

**“Haltero Kids, fuerza y diversión, la combinación perfecta en acción”–  
Alevín, Infantil y Cadete**

**PARA LA CATEGORÍA ALEVÍN**

**1. Número de equipos y deportistas.**

Los equipos están formados por **4 escolares**, más un reserva opcional. No se permite la participación de escolares de categorías inferiores en la categoría alevín. Se permite la participación de escolares de categoría infantil en categoría cadete, pero no viceversa. Estos deportistas no perderán su categoría.

Esta modalidad contará con 2 categorías de participación:

- Masculina o Mixta: el equipo podrá conformarse en su totalidad con chicos. Además, en esta categoría se podrá conformar el equipo con chicas entre sus filas.
- Femenina, la totalidad del equipo serán chicas.

**2. Pruebas**

Las pruebas de competición y sus características son las siguientes:

**Todas las pruebas se llevarán a cabo en un espacio de 40 x 20 metros.**

**WOD 1**

En el caso del WOD 1, se medirá la clasificación en función del tiempo empleado para su realización, siendo el ganador el equipo que menor tiempo realice entre la suma de todos los participantes. La salida será ordenada por el juez, siendo la realización de uno en uno. Consta de 6 pruebas:

**-Prueba 1: zancadas overhead**, se delimitará una zona para su realización, donde deberán realizar zancadas con una pica en posición por encima de la

cabeza y los brazos totalmente estirados. Se realizan de manera alterna. Alevines: 10 repeticiones.

**-Prueba 2: transporte**, al llegar encontrarán un balón medicinal, el cual deberán coger y transportar 7 metros hasta la prueba 3. Alevines: balón de 4 kilos.

**-Prueba 3: cluster**, con el balón transportado de las pruebas 2, deberán realizar 4 veces el ejercicio de cluster, el cual consiste en coger el balón desde el suelo y llevarlo por encima de la cabeza. Alevines: balón de 4 kilos.

**-Prueba 4: tracciones**, el participante deberá tirar de una cuerda que contará con un disco al otro lado del cabo, el cual estará situado a 8 metros. Deberá tirar de la cuerda hasta llegar a la zona delimitada en la que se encuentra el participante. Alevines: disco de 5 kilos.

**-Prueba 5: pliometría**, habrá una zona de 4 metros en la cual deberá desplazarse realizando saltos horizontales.

**-Prueba 6: carrera**, una zona de carrera de 4 metros, donde el participante podrá desplazarse de la manera que desee hasta cruzar el final de meta.

## WOD 2

Para la realización de esta prueba habrá un tiempo determinado (30 seg trabajo / 30 seg descanso) en cada posta, tratando de sumar el máximo de repeticiones a completar. En cada ronda sale un miembro del equipo. Cuando finalice el tiempo, se contarán las repeticiones completadas para la clasificación.

Este WOD contará con 3 pruebas:

**-Prueba 1: Overhead squat**, el participante deberá realizar una flexión de rodillas hasta que su muslo quede por debajo de la línea paralela al suelo que traza su rodilla para que cuente como repetición válida. Esto deberá realizarlo mientras mantiene una pica por encima de su cabeza con los brazos totalmente estirados.

**-Prueba 2: Burpee**, se realiza una sentadilla, apoya las manos en el suelo y lleva los pies de un salto hacia atrás o sobre las rodillas, para quedar en posición de plancha. En esa posición realizar una flexión y, al impulsarse hacia arriba, lleva los pies hacia delante y colócalos a los lados de las manos. Desde esa posición buscar realizar un salto.

**-Prueba 3: saltos de comba**, cada vez que la cuerda pase por debajo de los pies de manera ininterrumpida contará como una repetición válida.

Para el pase a la final, se hará una clasificación para cada WOD, para ello, los equipos que hagan más rondas en el WOD 1 y más repeticiones en el WOD 2, serán los primeros, ordenando el resto de los participantes de mayor número a menor. Cada puesto en la clasificación tendrá una puntuación asignada. Se sumarán los puntos obtenidos en las clasificaciones de los dos WOD para hacer una clasificación final que será la que dé el pase a la fase final.

