

# DOSSIER DE PRUEBAS

## FESTIVAL DE PARAATLETISMO

PRUEBAS DE HABILIDAD, VELOCIDAD, FUERZA Y PARTICIPACIÓN

### PRUEBA DE **REACCIÓN** 20m

¡Rapidez, reacción y determinación!



Rapidez



Reacción



Inclusión



Igualdad

#### ¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?

Niños y niñas con diferentes discapacidades participan en igualdad de oportunidades.



#### 1 POSICIÓN DE SALIDA

El atleta se coloca sentado en silla de ruedas o en el piso, con piernas y manos al frente, detrás de la línea de salida.



#### 2 INICIO

Al sonar el silbato del juez, el atleta debe salir lo más rápido posible.



#### 3 TOMAR EL CONO

El atleta corre hasta el cono ubicado a 20 metros y lo toma con la mano.



#### 4 TRASLADAR EL CONO

El atleta debe trasladar el cono hasta la zona establecida al final de los 20 metros.



#### 5 REGISTRO DEL TIEMPO

El sistema Freelap registra el tiempo desde la salida hasta que el cono cruza la zona de llegada.



#### RESULTADO

Se registra el tiempo oficial realizado por el atleta.

**FREELAP**  
SISTEMA DE  
CRONOMETRAJE OFICIAL

00:05.68

#### IMPORTANTE

- ✓ Cada atleta realiza un (1) intento.
- ✓ El atleta debe permanecer en la posición de inicio hasta escuchar el silbato.
- ✓ Si el atleta no traslada el cono hasta la zona establecida, el intento no será válido.

#### CARACTERÍSTICAS

- ✓ Distancia total: 20 metros
- ✓ Salida desde silla de ruedas o desde el piso
- ✓ El cono debe ser trasladado completamente a la zona de llegada
- ✓ Se permite cualquier tipo de silla deportiva o manual.

#### DIAGRAMA DE LA PRUEBA



#### VALORES QUE PROMOVEMOS



Documento técnico y recreativo para orientación de participantes, familias, jueces y entrenadores.

## PRUEBA DE REACCIÓN – 20 m

### PRUEBA DE REACCIÓN 20m

¡Rapidez, reacción y determinación!



Rapidez



Reacción



Inclusión



Igualdad



## PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Prueba de velocidad y reacción diseñada para valorar la capacidad del participante para responder rápidamente a la señal de salida y desplazarse durante 20 metros. Puede realizarse desde silla de ruedas o desde el piso, respetando la posición inicial definida para cada participante.

## GUÍA DE DESARROLLO

### 1. POSICIÓN DE SALIDA

El atleta se ubica detrás de la línea de salida, sentado en silla de ruedas o en el piso, con el cuerpo preparado y las manos/piernas en una posición estable. Debe permanecer quieto hasta recibir la señal.

### 2. SEÑAL DE INICIO

El juez da la salida mediante silbato. Desde ese instante comienza el registro del tiempo. El participante debe reaccionar y salir a la mayor velocidad posible.

### 3. DESPLAZAMIENTO

### 4. CONO Y ZONA DE LLEGADA



El atleta recorre los 20 metros por el carril asignado. Se permite utilizar la silla deportiva o manual que corresponda a sus posibilidades funcionales.

Al llegar al extremo de los 20 metros, el participante toma el cono y lo traslada hasta la zona establecida de llegada, completando la acción indicada por la organización.

### **5. REGISTRO Y RESULTADO**

El sistema de cronometraje registra el tiempo desde la salida hasta la finalización de la acción en la zona de llegada. Cada atleta realiza un intento y se registra el tiempo oficial.

### **REGLAS CLAVE**

- ✓ Distancia total: 20 metros.
- ✓ El participante debe conservar la posición inicial hasta escuchar el silbato.
- ✓ Debe completar el recorrido y trasladar el cono hasta la zona establecida.
- ✓ La salida se realiza por carril asignado.
- ✓ Gana el mejor tiempo, de acuerdo con la categoría y condiciones de participación.

## LANZAMIENTO DE VORTEX

### LANZAMIENTO DE VORTEX

¡FUERZA, TÉCNICA Y PRECISIÓN!



TRES INTENTOS  
POR PARTICIPANTE

1 2 3

Se registrará la  
MEJOR DISTANCIA

El atleta lanza el vortex por encima del hombro buscando alcanzar la mayor distancia posible.

