

Foll.
371.7
1

dv

11117



MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA

PRUEBAS DE
EFICIENCIA FISICA
(MUJERES)

BUENOS AIRES
1957



MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA
DIRECCION DE EDUCACION FISICA

INV	011117
SIG	4011 371.7
LIB	1

dz

PRUEBAS DE
EFICIENCIA FISICA
(MUJERES)

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

3128
Ej-2

BUENOS AIRES
1957

INTRODUCCION

La Dirección de Educación Física reedita con este Manual, las Pruebas de Eficiencia Física para Mujeres, cuyo texto contenido en la Circular Nº 22 de fecha 19 de diciembre de 1947 de la ex-Dirección General de Educación Física se halla desde hace varios años totalmente agotado.

Con respecto al original el contenido del presente Manual ha sufrido modificaciones. Se han eliminado diversos elementos de control fuera de uso y algunas pruebas consideradas hoy inoperantes. Se han incorporado otras, tales como los saltos, lanzamientos, pruebas de destreza de basquetbol, softbol, hockey, natación y nuevas pruebas de equilibrio, que lo adaptan más acabadamente a la actual organización de la enseñanza.

Al publicar este Manual, la Dirección de Educación Física cree oportuno recordar que, esencialmente, las pruebas de eficiencia física deben ser utilizadas con los siguientes objetivos:

- a) Lograr al comienzo de cada ciclo de la enseñanza un mejor conocimiento de los alumnos, de sus capacidades y necesidades, de manera tal que, en base a la apreciación de este estado inicial, puedan estructurarse los programas y planes de trabajo con un criterio más racional, adaptando su contenido a las particulares necesidades de cada grupo;
- b) Medir al promediar y finalizar cada ciclo escolar los progresos obtenidos. Ello permitirá apreciar, con criterio objetivo, los resultados de la enseñanza impartida. Investigando los resultados se puede mejorar el programa de trabajo.

Debe tenerse presente, entonces, que las pruebas de eficiencia física no son un agente más dentro del programa de educación física sino un medio para contribuir, en parte, a la solución del primer problema de la educación, el problema del conocimiento de los alumnos y un elemento de medida que influye en el segundo, o sea el problema de los medios.

El presente Manual podrá tener imperfecciones. No poseerá el vuelo académico ni la estrictez científica que el problema requiere pero se adapta en principio a la realidad de nuestro estado actual de la enseñanza y responde a una sentida necesidad del momento.

Por ello esta Dirección no ha querido demorar una publicación que se considera imprescindible.

OSCAR O. MALVICINO
Interventor en la Dirección
de Educación Física

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARRERA 55 - Buenos Aires Rep. Argentina

PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

Finalidades:

1. — Medir la capacidad y el progreso de las alumnas mediante la ejecución de una variedad de pruebas de agilidad y destreza, de acuerdo con tablas cuyas unidades permiten la comparación de valores.

2. — Adiestrar a las alumnas en la mayoría de los elementos básicos de juegos y deportes, para su aprendizaje, interesándolas en dichas actividades por medio de una valorización de sus progresos.

3. — Estimular armónicamente su desarrollo físico, despertando el deseo de superación constante.

4. — Propender a la práctica del atletismo en forma racional, realizando actividades naturales: correr, saltar, etc.

5. — Completar los exámenes físicos de las alumnas.

PREPARACION DEL PROGRAMA DE PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

El programa de pruebas de eficiencia física puede variar en cada establecimiento y para su confección se tendrá en cuenta:

1. — Necesidades individuales y colectivas de las alumnas.

2. — Condiciones de las instalaciones.

3. — Adiestramiento y capacidad de las alumnas.

4. — Epoca del año (clima).

5. — Facilidad del contralor de las pruebas por parte de la profesora.

Se cuidará especialmente que al realizarse pruebas, éstas sean de tipos diferentes con el fin de:

a) Tener un concepto más completo de la capacidad de las alumnas.

b) Que intervengan elementos de agilidad, fuerza y destreza.

c) Que correspondan al programa atlético y deportivo del curso.

Al establecer el programa horario se tendrá en cuenta el factor fatiga, cuidando que exista un lapso de reposo entre las pruebas con el fin de no producir trastornos en la salud o de registrar un resultado inferior a la capacidad real de la ejecutante.

ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA

Para obtener un mejor resultado en la enseñanza de las pruebas de eficiencia física se procederá en la siguiente forma:

1. — Explicación y ejemplificación de la prueba, a cargo de la profesora. Si ésta no se halla en condiciones físicas de ejemplificar, lo hará en su lugar la alumna más capacitada.

2. — Aprendizaje de la técnica de la prueba.

3. — Corrección de las fallas más importantes de técnica y estilo por la profesora.

4. — Práctica de la prueba por todas las alumnas.

En caso de que el curso sea muy numeroso, se formarán grupos de alumnas, quienes se adiestrarán, efectuando rotación, en dos o más pruebas previamente explicadas por la profesora. La rotación de los grupos se efectuará sin la desintegración de los mismos, obteniéndose así mayor orden y mejor organización.

Se designará para la atención de cada equipo a una adalid o alumna capacitada dándole la mayor responsabilidad de dirección. La adalid realizará la prueba con su grupo y será la encargada directa del mismo.

Este procedimiento permite:

- a) La ejecución simultánea de varias pruebas.
- b) La práctica más intensa y repetida de las mismas.
- c) El adiestramiento de un mayor número de alumnas en un tiempo menor.
- d) Proporcionar a las adalides o capitanas de los grupos la oportunidad de manifestar y perfeccionar sus condiciones de responsabilidad y dirección.

De ninguna manera debe la profesora considerarse relevada de la dirección general de la clase y de efectuar la corrección de la técnica y estilo de cada prueba.

- e) La posibilidad de que la profesora imparta instrucciones más precisas e individuales a cada una de las alumnas.

ORGANIZACION DE UNA COMPETENCIA DE PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA

I. — ORGANIZACION PREVIA

1. — Adiestramiento de las pruebas a realizarse.

2. — Se darán a conocer las tablas de puntos correspondientes a cada prueba, con el objeto de que las alumnas puedan apreciar el valor adjudicado a los distintos resultados.

3. — Se anunciará con tiempo las fechas de realización de la competencia.

4. — La misma comprenderá pruebas conocidas y practicadas previamente, pues el objeto de estos exámenes no es el de sorprender a las alumnas con actividades desconocidas, por lo que

deben facilitarse todas las indicaciones necesarias para la obtención de los mejores resultados.

5. — Se establecerá la forma de competencia:

- a) individual,
- b) por equipos o grupos,
- c) interdivisiones.

Es evidente la importancia de establecer competencias entre equipos, pues en esta forma se consigue interesar a las alumnas en superarse individualmente con el de registrar un mayor puntaje para su grupo. Las competidoras de menor capacidad serán estimuladas por sus compañeras de equipo, lográndose desarrollar de esta manera el espíritu de colaboración.

6. — Se formarán grupos de condiciones físicas semejantes, dirigidos por una capitana la que colaborará con la profesora en la atención de los mismos. Para ello la profesora deberá instruir previamente a la capitana sobre la forma en que se tomará la prueba y su reglamentación.

7. — Se inculcará el respeto a las reglamentaciones vigentes en cada prueba, a fin de evitar la desnaturalización de la función educativa.

8. — Se confeccionarán planillas para la anotación de los resultados obtenidos por las integrantes de los equipos.

9. — Se estimulará el interés y el entusiasmo por la competencia, sugiriendo el uso de distintivos, adopción de nombres, cantos, hurras y gritos característicos para cada grupo.

Al margen de la competencia de pruebas de eficiencia física puede realizarse otra de presentación de equipos, en la que se calificarán las actividades anteriormente citadas.

II. — COMPETENCIA EXAMEN

1. — La profesora, con anticipación, preparará todos los elementos necesarios para la realización de la competencia de pruebas.

2. — Se tratará, en lo posible, que las pruebas se realicen al aire libre.

3. — En forma rápida y general, la profesora explicará a sus alumnas, el orden sucesivo de rotación de cada equipo para la realización de las distintas actividades.

Las capitanas llevarán el contralor intercambiándose de equipos y efectuarán la anotación de los resultados. Realizarán en primer término las pruebas para servir en esta forma de ejemplo a sus compañeras.

4. — Las funciones de mayor responsabilidad (uso de cronómetro por ejemplo), deberán ser desempeñadas por la profesora, quien además vigilará cuidadosamente la labor de sus colaboradoras a fin de evitar errores y falta de precisión.

5. — Se permitirá a las competidoras un período razonable de práctica previo a la participación en la prueba.

6. — Se evitarán las aglomeraciones de alumnas que esperan turno para competir.

7. — Al terminar su prueba, cada alumna deberá reintegrarse a su grupo, dejando el lugar libre para que de inmediato ejecute la alumna que corresponde.

Este procedimiento permitirá un mayor ahorro de tiempo y una mejor disciplina, eliminándose posibles entorpecimientos.

8. — No teniendo por objeto estas competencias eliminar participantes sino determinar la capacidad máxima de cada una de ellas, se permitirá, en caso de fallas en los intentos, la repetición de los mismos. Los resultados obtenidos en este caso no se tendrán en cuenta para las competencias.

9. — Cuando haya alumnas convalecientes con prohibición médica, no se les deberá someter a las pruebas, hasta que desaparezca dicho inconveniente.

10. — Las competidoras deberán usar el uniforme reglamentario con zapatillas de suela de goma y no con zapatos con clavos o tarugos, pues las tablas de puntos han sido calculadas sobre la base del uso de dicho calzado.

TABLA PARA LA CLASIFICACION POR CATEGORIA

Indice	Edad Meses y Años	Peso	Talla	Indice
1	11 o menos	39 a 40.900	1.39 o menos	1
2	11 a 12	41 „ 42.900	1.40 a 1.42	2
3	12 „ 12.5	43 „ 44.900	1.43 „ 1.45	3
4		45 „ 46.900	1.46 „ 1.48	4
5	12.6 „ 12.11	47 „ 48.900	1.49 „ 1.51	5
6		49 „ 50.900	1.52 „ 1.54	6
7	13 „ 13.5	51 „ 52.900	1.55 „ 1.57	7
8		53 „ 54.900	1.58 „ 1.60	8
9	13.6 „ 13.11	55 „ 56.900	1.61 „ 1.63	9
10		57 „ 58.900	1.64 „ 1.66	10
11	14 „ 14.5	59 „ 60.900	1.67 „ 1.69	11
12		61 „ 62.900	1.70 „ 1.72	12
13	14.6 „ 14.11	63 „ 64.900	1.73 „ 1.75	13
14		65 „ 66.900	1.76 „ 1.78	14
15	15 „ 15.5	67 „ 68.900	1.79 „ 1.81	15
16		69 „ 70.900	1.82 „ 1.84	16
17	15.6 „ 15.11			17
18				18
19	16 „ 16.5			19
20				20
21	16.6 „ 16.11			21
22				22
23	17 „ 17.5			23
24				24
25	17.6 „ 17.11			25
26				26
27	18 „ 18.5			27

CLASIFICACION POR INDICE TOTAL

Suma de índices: más de 35: 1ª categoría

Suma de índices: 26 a 35: 2ª categoría

Suma de índices: 25 o menos: 3ª categoría

A toda alumna cuyo peso exceda de 70,900 Kgs. se le acordará un índice de 16 como máximo a los efectos de que ese peso excesivo no incida para elevar la categoría.