### **WOD 3**

Consta de un espacio de 40 x 20 metros, los cuales serán repartidos en diferentes espacios de trabajo (postas), en esta ocasión no habrá un tiempo determinado si no que ganará el equipo que tarde menos en su realización. Esta será la forma de clasificar en esta prueba. Este WOD se realizará de forma conjunta, de tal manera que los 4 participantes del equipo comenzarán a la vez. Para su finalización contará el tiempo cuando el último integrante del equipo cruce la línea de meta. Este WOD constará de 5 pruebas, las cuales deberán realizarse en orden.

**-Prueba 1:** paso del oso, en cuadrupedia y con un cono en la espalda sin que se caiga, los participantes deberán recorrer una distancia de 2 metros.

**-Prueba 2:** Russian twist. Sentados en el suelo y con los pies ligeramente levantados, deberán pasarse entre ellos el balón de manera lateral. Cada vez

que lo hagan irán corriendo a colocarse al lado del último compañero esperando de nuevo su turno, durante una distancia de 5m.

**-Prueba 3:** los participantes deberán transportarse durante 10 metros de dos formas. Dos llevarán un balón medicinal mientras los otros dos harán zancadas por encima de la cabeza.

**-Prueba 4:** wall ball y sentadilla, los participantes se pondrán en parejas de 2, 2 realizarán lanzamientos de balón a pared. Uno lanza y el otro recibe y así hasta completar 10 lanzamientos, mientras los dos compañeros realizan sentadilla con la pica sobre la cabeza, 10 repeticiones. Balón de 4 kilos.

**-Prueba 5:** en una zona limitada encontrarán el extremo de una cuerda, en el otro extremo tendrán atada un disco de 5 kg. Deberán tirar de la cuerda hasta que el disco esté en su zona delimitada.

**-Prueba 6:** carrera hasta la línea de meta.

### **3. Desarrollo de la competición**

En función de las inscripciones, podrán disputarse las fases previas que se determinen y una Final Regional a la cual solo podrá acceder dos (2) equipos por municipio. No obstante, los municipios podrán solicitar a la Dirección General de Deportes una ampliación del número de equipos clasificados.

Para poder participar en la Final Regional, cada municipio que tenga más de un equipo deberá organizar una jornada clasificatoria.

Para poder participar en la Final Regional, cada municipio deberá organizar al menos una jornada clasificatoria para decidir su clasificación municipal. Las pruebas se realizarán en cualquier instalación que tenga un espacio mínimo de 40x20m y el material descrito en el ANEXO I. Los equipos

participantes se distribuirán en grupos, según criterios técnicos y competirán entre sí.

Para las dos primeras pruebas, los WOD son individuales, por lo que el orden de comienzo de los participantes se sorteará con un dado. Al ser 4 participantes se tirará el dado tantas veces como sean necesarias hasta que salga un número entre el 1 y el 4, marcando el orden en sentido continuo de los números.

Para el wod 3 se realizará tandas de 4 equipos, alcanzando un máximo de 16 equipos, repartidos en 4 tandas de las cuales pasará el mejor equipo (menor tiempo conseguido en terminar) a la final. En caso de haber menos equipo el sistema de clasificación puede verse modificado.

#### **4. Puntuación y clasificación**

Cada prueba se valorará en función del tiempo necesario para terminar, siendo ganador el equipo de menor tiempo contabilizando hasta las centésimas de segundo. En caso de empate entre dos equipos, se realizará una prueba de desempate, el sog – tira.

De una cuerda, con una marca en el centro, ambos equipos se colocarán en un lado de la cuerda cada uno, cada equipo luchará por llevarse al equipo contrario hasta su zona, delimitada por una línea que deberá taspasar al menos uno del equipo contrario.