APLICABLE PARA TODAS LAS CLASES DEPORTIVAS Y DISCAPACIDADES.

#### 1 PREPARACIÓN Y SALIDA

- El atleta se coloca detrás de la línea de lanzamiento.
- Sostiene el vortex correctamente.
- Posición estable y equilibrada.
- Espera la señal para iniciar.

#### 2 EJECUCIÓN

- Lleva el brazo hacia atrás.
- Gira el tronco y impulsa el lanzamiento.
- Suelta el vortex por encima del hombro.
- Busca técnica y potencia.

#### 3 SEGUIMIENTO Y EQUILIBRIO

- Realiza el seguimiento del lanzamiento.
- Mantiene el equilibrio hasta finalizar el movimiento.
- Es importante no pisar la línea.

#### 4 MEDICIÓN

- La distancia se mide desde la línea de lanzamiento hasta el punto donde cae el vortex.
- Se marca el lugar de caída.
- El juez registra la distancia.
- El atleta tiene 3 intentos. Se registrará la MEJOR DISTANCIA.

#### 5 GANADOR

- Gana quien consiga la mayor distancia, en uno de sus tres intentos.

#### DIAGRAMA DEL LANZAMIENTO

La distancia puede variar según la categoría y la capacidad del atleta.

#### ASPECTOS CLAVE

##### TÉCNICA

Usar correctamente el brazo, el tronco y las piernas.

##### FUERZA

Aplicar la fuerza adecuada para lograr mayor distancia.

##### EQUILIBRIO

Mantener estabilidad antes, durante y después del lanzamiento.

##### PRECISIÓN

Lanzar por encima del hombro hacia la mayor distancia posible.

##### INCLUSIÓN

Competencia justa y adaptada para todas las clases y discapacidades.



¡CADA LANZAMIENTO TE ACERCA A TU MEJOR MARCA!



INCLUSIÓN

RESPECTO

IGUALDAD

SUPERACIÓN

## PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Prueba de lanzamiento destinada a valorar fuerza, coordinación, técnica y precisión. El participante lanza un vortex por encima del hombro buscando alcanzar la mayor distancia posible, con adaptaciones para las diferentes clases deportivas y discapacidades.

## GUÍA DE DESARROLLO

### 1. PREPARACIÓN Y SALIDA

El atleta se coloca detrás de la línea de lanzamiento, con una postura estable y segura. Sostiene el vortex correctamente y espera la señal del juez.

### 3. SEGUIMIENTO Y EQUILIBRIO

Después de soltar el implemento,

### 2. EJECUCIÓN

Al recibir la señal, lleva el brazo hacia atrás, coordina tronco y extremidades cuando corresponda y libera el vortex por encima del hombro, buscando la mayor distancia.

### 4. CAÍDA Y MEDICIÓN

El juez identifica el primer punto de



mantiene el control corporal y finaliza el movimiento sin perder el equilibrio. No debe pisar la línea de lanzamiento.

contacto del vortex con el terreno y mide en línea recta desde la línea de lanzamiento hasta ese punto.

### **5. TRES INTENTOS Y RESULTADO**

Cada participante dispone de tres intentos. Se registra como resultado la mayor distancia válida alcanzada.

### **REGLAS CLAVE**

- ✓ Tres intentos por participante.
- ✓ El lanzamiento debe ejecutarse por encima del hombro.
- ✓ No se debe pisar o sobrepasar la línea de lanzamiento.
- ✓ El vortex debe caer dentro del sector definido para que el intento sea válido.
- ✓ Se registra la mayor distancia válida.



## SPRINT DE 50 m

# SPRINT DE 50m

¡TODOS DIFERENTES, TODOS RÁPIDOS, TODOS CAMPEONES!

Una competencia de velocidad para niñas y niños con discapacidad.  
¡La meta es disfrutar y dar lo mejor!



### ¿CÓMO SE DESARROLLA LA COMPETENCIA?

- 1 Silbato del juez, señal de inicio.
- 2 Cada participante corre lo más rápido posible en su carril asignado.
- 3 Gana quien cruce primero la línea de meta.
- 4 Todos los participantes reciben reconocimiento por su esfuerzo y participación.