I. — Materiales necesarios:

- a) Una pista recta, en condiciones para carreras a pie en las distancias requeridas, de superficie lisa de tierra o césped.
Debe evitarse que el suelo sea blando y suelto, por ejemplo, de arena o pedregullo; o por lo contrario muy duro, para prevenir los accidentes que puede provocar.
- b) Una cinta métrica de 10, 25 ó 50 metros. Se recomiendan las cintas metálicas.
- c) Cal para marcar en forme visible, andariveles y líneas de partida y llegada, las cuales serán paralelas entre sí.
- d) Hilo apropiado para tender en la línea de llegada, puede ser de algodón o de lana.
- e) Cronómetro, con preferencia de décimos de segundo.
- f) Silbatos para indicar la iniciación de las pruebas.
- g) Hoyos para la partida.

II. — Generalidades:

La profesora impartirá a todas sus alumnas, previamente a la largada, las últimas indicaciones referentes a la reglamentación de la prueba y a la conducta a observar.

A fin de ahorrar tiempo, en las carreras cortas, dos o más competidoras pueden correr por vez, si se dispone de jueces competentes y de cronómetros en cantidad suficiente.

Las competidoras deben colocarse en las marcas según la forma acostumbrada para las carreras clásicas de velocidad (ver explicación de la partida "a la americana").

El largador dará las voces: "A sus marcas... listos... ya!" acompañando esta última indicación con la bajada de la mano que deberá tener en alto.

La voz que indica la partida puede ser reemplazada por un toque de silbato.

Inmediatamente después de largar un grupo de competidoras, deben ocupar sus puestos las siguientes, ganándose tiempo de esta manera en forma apreciable.

Tener dos o más cronómetros, es lo recomendable, no sólo para tomar el tiempo a varias alumnas a la vez, sino para proceder a la comparación y rectificación de los tiempos.

Una alumna podrá actuar de anotadora, otra de juez de largada, dos sostendrán el hilo de llegada y la profesora tendrá a su cargo la función de juez de llegada y de cronometrista, vigilando y dirigiendo la actuación de sus ayudantes.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá una práctica previa a la prueba con el fin de preparar el organismo para la misma.

2. — A cada competidora se le permitirá una sola tentativa, salvo descalificación.

3. — Una vez cometida la infracción que motiva la descalificación, debe de comunicársele de inmediato a la competidora para que suspenda la prueba y la intente de nuevo una vez transcurrido el tiempo necesario para un descanso prudencial.

4. — El resultado de la prueba se computará por el tiempo transcurrido entre la señal de partida y el cruce de la línea de llegada.

5. — El tiempo registrado se indicará en segundos y décimos de segundo: siete segundos, un décimo se anotará: 7.1.

6. — El hilo de llegada debe estar a la altura del pecho.

7. — Las competidoras no deben molestarse en el transcurso de la carrera, debiendo correr en línea recta por sus respectivos andariveles.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — No debe someterse a las alumnas a recorrer en carrera la distancia completa hasta que no haya mediado la preparación previa conveniente.

2. — No debe permitirse más de una tentativa, sobre la distancia a recorrerse, por adiestramiento.

3. — *Partida:* Las competidoras deberán situarse detrás de la línea de partida.

En la partida denominada "a la americana" la punta del pie delantero se coloca de 15 a 25 centímetros detrás de la línea de partida, flexionando la pierna de manera que la rodilla de la otra puede apoyarse sobre el suelo, al lado de la punta del pie situado adelante. Las manos se colocarán apoyando la yema de los dedos en el suelo, justamente detrás de la línea de partida; los brazos caerán naturalmente perpendiculares, con la misma separación de los hombros; los músculos, hasta que se dé la voz de "listos", deberán mantenerse relajados.

Cuando el largador diga "a sus marcas", la competidora adoptará la posición descripta.

A la voz de "listos" la pierna de atrás se enderezará parcialmente levantando la rodilla que descansaba en el suelo y el cuerpo será llevado hacia adelante, de manera que las manos y el pie anterior soporten la mayor parte del peso, debiendo estar el tronco casi horizontal, con la parte posterior ligeramente elevada y los músculos en tensión, esperando la voz de partida. La vista se fijará en un punto situado a 6 ó 10 mts. adelante sobre su andarivel. A la voz de "ya" o al toque de silbato, según la forma de largar que se utilice, la competidora partirá, impulsando el cuerpo con las manos y con el pie de atrás. Se enderezará paulatinamente, llegando a la posición normal de carrera pasado el quinto o sexto paso.

Los primeros pasos deberán ser cortos, alargándose a medida que se adquiere velocidad.

No debe disminuirse ésta, antes o en el momento de llegar a

la meta, ni mirar hacia atrás durante la carrera, pues en dichos casos la competidora correrá peligro de desgarrarse o registrará un tiempo superior que le perjudicará. Una vez finalizada la carrera deberá disminuirse paulatinamente la velocidad.

V. — Adiestramiento:

Se recomiendan las siguientes prácticas:

1. — Partidas a la americana sobre 15 a 20 metros.

2. — Trote lento, alrededor de la pista, para desarrollar potencia y estilo.

El entrenamiento debe comenzarse por lo menos un mes antes de la prueba.

Las dos primeras semanas deben realizarse carreras suaves, cuya duración alcanzará unos tres minutos para fortalecer y preparar los músculos y aumentar la capacidad de las vías respiratorias. Recién después de transcurrido dicho tiempo podrá practicarse velocidad, corriendo la distancia o algo más, una o dos veces por semana.

CARRERA DE OBSTACULOS

I. — Materiales necesarios:

Además de los indicados para las carreras, cinco vallas de 76cm. de alto.

II. — Generalidades:

Esta prueba demuestra la ligereza de la alumna y pone en evidencia su habilidad para cambiar de dirección con rapidez, cualidad que es muy importante en las actividades deportivas. Se marca el campo según la figura y se colocan las vallas en los lugares 1, 2, 3, 4 y 5.

A la orden de iniciación sale la competidora desde la línea de partida como si se tratara de una carrera de velocidad, pasa por el costado izquierdo de la valla N° 2 se dirige hacia el costado derecho de la N° 3, cambio de dirección hacia el lado izquierdo de la valla N° 4, da la vuelta a la N° 5 por la derecha y vuelve al punto de partida haciendo el mismo recorrido, continúa la prueba dando vuelta a la valla N° 1 y se finaliza efectuando nuevamente el recorrido ya indicado. Es decir, que esta prueba se realiza efectuando dos veces seguidas el mismo recorrido.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá una práctica previa a la prueba, con el fin de preparar el organismo para la misma.

2. — A cada competidora se le permitirá una sola tentativa, salvo descalificación.

3. — Una vez cometida la infracción que motiva la descalifi-

cación, debe de comunicarse de inmediato a la competidora para que suspenda la prueba y la intente de nuevo una vez transcurrido el tiempo necesario para un descanso prudencial.

4. — El resultado de la prueba se computará por el tiempo transcurrido entre la señal de partida y el cruce de la línea de llegada.

5. — El tiempo registrado se indicará en segundos y décimos de segundos, siete segundos, un décimo se anotará: 7,1.

6. — La alumna no debe tocar ni tomarse de las vallas.

7. — Debe correr pasando las vallas por el costado indicado, si comete infracción se suspende en el acto la prueba.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Es conveniente enseñar la técnica de los cambios de dirección, aconsejando efectuar pasos cortos al llegar al obstáculo y colocar el pie de afuera en la nueva dirección en que se ha de correr.

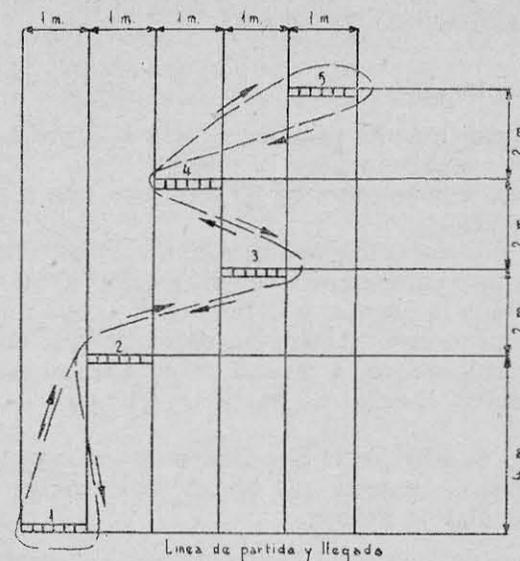
V. — Adiestramiento:

1. — Correr en zig-zag.

2. — Correr sorteando varios objeto.

3. — Practicar la carrera con dos vallas solamente.

4. — Efectuar la carrera en forma de juego de relevos.



CARRERA DE CUBOS (50 metros)

I. — Materiales necesarios:

Además de los indicados para las carreras, dos cubos de 5 cm. de arista.

II. — Generalidades:

Este tipo de carrera tiene gran valor educativo al obligar a la competidora a proceder con serenidad y destreza en el manejo de los cubos y a respetar la observación del Reglamento.

A 5 y 7.50 m. de distancia de una línea de partida se trazan en el suelo dos círculos de 0.30 m. de diámetro, colocándose en el interior de cada uno, un cubo. Directamente detrás de la línea de partida se traza otro círculo de 0.30 de diámetro.

Dada la señal de iniciación, la competidora comienza la prueba desde la línea de partida como si se tratara de una carrera de velocidad, trae los cubos uno por vez, y los coloca en el interior del círculo situado detrás de la línea de partida, volviendo de inmediato a ponerlos uno a uno, en el círculo donde estaban al iniciarse la prueba, finalizando la misma, una vez que la competidora atraviesa de regreso la línea de partida.

Al llevar el segundo cubo al círculo situado en la línea de partida, éste debe ser depositado en el mismo, recogiendo el otro cubo y prosiguiendo la carrera.

El trayecto de dos viajes de ida y vuelta a cada círculo representa un recorrido de 50 metros.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá una práctica previa a la prueba con el fin de preparar el organismo para la misma.

2. — A cada competidora se le permitirá una sola tentativa, salvo descalificación.

3. — Una vez cometida la infracción que motiva la descalificación, debe de comunicársele de inmediato a la competidora para que suspenda la prueba, y la intente de nuevo una vez transcurrido el tiempo necesario para un descanso prudencial.

4. — El resultado de la prueba se computará por el tiempo transcurrido entre la señal de partida y el cruce de la línea de llegada.

5. — El no colocar los cubos dentro de los respectivos círculos o el ponerlos de manera que toquen la circunferencia, es suficiente para anular la prueba.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Tirar o arrojar los cubos dentro de los círculos, no es correcto; los mismos deberán ser colocados, de manera que no toquen la circunferencia.

2. — La competidora podrá mejorar su tiempo si corre deslizando sobre el último trecho hasta unos 0.30 m. de los círculos y desde allí tratará de alcanzar con la mano el cubo. Es conveniente proceder en la misma forma cuando se intenta colocar los cubos en el interior de los círculos.