-Tabla de clasificación (Wod 1 y 2):

Primer clasificado – 10 puntos

Segundo clasificado – 9 puntos

Tercer clasificado – 8 puntos  
Cuarto clasificado - 7 puntos  
Quinto clasificado – 6 puntos  
Sexto clasificado – 5 puntos  
Séptimo clasificado – 4 puntos  
Octavo clasificado – 3 puntos  
Noveno clasificado – 2 puntos  
Décimo clasificado – 1 punto

A partir del undécimo clasificado la puntuación será de un (1) punto. Esta clasificación estará para ambos wod 1 y 2 de la fase de clasificación. La suma de ambas posiciones será el resultado para la fase de clasificación.

Las pruebas podrán modificarse atendiendo a criterios técnicos.

## ANEXO I

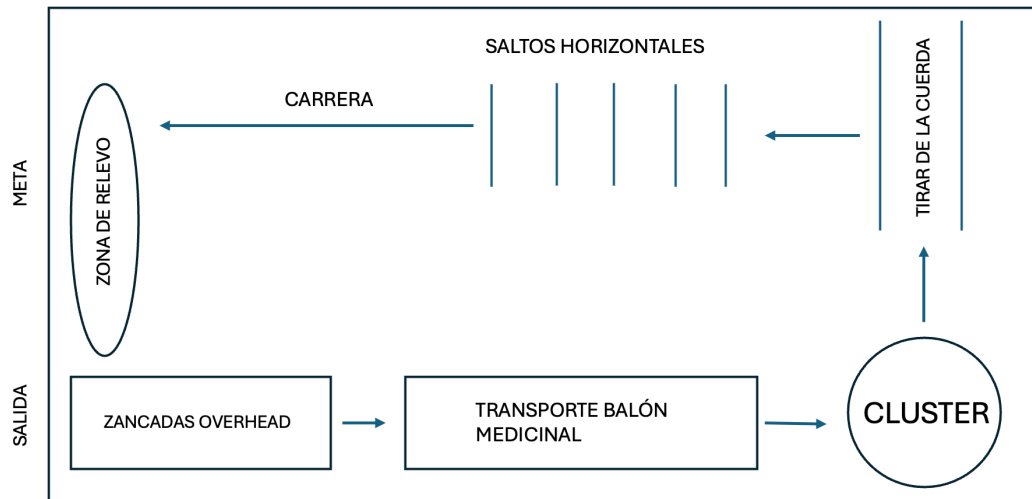
Material necesario:

- Picas: 10 unidades
- Balones medicinales: 2 x4 kg, 2 x 6kg, 2 x 8kg

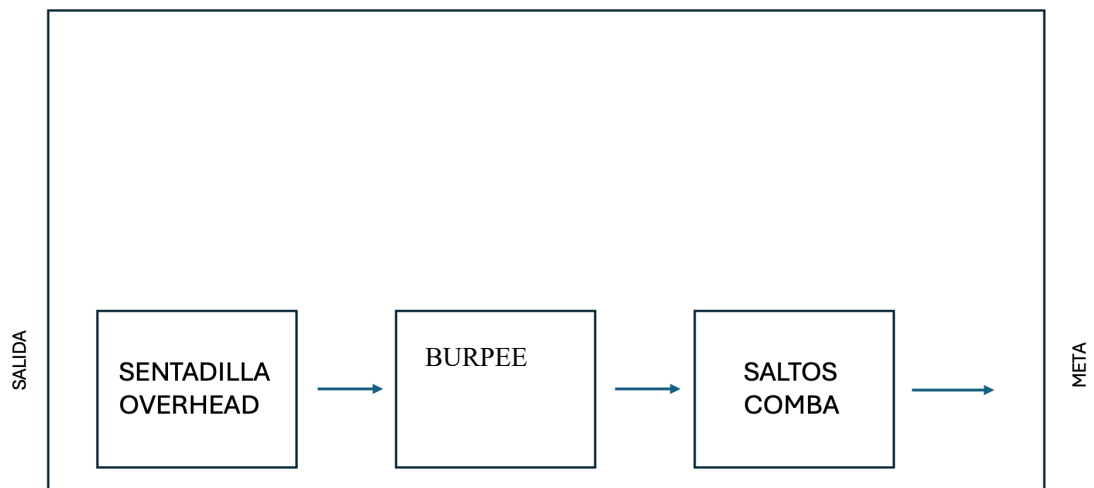
- Cuerda: 2 cuerdas de 20 m
- Combas: 4 combas
- Conos: 20 unidades
- Discos: 2 x 5kg, 1 x 10 kg
- Esterillas: 4 unidades

