igualmente una referencia del tipo de un cordón fino a la altura de la cadera del deportista- durante el mismo tiempo indicado.