3. — El correr realizando un trayecto elíptico, resulta perjudicial, pues aumentará la distancia a recorrer.

V. — Adiestramiento

1. — Practíquese con cubos colocados a 3 y 5 metros de distancia de la línea de partida.

2. — Practíquese con 4 cubos a 5 metros de distancia de la partida.

3. — Practíquese carrera de relevos con cubos.

4. — Practíquese el adiestramiento indicado para las carreras de menos de 80 metros.

CARRERA DE ARROJAR Y RECOGER

I. — Materiales necesarios:

Además de las indicadas para las carreras, dos postes de 3 metros de alto, una soga y una pelota de basquetbol.

II. — Generalidades:

A 9 metros de la línea de partida, se sujetará una soga bien tirante entre dos postes a 2.50 metros del suelo.

Dada la señal de partida, la competidora iniciará la carrera en posesión de la pelota de basquetbol, pasará por debajo de la soga y arrojará la pelota en alto por encima de aquélla y en dirección a la línea de partida, la recogerá en el aire y correrá de vuelta hasta la línea inicial, tocando ésta con el pie.

El recorrido indicado se realizará tres veces seguidas sin interrupción, trasponiendo en la última vez, la línea de partida para finalizar la prueba.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá una práctica previa a la prueba con el fin de preparar el organismo para la misma.

2. — A cada competidora se le permitirá una sola tentativa, salvo descalificación.

3. — Una vez cometida la infracción que motiva la descalificación, debe de comunicarse de inmediato a la competidora para que suspenda la prueba y la intente de nuevo una vez transcurrido el tiempo necesario para un descanso prudencial.

4. — El resultado de la prueba se computará por el tiempo transcurrido entre la señal de partida y el cruce de la línea de llegada.

5. — El tiempo registrado se indicará en segundos y décimos de segundos.

6. — Si la pelota no pasa por encima de la soga o no se la logra recoger en el aire, se anulará la tentativa.

7. — Asimismo se anula la prueba en el caso de que no se toque con el pie la línea de partida en todas las vueltas.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Deberá practicarse la forma de arrojar y recoger la pelota; arrojar la pelota muy alta o muy lejos, es técnicamente inconveniente.

2. — La competidora podrá mejorar su tiempo: si corre en línea recta hasta colocarse debajo de la soga y al frenar con el pie delantero (debe ser el derecho) arrojar la pelota con un tiro de gancho al mismo tiempo que efectúa un pivot para recuperarla en el aire.

El mismo pivot debe realizarse al tocar la línea de partida.

3. — El correr realizando un trayecto elíptico resulta perjudicial, pues se aumenta la distancia a recorrer sin ventaja de velocidad.

V. — Adiestramiento:

1. — Practíquese el tiro de gancho.

2. — Practíquese el pivot (técnica de la vuelta).

3. — Practíquese "carrera de arrojar y recoger" en forma de juego de relevos.

4. — Practíquese el adiestramiento indicado para carreras hasta 80 metros.

5. — Practíquese la prueba en menor distancia.

SALTAR Y ALCANZAR

I. — Materiales necesarios:

Pizarrón centimetrado, tiza de no más de un centímetro y medio de largo, y un borrador. En reemplazo puede utilizarse una pared y un centímetro o regla centimetrada.

II. — Generalidades:

Para determinar su alcance inicial, la competidora deberá colocarse contra una pared, apoyando en la misma su costado derecho desde el borde externo del pie correspondiente hasta el miembro superior del mismo lado con su brazo, antebrazo y mano extendidas.

En esta posición deberá marcar con tiza la mayor altura que pueda alcanzar.

Con el fin de establecer la altura lograda en el salto, perma-

neciendo de costado a la pared y tomando impulso con flexión de piernas, saltará hacia arriba marcando la mayor distancia que pueda registrar.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirán tres tentativas, registrándose como resultado la mayor distancia alcanzada.

2. — El resultado se anotará en centímetros y será la mayor distancia existente entre las dos marcas (la inicial y la alcanzada durante el salto).

3. — No se permitirá un saltito en su lugar, previo al salto definitivo.

4. — Los tres saltos no se efectuarán seguidos, mediará un tiempo de descanso después de cada uno.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

Al efectuar el salto, los brazos serán llevados con energía hacia arriba, evitándose el balance repetido de los mismos.

En el salto se aprovechará al máximo el impulso que proporcionen las piernas. La profesora puede indicar que las competidoras realicen saltos combinando la flexión de piernas y el balanceo de brazos hacia arriba en el momento de elevarse.

Se sugieren los siguientes métodos.

a) Saltar dando un costado del cuerpo a la pared.

b) De perfil a la pared saltar girando y enfrentándola en el momento de marcar.

V. — Adiestramiento:

1. — Saltos hacia arriba en sus lugares.

2. — Saltos de centro de basquetbol.

3. — Saltos para alcanzar objetos suspendidos (red del arco de basquetbol, una anilla, etc).

SALTO EN LARGO CON IMPULSO

I. — Generalidades:

Las competidoras dispondrán de una pista llana de dimensiones ilimitadas para tomar impulso, debiendo pisar con un pie, sin sobrepasarla, sobre una tabla de 1,22 m. de largo, 0,20 m. de ancho y 0,10 m. de profundidad, hundida en el piso hasta el nivel del mismo, tratando de alcanzar la mayor distancia posible cayendo dentro de un foso especialmente preparado.

II. — Reglamentación:

1. — Cada competidora tendrá derecho a tres tentativas, anotándose el más largo de los saltos.

2. — La distancia alcanzada se registrará en metros y centímetros con la mayor precisión posible.

3. — Las medidas de los saltos se tomarán perpendicularmente a la línea de medición, desde la marca más cercana a dicha línea hecha por cualquier parte del cuerpo de la competidora (del Reglamento de Juegos Atléticos). Las medidas se tomarán sobre la arista de la tabla de pique próxima al cajón o su prolongación.

4. — El sobrepasar la tabla de pique al efectuar un salto o cruzar dicha línea aunque no se ejecute el salto constituye una infracción; se contará como una tentativa y la distancia no será medida (salto nulo).

5. — Se permitirá una carrera ilimitada.

III. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Consígase que las competidoras practiquen la carrera a la tabla o marca de pique sin saltar, para acostumbrarlas a medir su carrera y llegar con el máximo de velocidad y justeza al borde exterior de la tabla con el pie que corresponda.

2. — Con los dos pies sobre la tabla de pique, la alumna debe caminar por la senda 24 pasos (con paso natural). Al llegar al duodécimo paso hace una marca; al terminar con los 24, establece otra.

En posición de partida alta, inicia la carrera, pisando en la primera marca con el pie contrario al del pique; con velocidad uniformemente acelerada sigue la carrera hasta cruzar la tabla de pique, frenando en el cajón de arena.

Deberán efectuarse varias carreras preliminares con el fin de establecer el lugar exacto para colocar las marcas: para ello deberá controlarse en qué lugar de la tabla de pique o en su proximidad, apoya el pie de "pique". Si lo hiciera delante o detrás de la misma, deberá correrse la primera marca, luego de tener la certeza de que la carrera hasta la segunda marca está estabilizada.

Es conveniente iniciar siempre la práctica de la técnica del salto primero, y cuando ya se ha adquirido un cierto dominio recién deberá agregarse la carrera, para evitar fatigar a la alumna antes de haber llegado a lo fundamental en la prueba.

3. — Una vez que la alumna domine bien la técnica del pique debe ejercitársele para que adquiera buena elevación al realizar sus saltos. La altura que se consiga dependerá en gran parte de la posición del tronco en el momento del pique. Si se llega a la tabla con el tronco inclinado hacia adelante difícilmente se conseguirá una buena elevación en el salto. La posición del tronco en el momento de efectuar el pique debe ser vertical, para que la fuerza del pique lo eleve en esa posición. La vertical del tronco sobre la tabla se conseguirá más fácilmente si la competidora, en los últimos 2 ó 3 pasos de su carrera trata solamente de mantener la velocidad, sin aumentarla, relajando el cuerpo y concentrándose para el pique. El estado de relajamiento,

la posición vertical del tronco y el movimiento de los brazos hacia arriba ayudarán a conseguir elevación en el salto y además prepararán mejor para la caída.

4. — Para cualquier estilo de salto en largo que se ejecute, el tronco de la competidora deberá mantener la vertical todo el tiempo posible. La inclinación del tronco hacia adelante, y la elevación de las rodillas efectuadas prematuramente en la caída, acortan considerablemente el largo del salto. La enérgica inclinación del tronco, acompañada con los movimientos de los brazos hacia atrás, la elevación de las rodillas y la extensión y propulsión de las piernas hacia adelante, habrá que realizarla en la última parte del salto justo antes de tomar contacto con el foso tratando de que los pies se mantengan unidos.

IV. — Adiestramiento:

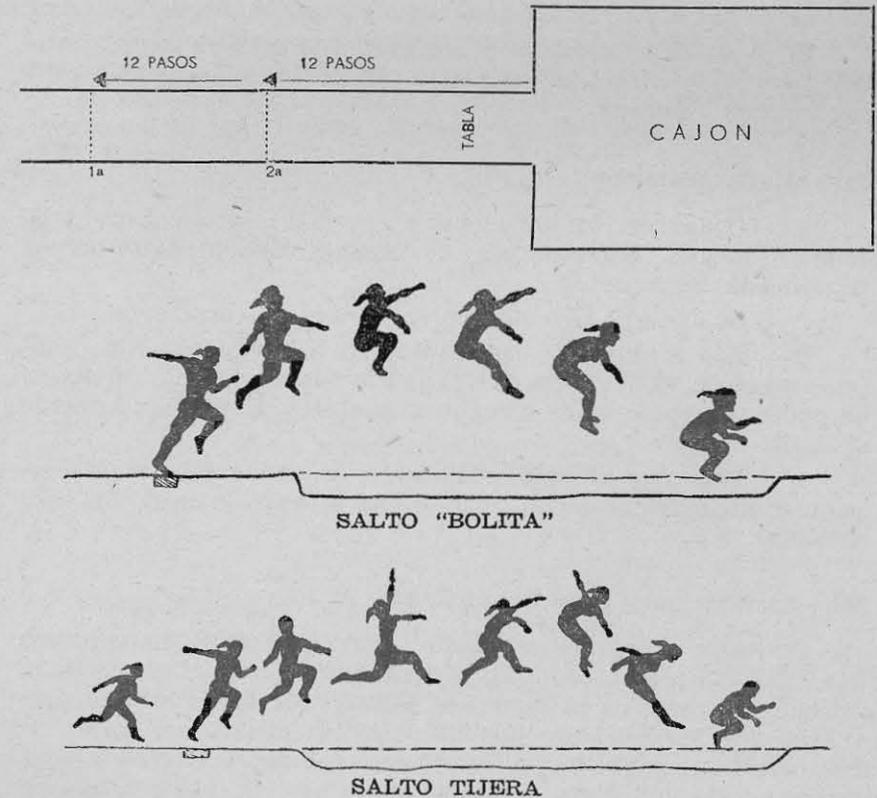
1. — Salto en largo.

2. — Salto en alto.

3. — Salto en largo, colocando una varilla de salto en alto cruzando el foso a una altura determinada.