Ilustración de los wod para la categoría alevín:

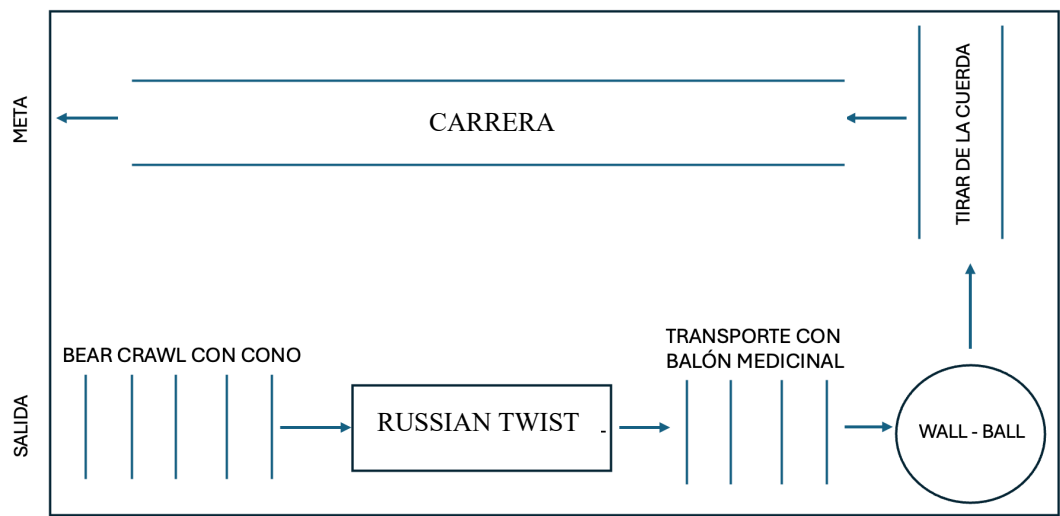
### WOD 1



### WOD 2



WOD 3



## **PARA LA CATEGORÍA INFANTIL Y CADETE**

### **1. Número de equipos y deportistas.**

Los equipos están formados por **4 escolares**, más un reserva opcional. Se permite la participación de escolares de categoría infantil en categoría cadete, pero no viceversa. Estos deportistas no perderán su categoría.

Esta modalidad contará con 2 categorías de participación:

- Masculina o Mixta: el equipo podrá conformarse en su totalidad con chicos. Además, en esta categoría se podrá conformar el equipo con chicas entre sus filas.
- Femenina, la totalidad del equipo serán chicas.

### **2. Pruebas**

Las pruebas de competición y sus características son las siguientes:

#### **FASE MUNICIPAL**

**Todas las pruebas se llevarán a cabo en un espacio de 40 x 20 metros.**

Se medirá la clasificación en función del tiempo empleado para su realización, siendo el ganador el equipo que menor tiempo realice entre la suma de todos los participantes. La salida será ordenada por el juez, siendo la realización de uno en uno. Consta de prueba de carrera al inicio y al final combinada con ejercicios de fuerza, coordinación y agilidad entre medias.

**-Prueba 1: shuttle runs** se delimitará una zona para su realización, donde deberán realizar una carrera de ida y vuelta. La zona estará delimitada por 2 conos, uno marcando la zona de salida y otro la de giro, 40 metros en total, siempre se termina en la zona de salida. Deberán realizar 3 repeticiones.

**-Prueba 2: burpee broad jumps**, en una distancia delimitada por dos conos uno

marcando la zona de salida y otro de giro, 20 metros en total, deberán desplazarse realizando un burpee con la modificación que al hacer el salto se realizará de manera horizontal para recorrer la distancia marcada.