### ¡IMPORTANTE!

- ✓ Se compete de manera justa y segura.
- ✓ Se respetan las diferentes capacidades y ritmos.
- ✓ Lo más importante es participar, divertirse y superarse cada día.

**¡TÚ PUEDES!**



La competencia se realizará con el sistema Freelap, que registra automáticamente los tiempos de cada participante.



**FREELAP**  
Más precisión,  
más justicia,  
más deporte.



PRECISIÓN



JUSTICIA



DEPORTE



RESPETO

## PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Competencia de velocidad sobre 50 metros para niñas y niños con discapacidad. El objetivo es recorrer la distancia asignada en el menor tiempo posible, respetando el carril, la señal de salida y las capacidades individuales de cada participante.

## GUÍA DE DESARROLLO

### 1. UBICACIÓN

Cada participante se coloca detrás de la línea de salida y en el carril asignado. Debe estar listo para responder a la señal del juez.

### 2. SALIDA

El juez da la señal de inicio mediante silbato. El cronometraje comienza en ese momento y cada participante inicia su desplazamiento.

### 3. RECORRIDO

El atleta corre, se desplaza en silla de ruedas o utiliza el apoyo permitido de acuerdo con sus características

### 4. LLEGADA

La competencia finaliza cuando el participante cruza la línea de meta. El sistema de cronometraje registra el



funcionales. Debe mantenerse dentro del carril asignado.

tiempo realizado.

### 5. RESULTADO

El resultado se determina por el tiempo oficial. Se promueve una competencia segura, respetuosa y centrada también en el esfuerzo y la participación.

### REGLAS CLAVE

- ✓ Distancia: 50 metros.
- ✓ Cada participante utiliza el carril asignado.
- ✓ Se respeta la señal de salida del juez.
- ✓ Se respetan las diferentes capacidades y ritmos.
- ✓ Se registra el tiempo oficial de cada participante.

## CIRCUITO DE HABILIDADES EN SILLA DE RUEDAS – 40 m



### PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Circuito de habilidades motrices en silla de ruedas que combina control, maniobrabilidad, paso de obstáculos, giro y velocidad. La distancia total es de 40 metros y el objetivo es completar el recorrido de manera segura y eficiente.

### GUÍA DE DESARROLLO

#### 1. INICIO

El participante se ubica detrás de la línea de salida. Al escuchar la señal del juez comienza el recorrido.

#### 2. ZIP ZAP – 4 CONOS

Recorre el tramo de 9 metros realizando el zigzag entre cuatro conos separados aproximadamente 3 metros, manteniendo el control de la silla.

#### 3. PASO DE OBSTÁCULO

Continúa hasta el arco y pasa agachado por debajo del obstáculo, cuya altura indicada es de 1,10 metros.

#### 4. GIRO POSTERIOR 360°

Realiza un giro completo de 360° dentro del espacio delimitado, con un diámetro de referencia de 1,5 metros.



### **5. VELOCIDAD Y META**

Después del giro, acelera por el tramo final hasta cruzar la línea de meta. El sistema de cronometraje registra el tiempo total.

### **REGLAS CLAVE**

- ✓ Distancia total: 40 metros.
- ✓ Se deben completar todos los obstáculos y acciones del circuito.
- ✓ Se respetan las medidas y zonas demarcadas.
- ✓ Se permite la silla deportiva o manual según la condición del participante.
- ✓ El resultado se determina por el tiempo oficial de recorrido.

## SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO

# SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO

*¡Fuerza, técnica y diversión!*

Técnica

Inclusión

Excelencia

**1 Preparación**

El atleta se coloca detrás de la línea de salida con los dos pies juntos.

**2 Ejecución**

El atleta realiza el salto hacia adelante sin tomar impulso.

**3 Medición**

El juez de medición mide desde la línea de salida hasta la marca más cercana dejada en la arena.

**4 Tres lanzamientos**

Cada atleta realiza tres lanzamientos.

1 2 3

**5 Resultado**

Se registra la mayor distancia lograda.

**¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?**

Niños y niñas con diferentes discapacidades participan en igualdad de oportunidades.

*Cada salto es un logro*

**IMPORTANTE**

- ✓ Cada atleta realiza tres lanzamientos.
- ✓ Se registra la mayor distancia.
- ✓ Se realiza con técnica y seguridad.
- ✓ Escucha las indicaciones del juez.