4. — Salto en largo y en alto, aumentando la altura de la varilla y midiendo la distancia saltada.

5. — Saltos sobre un pie.



SALTO EN ALTO CON IMPULSO

I. — Generalidades:

Al efectuar esta prueba, trátase de agrupar a alumnas de igual habilidad, pues de este modo se abreviará mucho el tiempo necesario para su desarrollo.

Los saltómetros deben estar colocados al nivel del piso, separados no más de 4 metros ni menos de tres uno del otro. "Los soportes serán planos y de forma rectangular, de un ancho de 40 mm. y de un largo de 60 tomado perpendicularmente a la cara interior del parante. Cada soporte hará frente al parante opuesto, y el travesaño descansará sobre los dos soportes, de manera que caiga fácilmente si es tocado por la competidora. Habrá una distancia de 10mm. entre las puntas del travesaño y los parantes.

En lo posible los aparatos deben conformarse a las disposiciones del Reglamento General de Atletismo de la Federación Atlética Argentina.

Cualquier estilo de salto puede aceptarse, salvo la zambullida, y estará en lo demás en conformidad con los reglamentos oficiales en cuanto a la técnica del salto se refiere.

El travesaño debe ser levantado en cantidades de 5 cms. cada vez, en las primeras alturas, luego en cantidades de 2 a 5cms.

Si es posible, utilícese el travesaño de madera reglamentario; *pero no se debe usar una soga con pesas en las puntas para las pruebas oficiales.*

II. — Reglamentación

1. — Cada competidora tendrá derecho a dos tentativas en cada altura y la "performance" se computará en la altura mayor franqueada legalmente.

2. — Se anotará el resultado en metros y centímetros.

3. — Las medidas de las alturas se tomarán con cinta métrica o tablón de medir, sobre el borde superior de la varilla en su punto más bajo (más cercano al suelo) y perpendicularmente al suelo.

4. — Para que un salto sea válido, la varilla debe mantenerse en su lugar hasta que la competidora se haya retirado del foso de salto.

III. — Indicaciones para la enseñanza:

El estilo denominado "tijera" es el más fácil de aprender para niñas. En este estilo la participante se para a un costado, del lado del revés de su pierna de salto y, corriendo hacia el travesaño, ejecuta un salto maniobrando las piernas en forma de tijera. Hace el impulso con un pie cayendo sobre el otro, al que sigue casi de inmediato el primero.

IV. — Adiestramiento:

1. — Saltar y alcanzar la mayor altura posible.
2. — Saltar desde el suelo a una plataforma de altura variable.
3. — Patear en alto.
4. — Saltar sobre un pie.
5. — Salto en largo y con impulso.

LANZAMIENTO DE LA PELOTA DE CESTO O DE BASQUETBOL A DISTANCIA

I. — Materiales necesarios:

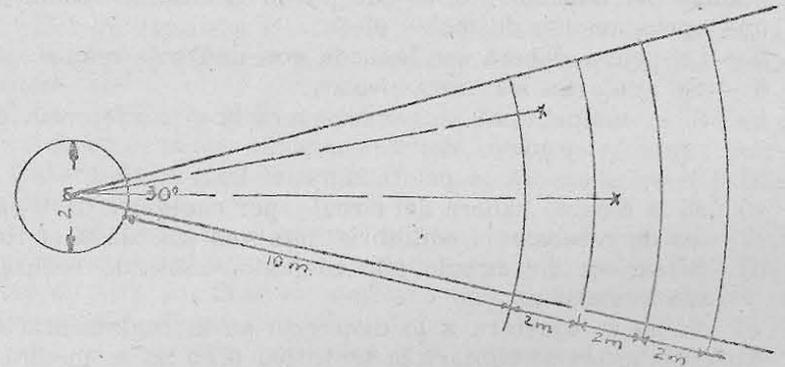
Pelotas de cesto o de basquetbol, cinta métrica, varilla centimetrada de dos metros y marcas.

II. — Generalidades:

Deberá trazarse un círculo de dos metros de diámetro.

Desde el centro del círculo y con un ángulo de 30° , trácense dos líneas de manera de dibujar un sector circular, en la forma indicada en el grabado. Sobre dicho sector, a partir de los 10 metros del círculo, medidos desde su borde externo, se marcarán arcos cada dos metros, hasta llegar a los 25 metros de distancia del círculo.

El objeto de estas líneas es el de facilitar la medición de los lanzamientos, por lo que deberán estar marcadas con claridad.



Podrá efectuarse la prueba en varios sectores a la vez, haciendo así competencias simultáneas y ahorrándose tiempo.

La competidora tirará la pelota desde el círculo tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

Para determinar el mejor lanzamiento de cada participante, deberá marcarse en el suelo el pique de la pelota, no siendo necesario que cada tiro se mida.

3.— El pisar o pasar la línea de contención al efectuar el lanzamiento constituye una infracción; se contará como tentativa y la distancia no se medirá.

IV.— Indicaciones para la enseñanza:

1.— *Forma de empuñar la pelota:* Es necesario indicar a las alumnas que la pelota debe empuñarse con los dedos, sin tomar contacto con la palma de la mano. Los dedos pulgar y meñique contendrán la pelota por los costados y los otros tres dedos colocados por detrás serán los que imprimirán el impulso definitivo al lanzamiento.

2.— *Colocación de los pies y el tronco:* En el momento de iniciar el lanzamiento, ya empuñada la pelota, se colocará el pie izquierdo ligeramente adelantado respecto al derecho, se llevará el brazo derecho, cuya mano empuña la pelota, atrás y el hombro izquierdo apuntará en la dirección del lanzamiento.

3.— *Debe tenerse en cuenta:* Que el movimiento de arrojado efectuado por el brazo debe partir desde el hombro; que el cuerpo debe acompañar el movimiento; que el brazo debe actuar con soltura, sin rigidez, y que es sumamente importante el "latigazo" de la muñeca y la presión de los tres dedos (índice, medio y anular) que empuñan por atrás a la pelota, en el último momento del lanzamiento.

Para la enseñanza del lanzamiento a pie firme, insistir en ese movimiento característico de arrojar piedras, adelantando el codo y colocando el antebrazo en posición vertical.

En los últimos pasos de la carrera previa al lanzamiento puede aplicarse la misma técnica que en el lanzamiento de la jabalina.

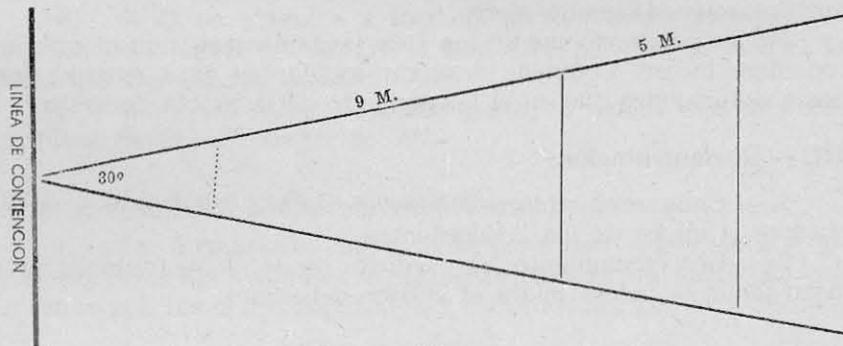
V.— Adiestramiento:

1.— Tirar la pelota en un ángulo apropiado para conseguir altura.

2.— Práctica de pases entre dos alumnas.

3.— Práctica de la carrera hasta establecer la distancia necesaria para lograr impulso.

4.— Práctica completa de la prueba entre dos grupos enfrentados.



I.— Materiales necesarios:

Pelotas y aros de cesto, cal para las marcas necesarias en el campo.

II.— Generalidades:

En esta prueba la competidora se situará sucesivamente en los diez distintos lugares indicados en el diagrama y desde cada uno de ellos tratará de convertir un gol.

III.— Reglamentación:

1.— Se realizarán dos tentativas, permitiéndose ensayar previamente.

2.— El número de tantos conseguidos al finalizar los diez tiros, será el resultado logrado por la competidora.

3.— Se anotará, de las dos tentativas, el mejor resultado.

IV.— Indicaciones para la enseñanza:

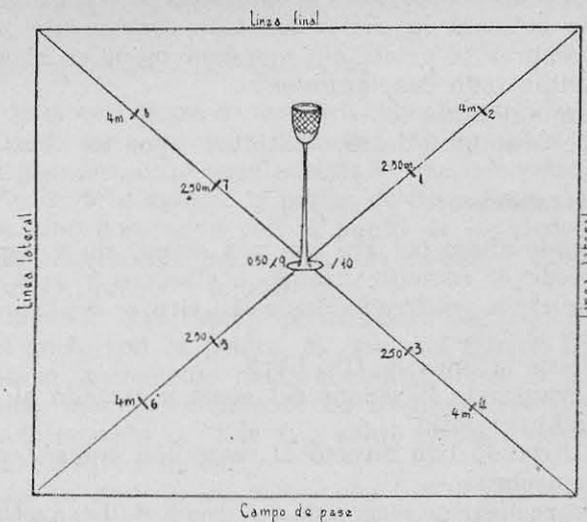
La profesora tratará de que las alumnas mejoren el estilo del tiro al cesto.

V.— Adiestramiento:

1.— Se practicará el tiro al aro desde poca distancia, aumentándose la gradualmente.

2.— Se practicará por parejas: una tira y la otra recoge.

3.— Se realizarán juegos de iniciación de pelota al cesto.



TIROS AL ARCO DE BASQUETBOL DURANTE UN MINUTO

I. — Materiales necesarios:

Aros y pelotas de basquetbol, cronómetro y silbato.

II. — Generalidades:

En esta prueba la competidora se colocará detrás de la línea de tiro libre reglamentaria y a la señal de iniciación tirará al aro y continuará haciéndolo desde los sitios en que recoja la pelota, tratando de convertir tantos goles como le sea posible, hasta cumplirse un minuto.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá a la competidora dos tentativas, pudiendo previamente efectuar una breve práctica.

2. — El total de goles convertidos en un minuto será el resultado logrado por la competidora.

3. — Se anotará, de las dos tentativas, el mejor resultado.

4. — Si al anunciarse la terminación del tiempo, estuviera la pelota en el aire y el gol fuera convertido, se considerará válido el tanto.

5. — Cada vez que la competidora esté en posesión de la pelota, podrá dar un paso antes de tirar nuevamente.

No será válido el gol convertido, si después de tomar la pelota se da más de un paso.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Deberá acostumbrarse a las alumnas a tomar la pelota y tirar al aro sin que la misma pique en el suelo, ya que esto significa pérdida de tiempo y no proporciona ventaja alguna.

2. — Se indicará la colocación más conveniente para:

a) Recobrar la pelota sin que ésta pique en el suelo.

b) Evitar todo desplazamiento.

c) Usar el tablero.

3. — Deberán practicarse distintos tipos de tiros al aro.

V. — Adiestramiento:

a) Desde abajo del aro con una mano, sin y con efecto.

b) Desde el costado, usando el tablero y aumentando la distancia progresivamente. El tiro se realizará con ambas manos.

c) Desde la línea de tiro libre.

d) Levantando la pelota del suelo y tirando al aro desde cualquier sitio.

e) Utilizando tiro directo al cesto con ambas manos (tiro de pecho).