**-Prueba 3: Farmer carry**, comúnmente conocido también como paseo del granjero. El trabajo se podrá hacer con 2 kettlebell de 12 kilos cogidas con las manos y mantenidas a cada lado del cuerpo, deberán recorrer una distancia delimitada de 40m. En el caso de la fase regional se realizará con kettlebell de manera unilateral también y con balón de entre 6 y 8 kilos.

**-Prueba 4: Overhead squat**, el participante deberá realizar una flexión de rodillas hasta que su muslo quede por debajo de la línea paralela al suelo que traza su rodilla para que cuente como repetición válida. Esto deberá realizarlo mientras mantiene una pica por encima de su cabeza con los brazos totalmente estirados.

**-Prueba 5: cluster**, con el balón transportado de las pruebas 2, deberán realizar 4 veces el ejercicio de cluster, el cual consiste en coger el balón desde el suelo y llevarlo por encima de la cabeza. El balón tendrá un peso de entre 6 y 8 kilos.

**-Prueba 6: shuttle runs** se delimitará una zona para su realización, donde deberán realizar una carrera de ida y vuelta. La zona estará delimitada por 2 conos, uno marcando la zona de salida y otro la de giro, 40 metros en total, siempre se termina en la zona de salida. Deberán realizar 3 repeticiones.

El orden anteriormente descrito no dicta el orden de realización de las pruebas en la competición. El orden y los participantes será aleatorizado a excepción de las pruebas 1 y 6, que si se realizarán al principio y al final de la competición en todo momento.

Para el pase a la final, se hará una clasificación en función del tiempo total para realizar todas las pruebas.

Las pruebas podrán ser modificable según criterios técnicos, buscando facilitar y favorecer el desarrollo de la competición en todo momento.

### **FASE REGIONAL (FINAL)**

Para la fase final el modelo de competición contará con las mismas pruebas, con una modificación en la distancia de las pruebas 1 y 6, en esta ocasión se realizará en una pista de atletismo de 400m, siendo esta la distancia a recorrer por los participantes.

En el caso del Farmer carry, dos participantes del equipo realizarán la prueba con kettlebell de manera unilateral y los otros dos con balones de entre 6 y 8 kilos.

### **3. Desarrollo de la competición**

En función de las inscripciones, podrán disputarse las fases previas que se determinen y una Final Regional a la cual solo podrá acceder dos (2) equipos por municipio. No obstante, los municipios podrán solicitar a la Dirección General de Deportes una ampliación del número de equipos clasificados.

Para poder participar en la Final Regional, cada municipio que tenga más de un equipo deberá organizar una jornada clasificatoria.

Para poder participar en la Final Regional, cada municipio deberá organizar al menos una jornada clasificatoria para decidir su clasificación municipal. Las pruebas de la fase municipal se realizarán en cualquier instalación que tenga un espacio mínimo de 40x20m y el material descrito en el ANEXO II, y la fase regional tendrá las mismas características, pero el espacio necesario será una pista de atletismo. Los equipos participantes se distribuirán en grupos, según criterios técnicos y competirán entre sí.

### **FASE MUNICIPAL**

Para esta ocasión se realizarán tandas de 4 equipos, de los cuales pasarán los dos mejores tiempos, en función del número de equipos inscritos se realizarán más o menos tandas, hasta que queden 4 equipos pasando los dos mejores equipos a la final regional. En caso de haber menos equipo el sistema de clasificación puede verse modificado.

La competición de esta fase consta de 6 pruebas en total. Cada participante deberá realizar la primera prueba de la competición (shuttle runs) y la última (shuttle runs), entre medias realizará una de las 4 pruebas restantes. Las 4 pruebas restantes serán aleatorizadas antes de comenzar al igual que el orden de salida de los participantes del equipo.

El desarrollo de la competición comenzará con el primer participante del equipo, realizará la primera prueba (shuttle runs) y seguidamente la prueba de fuerza y coordinación que le toque por sorteo, al finalizarla realizará la última prueba (shuttle runs). Una vez termine podrá comenzar el siguiente compañero. Cuando el último compañero realice la primera prueba y la prueba de fuerza, la última prueba la realizará junto al resto de sus compañeros, la cual tendrán que realizarla de manera conjunta.