**JUEZ DE MEDICIÓN**

Verifica, mide y registra la distancia en metros.

**Tres intentos por atleta**

### PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Prueba de potencia y coordinación en la que el participante realiza un salto horizontal desde posición estática, sin carrera previa. Se mide la distancia desde la línea de salida hasta la marca más cercana dejada en la arena.

### GUÍA DE DESARROLLO

#### 1. PREPARACIÓN

El atleta se coloca detrás de la línea de salida con ambos pies juntos y adopta una posición estable. Escucha las indicaciones del juez.

#### 2. EJECUCIÓN

Desde la posición estática, realiza el salto hacia adelante sin tomar carrera ni impulso previo. Puede recibir indicaciones verbales cuando corresponda.

#### 3. CAÍDA

El participante busca aterrizar de forma segura en el área de arena.

#### 4. MEDICIÓN

El juez mide desde la línea de salida hasta la marca más cercana dejada



Debe controlar el cuerpo durante el movimiento y evitar acciones que invaliden el intento.

en la arena por el participante.

### **5. TRES INTENTOS Y RESULTADO**

Cada atleta realiza tres saltos. Se registra como resultado la mayor distancia válida obtenida.

### **REGLAS CLAVE**

- ✓ Sin carrera ni impulso previo.
- ✓ Tres intentos por participante.
- ✓ La medición se realiza hasta la marca más cercana dejada en la arena.
- ✓ Se debe seguir la indicación del juez.
- ✓ Se registra la mayor distancia válida.

## LANZAMIENTO DE PELOTA DE BÉISBOL

### LANZAMIENTO DE PELOTA DE BÉISBOL

**¡Fuerza, técnica y diversión!**

Demuestra tu habilidad lanzando la pelota de béisbol lo más lejos posible.  
**¡Cada intento cuenta!**

**¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?**

Niños y niñas con diferentes discapacidades



✓ ¡Todos participan en igualdad de oportunidades!

**EQUIPO**

- Pelota de béisbol (blanda/estándar)
- Cinta métrica



**JUEZ DE MEDICIÓN**

**DISTANCIA MEDIDA**

★ **ASÍ SE REALIZA CADA INTENTO:** ★

**1** El atleta se coloca detrás de la línea de lanzamiento.



**2** Al recibir la señal del juez, realiza el lanzamiento.



**3** El juez de medición marca el punto donde cae la pelota.



**4** Cada atleta realiza tres lanzamientos.

1 2 3

Tres intentos

**5** Se registra la mayor distancia alcanzada.



**¿CÓMO SE DESARROLLA LA COMPETENCIA?**

- 1 PREPARACIÓN**  
El atleta se coloca detrás de la línea de lanzamiento.
- 2 LANZAMIENTO**  
Al recibir la señal del juez, el atleta lanza la pelota de béisbol con la mano dominante.
- 3 MEDICIÓN**  
El juez de medición verifica desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto donde cae la pelota.
- 4 INTENTOS**  
Cada atleta realiza tres lanzamientos.
- 5 RESULTADO**  
Se registra la mayor distancia alcanzada.

**REGLAS IMPORTANTES**

- ✓ La pelota debe lanzarse por encima del hombro.
- ✓ No se permite pisar o cruzar la línea de lanzamiento.
- ✓ La distancia se mide en línea recta desde la línea hasta el punto de caída.
- ✓ Cada atleta tiene 3 intentos.
- ✓ Se registra la mayor distancia alcanzada.

**CADA ATLETA REALIZA TRES LANZAMIENTOS** ➔ **SE REGISTRA LA MAYOR DISTANCIA**

**¡Cada lanzamiento cuenta!**

*Da lo mejor de ti* ★

### PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Prueba de lanzamiento destinada a valorar coordinación, fuerza y capacidad para proyectar una pelota de béisbol lo más lejos posible. Se adapta a participantes con diferentes discapacidades y puede realizarse desde silla de ruedas o de pie.

### GUÍA DE DESARROLLO

#### 1. PREPARACIÓN

El participante se ubica detrás de la línea de lanzamiento y sostiene la pelota de forma segura. Espera la señal del juez para iniciar.

#### 2. LANZAMIENTO

Al recibir la señal, ejecuta el lanzamiento con la mano dominante, buscando una trayectoria segura y la mayor distancia posible.