2. — Se realizarán juegos de iniciación de basquetbol que incluyan adiestramiento de tiros al aro.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

10 EMBOQUES DESDE LA LINEA DE TIRO LIBRE

I. — Materiales necesarios:

Una o más pelotas de basquetbol.

Aros de basquetbol.

II. — Generalidades:

Parada detrás de la línea de tiro libre, cada alumna efectuará 10 tiros sucesivos al aro.

Es conveniente nombrar dos alumnas ayudantes, cada una de las cuales deberá colocarse a un lado del aro para devolver la pelota a la competidora después de cada tiro.

Es conveniente hacerlo con dos pelotas para ahorrar tiempo, de tal modo inmediatamente después de un tiro ya se encontrará la alumna en posesión del elemento para el próximo emboque.

III. — Reglamentación:

1. — Se anotarán dos puntos por cada tiro que entre en el aro.

2. — Se anotará un punto por cada tiro que toque en el aro antes o después de golpear en el tablero.

3. — No se contará ningún punto en el caso de que ambos pies de la competidora no estén detrás de la línea de tiro libre en el momento de despedir la pelota.

4. — Se considerará para el puntaje la suma de los puntos logrados en los 10 tiros.

5. — Cada competidora tendrá derecho a dos tentativas, teniéndose en cuenta la mejor.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

Durante la enseñanza se insistirá sobre los siguientes puntos:

a) Tomar una posición cómoda, con los pies ligeramente separados, o un poco adelantado uno con relación al otro.

b) No se debe apoyar la palma de las manos sobre la pelota sino dominarla con la punta de los dedos.

c) Es conveniente hacer una inspiración y espiración profunda antes del lanzamiento.

d) Efectuar una flexión de rodillas, llegando casi a tocar el suelo con la pelota, el peso del cuerpo debe desplazarse suavemente hacia adelante, sobre la punta de los pies, hasta el momento de desprenderse de la pelota, manteniendo la vista fija sobre el cesto desde la iniciación del lanzamiento.

e) Las puntas de los dedos son las últimas que dejan la pelota; los brazos permanecen luego extendidos, siguiendo el movimiento de continuidad.

V. — Adiestramiento:

Se practicarán tiros al aro desde menor distancia, aumentándola paulatinamente hasta llegar a colocarse detrás de la línea de tiro libre.

BASQUET — TIROS A UN CUADRADO EN LA PARED DURANTE UN MINUTO

I. — Materiales necesarios:

Pelotas de basquet; una pared con un cuadrado de un metro de lado, marcado a un metro del suelo. A 2.50 metros de distancia se trazará una línea paralela a la pared.

II. — Generalidades:

Esta prueba está destinada a demostrar la habilidad de las alumnas en el manejo de la pelota de basquet.

La prueba se realizará desde detrás de la línea marcada en el suelo a 2.50 metros de la pared, y consiste en sucesivos tiros con las dos manos dirigidos al centro del cuadrado, durante el término de un minuto.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá la práctica previa y la actividad necesaria para preparar el organismo para la prueba.

2. — Se contarán los tiros que se ubiquen dentro del cuadrado o toquen la línea demarcatoria de éste.

3. — En caso de que la pelota pegue fuera del cuadrado, o no sea arrojada con las manos, o la alumna pase de la línea al hacerlo, no se contará el tanto.

4. — Se realizarán dos tentativas no consecutivas, de las cuales se considerará la mejor.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

Se enseñará a realizar el tiro, con la ubicación correcta del cuerpo, pudiendo hacerse con ambos pies paralelos o uno ligeramente adelantado. El impulso deberá partir desde la parte inferior de las piernas siendo muy importante efectuarlo en forma elástica para evitar la fatiga rápida de los miembros superiores. La pelota deberá tener el máximo de presión para permitir el rebote.

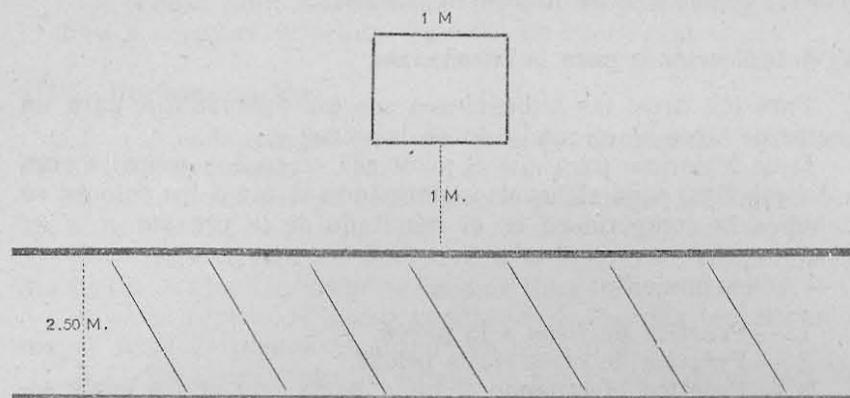
V. — Adiestramiento:

1. — Práctica de pases entre dos compañeras.

2. — Práctica de tiros contra la pared desde cualquier distancia, tomando el rebote y continuando.

3. — Tiros contra la pared sobre una línea a un metro del suelo.

4. — Tiros al interior del cuadrado desde cualquier distancia.



BASQUET — PASE CONTRA LA PARED Y PIVOT

I. — Materiales necesarios:

Pelotas de basquet, con el máximo de presión.

Trazar una línea paralela a la pared, a 2.50 metros de la misma.

II. — Generalidades:

La alumna debe pararse detrás de la línea marcada a 2.50 metros de la pared, en posesión de la pelota, y a la señal para iniciar la prueba deberá arrojársela contra la pared y recibirla sin pasar del fleje.

Al recibirla efectúa un pivot hacia adelante y a la derecha y vuelve inmediatamente con un pivot hacia atrás (fig. A). Tira de nuevo la pelota hacia la pared y efectúa el pivot hacia el otro lado (fig. B).

Continúa la sucesión de tiros a la pared y pivots hasta que por décima vez la pelota pega en la pared.

III. — Reglamentación:

- Se computa el tiempo transcurrido entre la señal inicial y el décimo golpe de la pelota en la pared.
- El pie de pivot debe mantenerse en contacto con el suelo, sobre el fleje o detrás del mismo, mientras el pie que se desplaza debe tocar el fleje al empezar y terminar el pivot.
- Al terminar el pivot hacia adelante la espalda de la alumna debe quedar momentáneamente paralela a la

pared, dando la espalda a la misma. De no ser así se le descuenta el pase de los 10 que le corresponden y se otorgan pases adicionales para completar la prueba.

- d) Cada alumna tendrá derecho a dos tentativas, no sucesivas, considerándose la mejor.

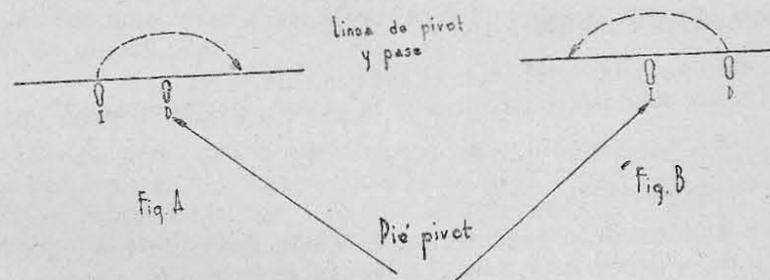
IV. — Indicaciones para la enseñanza:

Para los tiros, las indicaciones son las mismas que para un minuto de tiros a un cuadrado en la pared.

Debe insistirse para que el pivot sea efectuado sobre la punta del pie fijo, pues al hacerlo sobre todo el pie o los talones se perjudica la competidora en el resultado de la prueba.

V. — Adiestramiento:

1. — Práctica de tiros a la pared.
2. — Práctica de pivot sin la pelota.
3. — Práctica efectuando el pivot hacia uno de los lados solamente.
4. — Práctica sin exigencia de distancia determinada.



TIRO AL BLANCO CON LA PELOTA DE SOFTBALL

I. — Materiales necesarios:

Un blanco y pelotas de softball de 12 pulgadas.

II. — Generalidades:

Deberán prepararse uno o más blancos, ya sea utilizando una pared o confeccionándolo especialmente, de acuerdo con los detalles que se indican a continuación:

Se trazarán círculos concéntricos de 30, 60, 90, 120 y 150 centímetros de diámetro, respectivamente.

El centro deberá encontrarse a un metro del suelo.

Las líneas que demarcan los círculos no deben tener más de 3 centímetros de espesor considerándose éste incluido dentro del círculo que limita.

La circunferencia del círculo mayor estará a 25 centímetros del suelo.

La línea desde donde se efectuarán los tiros se marcará a 10 metros del blanco.

La competidora deberá colocarse con un pie en contacto con la línea y arrojará la pelota tratando de hacer centro.

III. — Reglamentación:

1. — A cada competidora sólo se le permitirán dos tentativas de 10 tiros cada una.
2. — Los valores de cada círculo, partiendo del centro son: 10, 8, 6, 4 y 2.
3. — El total de cada tentativa se computará mediante la suma de los puntos logrados en los diez tiros.
4. — Se registrará como resultado, de las dos tentativas, el mayor total de puntos alcanzado en cada una.
5. — En el momento de arrojar la pelota, la competidora deberá mantener un pie en contacto con la línea de tiro.
6. — Los diez tiros de cada tentativa se ejecutarán sucesivamente, pero las dos tentativas no serán consecutivas.
7. — Es obligatorio efectuar el tiro desde abajo, y atrás al frente, pudiendo haber o no una circunducción previa.
8. — Los tiros que no peguen en el blanco no tendrán valor; se computarán cero.
9. — Los impactos en las líneas entre círculos se registrarán con el valor correspondiente al círculo inmediato interior.