## FASE REGIONAL

A la fase regional accederán un máximo de 32 equipos de la fase previa. En esta fase final todos los participantes deberán realizar todas las pruebas de manera conjunta. La primera y la última prueba estarán compuestas por la realización de una carrera de 400m, entre medias, las pruebas de fuerza y coordinación serán sorteadas antes del comienzo. Se contabilizará el tiempo empleado para completar todas las pruebas para la realización de la clasificación. Se realizará en tandas de 4 equipos, en función del número de equipos esto podrá ser modificable.

## **4. Puntuación y clasificación**

Cada prueba se valorará en función del tiempo necesario para terminar, siendo ganador el equipo de menor tiempo contabilizando hasta las centésimas de segundo. En caso de empate entre dos equipos, se realizará una prueba de desempate, el soga – tira.

De una cuerda, con una marca en el centro, ambos equipos se colocarán en un lado de la cuerda cada uno, cada equipo luchará por llevarse al equipo contrario hasta su zona, delimitada por una línea que deberá traspasar al menos uno del equipo contrario.

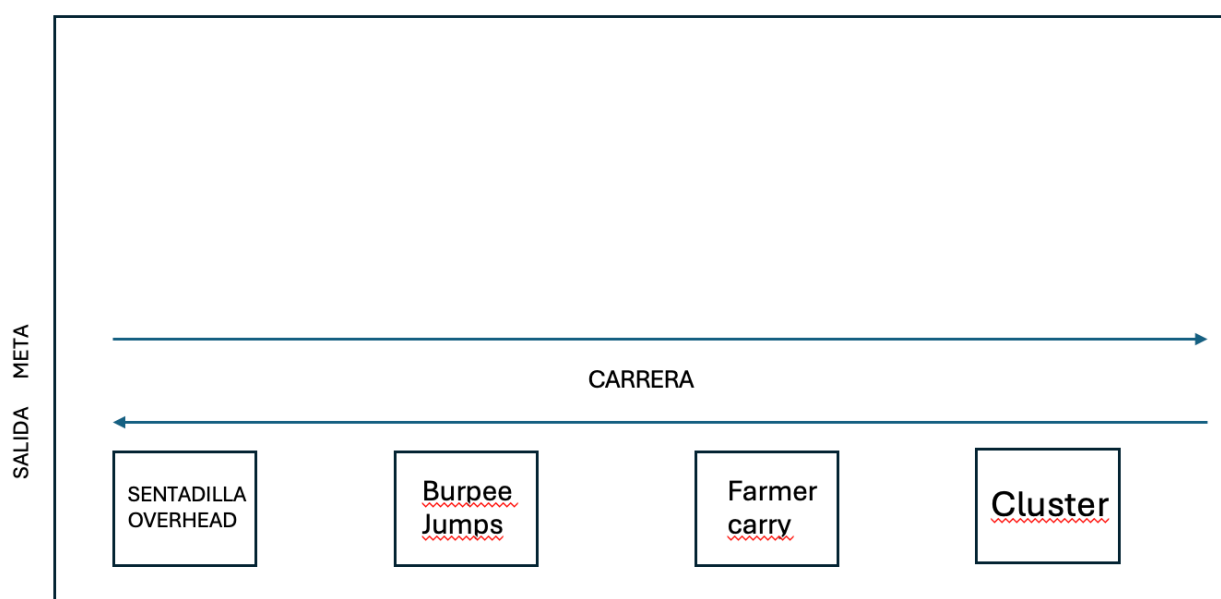
## ANEXO II

Material necesario:

- Picas: 12 unidades
- Balones medicinales: 4 x 6kg, 4 x 8kg
- Conos: 20 unidades
- Kettelbells: 8 unidades

### Distribución de los espacios:

#### FASE MUNICIPAL



#### FASE REGIONAL