#### 3. CAÍDA Y MARCA

El juez identifica el primer punto donde la pelota entra en contacto con

#### 4. TRES INTENTOS

Cada atleta dispone de tres lanzamientos. Los intentos deben



el terreno y marca ese lugar para efectuar la medición.

realizarse respetando el orden y las indicaciones del juez.

### **5. RESULTADO**

Se registra la mayor distancia válida alcanzada en los tres intentos como resultado final de la prueba.

### **REGLAS CLAVE**

- ✓ Tres lanzamientos por participante.
- ✓ El lanzamiento se realiza desde detrás de la línea.
- ✓ Se mide desde la línea hasta el primer punto de contacto de la pelota.
- ✓ Se respetan turnos y reglas de seguridad.
- ✓ Se registra la mayor distancia válida.



## RELEVO FAMILIAR – PADRES E HIJOS 40 m



### RELEVO FAMILIAR MAMÁ O PAPÁ 60 m

**¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?**  
Niños y niñas de todas las discapacidades



**¿CÓMO SE DESARROLLA LA COMPETENCIA?**

**1 POSICIÓN DE SALIDA**  
El papá o la mamá se ubica detrás de la línea de salida con un globo en medio de las piernas y el testigo en su mano.  


**2 INICIO**  
Al sonar el silbato del juez, el papá o la mamá parte corriendo con el globo en medio de las piernas y el testigo en su mano.  


**3 PRIMER TRAVECTO 40 m**  
El papá o la mamá corre solo por 40 m con el globo en medio de las piernas hasta donde está su hijo o hija.  


**4 ENTREGA DEL TESTIGO**  
El papá o la mamá entrega el testigo a su hijo o hija en la zona de entrega.  


**5 SEGUNDO TRAVECTO 20 m**  
El niño o la niña corre solo a máxima velocidad por 20 m hasta pasar la meta.  


**6 LLEGADA A META**  
El niño o la niña cruza la línea de meta. El tiempo se registra con el sistema FREELAP.  




**CARÁCTER DE LA ACTIVIDAD**  
Actividad recreativa y de integración. No es una prueba oficial ni genera resultados para clasificación deportiva, marcas oficiales o ranking.

**SISTEMA DE CRONOMETRAJE**  
El tiempo de cada equipo se registra automáticamente con el sistema FREELAP.

**RECONOCIMIENTO**  
Todos los participantes recibirán un reconocimiento de participación.

### PROPÓSITO Y DESCRIPCIÓN

Actividad recreativa e inclusiva que integra a padres, madres y sus hijos o hijas en una prueba de relevo de 40 metros. El propósito es combinar velocidad, coordinación, acompañamiento familiar y participación en igualdad de oportunidades. La prueba se desarrolla por equipos y cada equipo utiliza un carril asignado.

### GUÍA DE DESARROLLO

#### 1. POSICIÓN INICIAL

El padre, la madre o acudiente se ubica detrás de la línea de salida con el testigo en la mano. El hijo o hija se encuentra preparado en el punto de relevo establecido, dentro de su

#### 2. SALIDA – 20 m

A la señal del juez, el adulto parte solo y recorre los primeros 20 metros a la mayor velocidad posible, llevando el testigo.



|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| carril.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>3. ENTREGA DEL TESTIGO</b><br><br>Al llegar al punto de relevo, el adulto entrega el testigo al hijo o hija. La entrega debe realizarse de manera segura y dentro de la zona señalada.           | <b>4. RECORRIDO CONJUNTO – 20 m</b><br><br>Después de recibir el testigo, el hijo o hija continúa el recorrido junto al padre, madre o acudiente. Si utiliza silla de ruedas, el acompañante corre a su lado y puede tomarle la mano para facilitar un desplazamiento seguro. |
| <b>5. LLEGADA Y RESULTADO</b><br><br>El equipo finaliza cuando ambos integrantes cruzan la línea de meta. Se registra el tiempo total desde la salida del adulto hasta el cruce de meta del equipo. |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### REGLAS CLAVE

- ✓ Distancia total: 40 metros: 20 m individual + 20 m en pareja.
- ✓ Cada equipo utiliza un carril asignado.
- ✓ El testigo debe permanecer con el equipo durante todo el relevo.
- ✓ La entrega del testigo se realiza en la zona de relevo.
- ✓ La actividad prioriza seguridad, inclusión, cooperación y disfrute familiar.