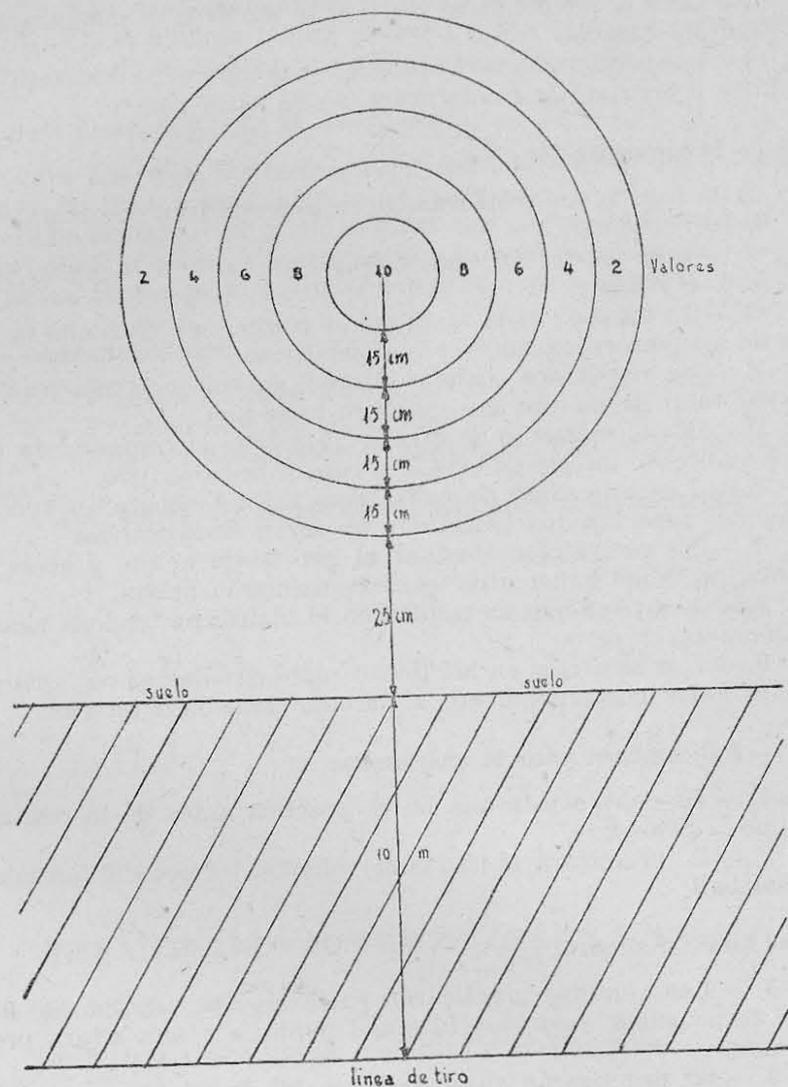
IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Es conveniente una breve práctica antes de la realización de la prueba.
2. — Se practicará el tiro como función técnica del lanzador en softball.

V. — Adiestramiento:

1. — Las alumnas practicarán entre sí, tratando de que los tiros de la pelota, sean dirigidos con puntería a una altura preindicada.
2. — Se practicarán tiros, tratando de hacer blanco, en un punto previamente determinado.
3. — Se comenzará la práctica con tiros desde menor distancia, aumentándola luego paulatinamente.

TIRO AL BLANCO CON LA PELOTA DE SOFTBALL



CARRERA DE BASES

I. — Materiales necesarios:

Un "diamante" de 13.70 m. de distancia entre bases.
Cronómetros.

II. — Generalidades:

La alumna se parará en posición vertical con un pie sobre la 4ª base mirando hacia la 1ª, a la voz de partida iniciará la carrera tocando por turno 1ª, 2ª, 3ª y 4ª base consecutivamente. Se computa el tiempo transcurrido entre la voz de partida y el instante en que el pie toca la 4ª base.

III. — Reglamentación:

1. — Previo a la prueba se realizará la actividad necesaria para preparar al organismo y se permitirá a las alumnas la práctica sobre el diamante.

2. — Se permitirá a cada competidora dos tentativas, no consecutivas.

3. — Si en el recorrido no toca alguna de las bases se anula la tentativa debiendo interrumpir la prueba en el momento en que ello suceda.

4. — Después de un descanso intermedio se repetirá la tentativa.

5. — La profesora se colocará cerca de la 4ª base, en un lugar que no obstruya la salida ni llegada de la corredora y desde allí dará la voz de partida (listo... ya) y controlará la llegada.

6. — En cada una de las demás bases se colocará una alumna, para controlar que las bases sean pisadas por las corredoras. Deberá ubicarse en una posición que no obstruya la carrera.

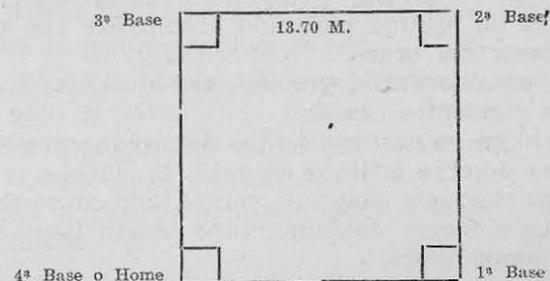
IV. — Indicaciones para la enseñanza:

Se les enseñará a las alumnas que es conveniente pisar las bases en su ángulo interior al diamante para ahorrar distancia y tiempo.

Por la misma razón no conviene describir un arco pronunciado entre base y base, ni tampoco un ángulo cerrado sobre las mismas.

Se las entrenará para correr casi en línea recta sobre las líneas reglamentarias del diamante, describiendo una curva abierta desde poco antes de llegar a la base hasta cubrir el ángulo de 90° sobre la carrera, pisando el borde interior de la base.

Al llegar a la 4ª base no debe detenerse la carrera ni disminuir la velocidad, sino por el contrario, pasar sobre ella, corriendo en línea recta, con toda la rapidez posible.

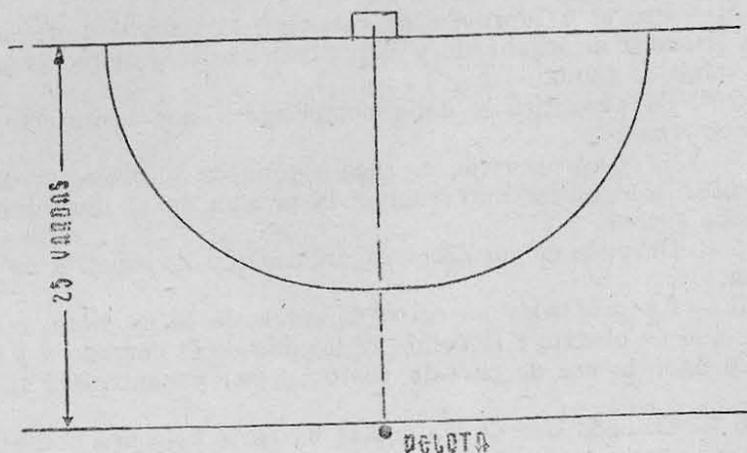


HOCKEY — DRIBLING Y TIRO AL ARCO

I. — Materiales necesarios:

Arco de hockey, con línea de 25 yarda y círculo de tiro marcados. Palos y pelotas de hockey.

En su defecto, en piso de césped pueden tomarse las siguientes medidas:



II. — Generalidades:

Situada la competidora detrás de la línea de 25 yardas en un punto opuesto al centro del arco y a la señal de partida, deberá efectuar dribling desde el punto inicial hasta ubicarse dentro del círculo de tiro (3 golpes por lo menos) y rematar con un tiro al arco.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá la práctica previa a la prueba.
2. — A cada competidora se le permitirán 3 tentativas, de las cuales se considerará la mejor.
3. — El tiempo se tomará desde la voz de partida hasta el momento en que la pelota cruza la línea de gol.
4. — La profesora deberá colocarse en un punto cercano a la línea de gol para controlar el tiempo en forma exacta, y dar desde allí la voz de partida pudiendo acompañar con un movimiento descendente del brazo.
5. — No se considerará la prueba para el puntaje pero si la tentativa en los siguientes casos:
 - a) Si la pelota no entrara dentro del arco, entre los 2 travesaños y sobre la línea de gol.
 - b) Si la pelota fuera golpeada con el lado curvo del palo o pateada o tocara cualquier otro objeto fuera del palo de la competidora.

- d) Si al efectuar el tiro al arco levantara el palo por sobre la línea de los hombros.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Se enseñará a las alumnas a efectuar el dribling en forma correcta, sin tropezar con la pelota.
2. — Al efectuar el tiro al arco el cuerpo debe girar casi 90° hasta quedar de perfil al mismo para poder dar potencia al tiro.

V. — Adiestramiento:

1. — Práctica de dribling en línea recta.
2. — Práctica de dribling, deteniéndose en la carrera para efectuar un tiro directo.
3. — Práctica de tiros al arco.

SAQUES DE VOLLEYBALL (10 tiros)

I. — Materiales necesarios:

Cancha, red y pelotas de volleyball.

II. — Generalidades:

Situada la competidora en el lugar correspondiente, efectuará una serie de diez saques reglamentarios, tratado de entrar la pelota en la cancha contraria.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá a cada competidora dos tentativas.
2. — Cada saque "bueno" acreditará un punto.
3. — Se anotará, de las dos tentativas, el mejor puntaje obtenido.
4. — Se considerará saque perdido y no se anotará ningún punto:
 - a) Si al efectuarlo, los dos pies de la competidora no están detrás del tercio derecho de la línea final de la cancha.
 - b) Si la pelota no pasa la red.
 - c) Si al hacer el saque, la pelota toca la red o pasa por debajo de ésta.
 - d) Si la pelota toca un obstáculo, antes de trasponer la red o después de haberlo hecho.
 - e) Si la alumna al sacar, empuja la pelota en vez de golpearla.

IV. — Adiestramiento:

1. — Se practicará la técnica del saque sin utilizar la pelota.
2. — En hileras de 10 a 12 jugadoras enfrentando a una pared y a una distancia de dos metros de ésta, la primera alumna efectuará el saque, tratando de que la pelota pique en la pared a una altura comprendida entre un metro y 1.50.

Cada alumna hará tres saques seguidos, continuando luego la siguiente.

3. — Se repetirá la práctica anterior, pero aumentando la distancia a la pared (3, 4, 5 y 6 metros).

Por cada metro que se aumente, la pelota deberá picar 50 centímetros más arriba.

4. — Se efectuarán saques frente a la pared, aumentando paulatinamente la distancia a la misma.

5. — Se intensificará la práctica de saques en forma de juegos.

SAQUES DE VOLLEYBALL EN CUATRO SECTORES

I. — Materiales necesarios:

Red, pelotas y cancha de volleyball, con uno de sus campos dividido en cuatro sectores.

II. — Generalidades:

Situada la competidora en el lugar reglamentario, efectuará dos series de cuatro saques cada una, tratando de entrar la pelota en las zonas establecidas y según el orden indicado en la figura.

III. — Reglamentación:

1. — Se permitirá a cada competidora dos tentativas de ocho saques cada una.

2. — El saque que cae en el área correspondiente, vale tres puntos; si cae en otro sector dentro de los límites del campo, acreditará un punto; si toca las líneas límites del campo correspondiente, vale dos puntos.

3. — Se anotará, de las dos tentativas, el mejor puntaje logrado, sumándose a tal efecto los tantos obtenidos en las dos series.

4. — Se considera saque perdido y no se anota ningún tanto:

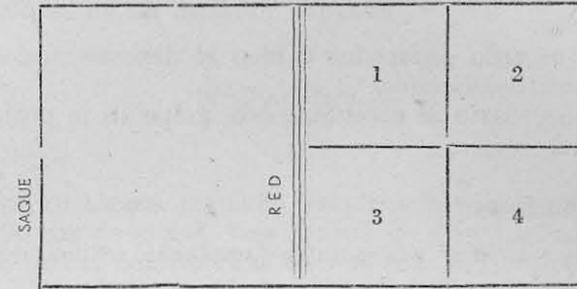
- a) Si al efectuarlo, los dos pies de la competidora no están detrás del tercio derecho de la línea final de la cancha.
- b) Si la pelota no pasa la red.
- c) Si al hacer el saque, la pelota toca la red o pasa por debajo de ésta.
- d) Si la pelota toca un obstáculo antes de traspasar la red o después de haberlo hecho.

- e) Si la alumna al sacar, empuja la pelota en vez de golpearla.

IV. — Adiestramiento:

1. — Se practicarán saques dividiendo el campo en dos sectores solamente.

