



Federación Insular de Atletismo de Tenerife

C/ santo Domingo, 8. 1º Dcha. 38201 La Laguna Tenerife. Tfono. – Fax 922 259 980 (CIF: G-38306098)
email: competicion@atletismotenerife.com

SECRETARÍA TÉCNICA

Circular 22/2007

Pruebas de Acceso Curso de Monitor Nacional de Atletismo (Según Circular RFEA 46/2007)

Jueves 22 de noviembre de 2007
Pista de Atletismo de la Universidad de La Laguna
17:00 horas

Cada cursillista deberá de llevar consigo su DNI para presentarlo al tribunal de las pruebas. En caso de no poder realizar alguno de los ejercicios o todos en su totalidad rogamos se entregue certificado médico. Aquellas personas que no puedan realizar las pruebas físicas rogamos que estén allí ese día también presentes para tener una reunión todos los cursillistas sobre el horario del curso, fines de semana que utilizaremos, y otras cuestiones relacionadas con el curso.

a) – Valoración de la condición física.

- Ejercicio nº1, Valoración de la velocidad de traslación. Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular de trazado recto, en el menor tiempo posible.
- Ejercicio nº2, Valoración de la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Saltar hacia delante lo más lejos posible, desde una posición erguida y con los pies juntos.
- Ejercicio nº3, Valoración de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. De pie, con piernas separadas y pies colocados en disposición paralela, lanzar con las dos manos un balón medicinal por encima de cabeza y hacia delante, lo más lejos posible. El peso del balón medicinal será de 4 kg. para los hombres y 2 kg. para mujeres.

- Evaluación de la condición física.

Para superar los tres primeros ejercicios, los aspirantes tendrán que realizar todos y cada uno de los contenidos exigidos dentro del tiempo o distancia mínima establecida para cada caso.:

- Ejercicio 1: Recorrer la distancia de 50 metros en un tiempo inferior a 8 segundos (hombres) y 9,5 segundos (mujeres).
- Ejercicio 2: Saltar al menos 1,90 m (hombres) y 1,70 m (mujeres).
- Ejercicio 3: Lanzar el balón a una distancia superior a 6 metros.

b) – Valoración de las destrezas específicas

- Ejercicio nº4, Valoración de la destreza técnica de la carrera con paso de vallas. Recorrer una distancia de 40 metros, terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.

- Evaluación de la destreza específica

Para superar el ejercicio el aspirante tendrá que completar el recorrido realizando tres pasos entre cada valla. Valorándose además que el aspirante mantenga sin perturbar su actitud de carrera, mantenga su equilibrio y coordine la técnica, el ritmo velocidad segmentaria.

Las personas con alguna minusvalía física o disminución funcional crónica, deberán manifestarlo en el momento de inscripción, presentando la oportuna certificación médica, correspondiendo a la Dirección de la ENE su admisión o no para el Curso de Monitores. En caso afirmativo, lo serán también para los siguientes niveles hasta los Cursos Nacionales de Entrenadores.

Características del recorrido:

Altura de las vallas

Distancia a la 1ª valla Distancia entre vallas Número de vallas Distancia a meta

Mujeres 0,76 m. 12 m. 7 m. 3 14m.

Hombres 0,84 m. 13 m. 8 m. 3 11m.