2. — Divididos ambos campos en sectores se colocarán dos equipos, cada uno en su zona de saque y efectuarán saques alternadamente, uno por alumna, sumándose al final los puntos obtenidos por cada equipo.



MANEJO DE LA PELOTA DE VOLLEYBALL

I. — Materiales necesarios:

Pelotas de volleyball, pared, cronómetros y un silbato.

II. — Generalidades:

Se marcará en la pared una línea de 3 metros de largo a la altura de la red de volleyball.

En el piso, paralelamente a la pared, se trazará otra línea de 3 metros de distancia.

La competidora se colocará frente a la pared y detrás de la línea marcada en el piso y con un saque enviará la pelota contra la pared, debiendo jugarla de rebote durante 30 segundos.

III. — Reglamentación:

1. — Cada vez que la pelota toca la pared por encima de la línea, se anotará un punto.

2. — Si la alumna perdiera el control de la pelota, la recobrará y continuará la prueba, mediante un nuevo saque atrás de la línea.

3. — Si al sacar o jugar la pelota se pisara la línea o se cometiera falta (retener, doble golpe, etc.) o si la pelota tocara la pared por debajo de la línea, se considerará cero ese golpe.

4. — Cada competidora tendrá derecho a dos tentativas.

5. — Se anotará, de las dos tentativas, el mejor resultado obtenido.

Conviene designar una ayudante encargada de la tarea de controlar los piques nulos por infracción al reglamento.

IV. — Indicaciones para la enseñanza:

1. — Se recomendará a las alumnas que jueguen la pelota con la punta de los dedos separados y semiflexionados.

El golpe con el talón de las manos es incorrecto.

2. — El golpe de "arriba" se efectuará a la altura de la cara, acercando los dedos pulgares e índices de ambas manos, y separando los codos.

Los pies estarán separados o bien el derecho adelante, con las rodillas semiflexionadas.

En caso necesario se efectuará este golpe en la posición medio-arrodillada.

V. — Adiestramiento:

1. — Se practicarán pases entre jugadoras, utilizando el "golpe de arriba".

2. — Se efectuarán saques contra la pared.

3. — Por equipos, colocados en fila frente a la pared y a un metro de distancia de ésta. La primera alumna de cada uno de ellos, tomará la pelota y efectuará cinco pases de "arriba" de manera que pique en la pared y vuelva a sus manos.

Al terminar el quinto pase, toma la pelota la segunda alumna y así sucesivamente ganando el equipo que haya realizado correctamente los pases y sin que la pelota se haya caído al suelo.

4. — Practicar el juego contra la pared.

PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

NATACION — A

Prueba Nº 1

Nadar tres largos de pileta (seguidos) estilo pecho.

Prueba Nº 2

Nadar un largo de pecho para calificación de estilo.

Prueba Nº 3

Zambullida (estilo).

NATACION — B

Prueba Nº 1

Nadar seis largos de pileta (seguidos) empleando tres estilos: crawl, espalda y pecho.

Prueba Nº 2

Nadar bajo el agua 20 metros.

Prueba Nº 3

Remolque de un nadador cansado.

NATACION — C

Prueba Nº 1

Nadar 10 largos seguidos, empleando tres estilos, cumpliendo tres largos de crawl, tres largos de crawl espalda y cuatro largos de pecho, con ubicación voluntaria de los estilos.

Prueba Nº 2

Nadar bajo el agua 20 metros.

Prueba Nº 3

Buceo para recuperar un objeto pequeño, sumergido en la zona de mayor profundidad.

Prueba Nº 4

Remolque de un nadador cansado, con la toma de brazo cruzado sobre el pecho, nadando de costado.

PRUEBAS DE EQUILIBRIO — I

I. — Materiales necesarios:

Una barra de equilibrio de madera dura de 4 metros de largo, 5 centímetros de ancho y a 40 centímetros del suelo. (ver figura).

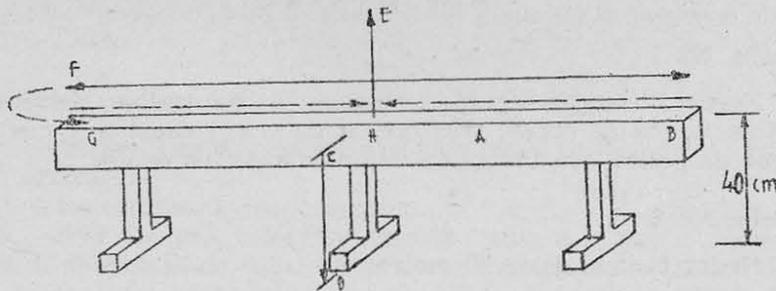
II. — Generalidades:

Se comienza la prueba desde el centro del mástil; se dirige la competidora hasta un extremo, vuelve retrocediendo hasta el centro, gira 90° y apoyándose en la punta de los pies, efectúa una flexión completa de rodillas manteniendo el tronco erguido.

Después de enderezarse, camina hasta el otro extremo, da una media vuelta y vuelve al centro donde termina la prueba.

III. — Reglamentación:

- Se permitirá a cada competidora dos tentativas.
- Se ejecuta obligatoriamente dos veces, anotándose ambos resultados.
- Si la competidora cae al subir al mástil o al dar el primer paso, puede volver a iniciar una vez más la prueba. En este caso no se considera como una tentativa cumplida.
- La ejecutante podrá mantener el equilibrio usando libremente sus brazos, pero sin apoyarse en la barra.
- Si la flexión de rodillas no es correcta o completa, se considera perdido el equilibrio en el punto "C".
- Para el puntaje se tendrá en cuenta el lugar donde se perdió el equilibrio:



- Pérdida del equilibrio antes de llegar al extremo del mástil.
- Pérdida del equilibrio al llegar al extremo del mástil.
- Pérdida del equilibrio al llegar, retrocediendo, al centro del mástil.
- Pérdida del equilibrio al llegar abajo en la flexión de las rodillas.
- Pérdida del equilibrio al enderezarse.
- Pérdida del equilibrio al llegar al extremo opuesto del mástil.
- Pérdida del equilibrio al efectuar la media vuelta.
- Término de la prueba sin haber perdido el equilibrio.

PRUEBAS DE EQUILIBRIO CON MANOS A LAS CADERAS Y UNA FLEXION — II

I. — Materiales necesarios:

Igual al utilizado en la prueba anterior.

II. — Generalidades:

La prueba se realizará en la forma anteriormente explicada y con las manos fijas en las caderas.

III. — Reglamentación:

- Se permitirá a cada competidora dos tentativas.
- Se ejecuta obligatoriamente dos veces.
- Si la competidora cae al subir al mástil o al dar el primer paso, puede volver a iniciar una vez más la prueba. Este caso no se considera como tentativa cumplida.

- Si la flexión de rodillas no es completa o correcta, se considera el equilibrio perdido en "C".
- Se considera pérdida del equilibrio si se sueltan, en cualquier momento, las manos de las caderas.
- Se tendrá en cuenta el mismo puntaje de la prueba anterior.

PRUEBA DE EQUILIBRIO CON PALOMA — III

I. — Materiales necesarios:

Igual al utilizado en la prueba anterior.

II. — Generalidades:

La prueba se realizará en la forma anteriormente explicada reemplazando la flexión de rodillas por la posición de paloma.

III. — Reglamentación:

- a), b) y c) Igual que para la prueba anterior.
- Si la posición de paloma no es correcta se considera perdida del equilibrio en C).
- Con el fin de establecer el puntaje se considerará.
- D) Pérdida del equilibrio al llegar a la posición de paloma.
- E) Pérdida del equilibrio al volver a la vertical.

PRUEBA DE EQUILIBRIO CON UNA BOLSITA SOBRE LA CABEZA — IV

I. — Materiales necesarios:

El mismo que para la prueba anterior y una bolsita de 15 cm. de largo por 10 cm. de ancho, rellena con porotos o garbanzos.

II. — Generalidades:

Se efectúa la *Prueba I*, teniendo la bolsita colocada sobre la cabeza.

III. — Reglamentación:

- y b): igual a los apartados a) y b) de la *Prueba I*.
- Si la competidora cae al subir al mástil o al dar el primer paso, o se desliza la bolsita de su cabeza puede volver a iniciar una vez más la prueba.
- y e): igual a d) y e) de la *Prueba I*.
- Para el puntaje se tendrá en cuenta el lugar donde se perdió el equilibrio o cayó la bolsita de la cabeza, de acuerdo con la tabla de la *Prueba I*.
- En ningún momento después de iniciada la prueba, podrá la competidora tocar o acomodar la bolsita.

I. — Materiales necesarios:

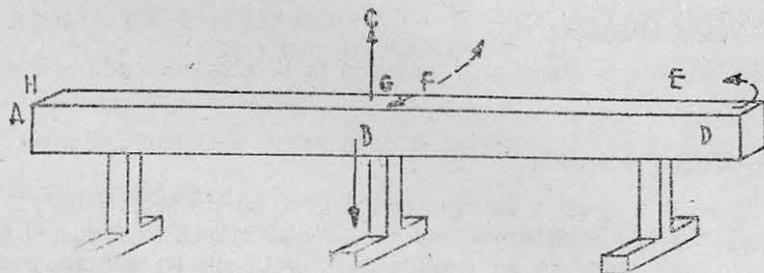
Igual al utilizado en la prueba I.

II. — Generalidades:

Se comienza la prueba desde un extremo del mástil, marchando sobre el mismo con elevación rodillas al frente, hasta el otro extremo. Retroseder hasta el centro, giro de 90° y apoyándose en la punta de los pies efectuar una flexión completa de rodillas manteniendo el tronco erguido. Después de enderezarse iniciar la marcha hacia el otro extremo del mástil con balanceo de la pierna adelante, atrás, adelante, apoyo, con brazos en posición de arco a ambos lados manteniendo el tronco erguido y partiendo el movimiento de balanceo desde la cadera; la pierna de apoyo sin tensión acompaña con pequeña flexión y extensión en cada pasaje; al llegar dar una media vuelta y continuar con el balanceo hasta llegar a la mitad, donde debe efectuarse una paloma como continuación de uno de los balanceos hacia atrás. Continuar avanzando con el balanceo hasta llegar al extremo y concluir la prueba con la salida correcta del mástil.

III. — Reglamentación:

- a) Se permitirá a cada competidora dos tentativas.
- b) La prueba consta de dos ejecuciones completas, anotándose ambos resultados.
- c) Si la competidora cae al subir al mástil o al dar el primer paso, puede volver a iniciar la prueba una vez más. En este caso no se considera tentativa.
- d) Si la flexión de rodillas no es correcta o completa, se considera pérdida del equilibrio en el punto "B".
- e) Si la posición de paloma no es correcta se considerará pérdida del equilibrio en "F".



- a) Pérdida del equilibrio al llegar al extremo del mástil.
- b) Pérdida del equilibrio al comenzar la flexión.
- c) Pérdida del equilibrio al enderezarse después de la flexión.
- d) Pérdida del equilibrio al comenzar la media vuelta.
- e) Pérdida del equilibrio al comenzar a caminar después de la media vuelta.
- f) Pérdida del equilibrio al comenzar la paloma.
- g) Pérdida del equilibrio al terminar la paloma.
- h) Terminar la prueba con la salida correcta del mástil.

I. — Generalidades:

Estas pruebas permitirán apreciar el grado de coordinación y control neuro-muscular de las participantes así como también su habilidad y ligereza.

II. — Reglamentación:

1. — Se ejecutarán cinco pruebas.
2. — Se permitirá a cada alumna dos tentativas en cada prueba.
3. — La correcta ejecución del total de pruebas acreditará 100 puntos.
4. — Una vez seleccionadas las 5 pruebas se establecerá, según la dificultad de cada una de ellas, su respectivo puntaje.

III. — Adiestramiento:

Algunas de estas pruebas no exigen adiestramiento previo y pueden ser como exámenes pues evidencian el grado de destreza y agilidad logrado por las alumnas.

IV. — Descripción de las pruebas:

1. — *De pie:*
 - 1) Cruzar pie derecho apoyándolo al lado del izquierdo y llevar los brazos al frente.
 2. — Sentarse y levantarse sin apoyar las manos en el suelo.
2. — *Sentadas, rodillas flexionadas, manos tomando los tobillos:*
 - 1) Efectuar un balanceo hacia atrás con el fin de tomar impulso.
 - 2) Y ponerse de pie sin soltar las manos de los tobillos.
3. — *Sentadas, una pierna extendida la otra flexionada, tomar el tobillo de esta última con la mano correspondiente:*
 - 1) Efectuar un balanceo hacia atrás con el fin de tomar impulso.
 - 2) Ponerse de pie sin soltar la mano que toma el tobillo.
4. — *Arrodilladas:*

Tomar impulso y con un salto ponerse de pie, colocando ambos pies simultáneamente en el lugar que ocupaban las rodillas.
5. — *De pie:*

Tocar con la frente el suelo, flexionando una rodilla, elevando la otra pierna hacia atrás y apoyándose con las manos en el suelo.

6. — *De pie, una rodilla flexionada hacia atrás tomando su tobillo con una mano:*
Flexionar lentamente la pierna soportante hasta tocar el suelo con la rodilla que se mantiene flexionada y volver a la posición inicial.
7. — *De cúbito dorsal con una moneda en la frente:*
Ponerse de pie sin que se caiga la moneda.
8. — *De pie, una rodilla flexionada apoyando el pie correspondiente en la rodilla de la otra pierna; brazos a los costados:*
Tratar de mantener el equilibrio durante 10 segundos con los ojos cerrados.
9. — *Sentadas, rodillas flexionadas, manos tomando los tobillos:*
Extender las rodillas llevando hacia arriba los pies y sin soltar las manos. Mantener el equilibrio en dicha posición durante 10 segundos.
10. — *En cuclillas, manos apoyadas en el suelo entre las piernas:*
Apoyar las rodillas en los codos elevando los pies del suelo e inclinando el tronco hacia adelante.
Mantener el equilibrio en dicha posición durante 10 segundos, apoyándose únicamente en las manos.
11. — *De pie, una rodilla elevada y flexionada al frente cruzando delante de la otra pierna:*
Mantener la pierna en la posición anterior y saltarla con la soportante.
12. — *De pie, con ambas manos tomando un bastón por sus extremos:*
Pasar una pierna, luego la otra sobre el bastón y llevarlo por la espalda hasta arriba.
13. — *Arrodilladas, manos tomadas en la espalda, un pañuelo en el suelo a una distancia igual al largo del antebrazo y mano extendidos a partir de las rodillas:*
Recoger el pañuelo con la boca sin mover las rodillas de su sitio, sin soltar las manos y volver a la posición inicial.
14. — *Arrodilladas, tobillos tomados con las manos, piernas elevadas atrás:*
Avanzar sin soltar las manos de los tobillos ni apoyar los pies en el suelo.
15. — *De pie, tronco flexionado al frente, con ambas manos tomando un bastón por sus extremos:*
Saltar el bastón con ambos pies simultáneamente pasándolo hacia atrás. No se deben soltar las manos del bastón.
Repetir pasándolo hacia adelante.

TABLAS PARA LAS PRUEBAS

DE

EFICIENCIA FISICA

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
40 METROS LLANOS**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100		6.1		50	7.3	7.5	7.7
99				49			
98	5.9		6.3	48		7.6	
97				47	7.4		7.8
96		6.2		46			
95				45		7.7	
94	6.0		6.4	44			
93				43	7.5		7.9
92		6.3		42			
91	6.1		6.5	41		7.8	
90				40	7.6		8.0
89		6.4		39			
88				38		7.9	
87	6.2		6.6	37	7.7		8.1
86				36			
85		6.5		35		8.0	
84				34			
83	6.3		6.7	33	7.8		8.2
82		6.6		32		8.1	
81				31			
80	6.4		6.8	30	7.9		8.3
79				29		8.2	
78		6.7		28			
77				27	8.0		8.4
76	6.5		6.9	26			
75		6.8		25		8.3	
74				24			
73			7.0	23	8.1		8.5
72	6.6	6.9		22		8.4	
71				21			
70			7.1	20	8.2		8.6
69	6.7			19		8.5	
68		7.0		18			
67			7.2	17			
66				16	8.3		8.7
65	6.8			15		8.6	
64		7.1		14			
63			7.3	13			
62	6.9			12	8.4		8.8
61		7.2	7.4	11		8.7	
60				10			
59	7.0		7.5	9	8.5		8.9
58		7.3		8		8.8	
57				7			
56				6			
55	7.1		7.6	5	8.6		9.0
54		7.4		4		8.9	
53				3			
52	7.2			2	8.7	9.0	9.1
51				1			

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

TABLA PARA LA PRUEBA DE
50 METROS LLANOS

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100		7.0		50	8.5		8.9
99				49		8.7	
98	6.9		7.3	48			
97		7.1		47	8.6		9.0
96				46		8.8	
95	7.0		7.4	45			
94		7.2		44	8.7		9.1
93				43		8.9	
92	7.1		7.5	42			
91		7.3		41	8.8		9.2
90				40		9.0	
89	7.2		7.6	39			
88		7.4		38	8.9		9.3
87				37		9.1	
86	7.3		7.7	36			
85		7.5		35	9.0		9.4
84				34		9.2	
83	7.4		7.8	33			
82		7.6		32	9.1		9.5
81				31		9.3	
80	7.5		7.9	30			
79		7.7		29	9.2		9.6
78				28		9.4	
77	7.6		8.0	27			
76		7.8		26	9.3		9.7
75				25		9.5	
74	7.7		8.1	24			
73		7.9		23	9.4		9.8
72				22		9.6	
71	7.8		8.2	21			
70		8.0		20	9.5		9.9
69				19		9.7	
68	7.9		8.3	18			
67		8.1		17	9.6		10.0
66				16		9.8	
65	8.0		8.4	15			
64		8.2		14	9.7		10.1
63				13		9.9	
62	8.1		8.5	12			
61		8.3		11	9.8		10.2
60				10		10.0	
59	8.2		8.6	9			
58		8.4		8	9.9		10.3
57				7		10.1	
56	8.3		8.7	6			
55		8.5		5	10.0		10.4
54				4		10.2	
53	8.4		8.8	3			
52		8.6		2	10.1		10.5
51				1		10.3	

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

TABLA PARA LA PRUEBA DE
60 METROS LLANOS

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100				50	9.8		10.2
99		8.1		49		10.1	
98	7.9		8.3	48	9.9		10.3
97		8.2		47		10.2	
96				46			
95	8.0		8.4	45	10.0		10.4
94		8.3		44		10.3	
93	8.1		8.5	43			
92		8.4		42	10.1		10.5
91				41		10.4	
90	8.2		8.6	40			
89		8.5		39	10.2		10.6
88	8.3		8.7	38		10.5	
87		8.6		37			
86				36	10.3		10.7
85	8.4		8.8	35		10.6	
84		8.7		34			
83	8.5		8.9	33	10.4		10.8
82		8.8		32		10.7	
81				31			
80	8.6		9.0	30	10.5		10.9
79		8.9		29		10.8	
78	8.7		9.1	28			
77		9.0		27	10.6		11.0
76				26		10.9	
75	8.8		9.2	25			
74		9.1		24	10.7		11.1
73	8.9		9.3	23		11.0	
72		9.2		22			
71				21	10.8		11.2
70	9.0		9.4	20		11.1	
69		9.3		19			
68	9.1		9.5	18	10.9		11.3
67		9.4		17		11.2	
66				16			
65	9.2		9.6	15	11.0		11.4
64		9.5		14		11.3	
63	9.3		9.7	13			
62		9.6		12	11.1		11.5
61				11		11.4	
60	9.4		9.8	10			
59		9.7		9	11.2		11.6
58	9.5		9.9	8		11.5	
57		9.8		7			
56				6	11.3		11.7
55	9.6		10.0	5		11.6	
54		9.9		4			
53	9.7		10.1	3	11.4		11.8
52		10.0		2		11.7	
51				1			

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
80 METROS LLANOS**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100				50	13.1		13.9
99		11.6		49		13.6	
98	11.2		12	48	13.2		14
97		11.7		47		13.7	
96				46			
95	11.3		12.1	45	13.3		14.1
94		11.8		44		13.8	
93	11.4		12.2	43	13.4		14.2
92		11.9		42		13.9	
91				41			
90	11.5		12.3	40	13.5		14.3
89		12		39		14	
88	11.6		12.4	38	13.6		14.4
87		12.1		37		14.1	
86				36			
85	11.7		12.5	35	13.7		14.5
84		12.2		34		14.2	
83	11.8		12.6	33	13.8		14.6
82		12.3		32		14.3	
81				31			
80	11.9		12.7	30	13.9		14.7
79		12.4		29		14.4	
78	12		12.8	28	14		14.8
77		12.5		27		14.5	
76				26			
75	12.1		12.9	25	14.1		14.9
74		12.6		24		14.6	
73	12.2		13	23	14.2		15
72		12.7		22		14.7	
71				21			
70	12.3		13.1	20	14.3		15.1
69		12.8		19		14.8	
68	12.4		13.2	18	14.4		15.2
67		12.9		17		14.9	
66				16			
65	12.5		13.3	15	14.5		15.3
64		13		14		15	
63	12.6		13.4	13	14.6		15.4
62		13.1		12		15.1	
61				11			
60	12.7		13.5	10	14.7		15.5
59		13.2		9		15.2	
58	12.8		13.6	8	14.8		15.6
57		13.3		7		15.3	
56				6			
55	12.9		13.7	5	14.9		15.7
54		13.4		4		15.4	
53	13		13.8	3	15		15.8
52		13.5		2		15.5	
51				1			

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

TABLA PARA LA CARRERA DE OBSTACULOS

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	22.9	24.0	25.0	50	29.6	30.7	31.7
99	23.0	24.2	25.2	49	29.7	30.8	31.8
98	23.2	24.3	25.3	48	29.8	31.0	32.0
97	23.3	24.5	25.4	47	30.0	31.1	32.1
96	23.4	24.6	25.6	46	30.1	31.2	32.2
95	23.6	24.7	25.7	45	30.2	31.4	32.4
94	23.7	24.8	25.8	44	30.4	31.5	32.5
93	23.8	25.0	26.0	43	30.5	31.6	32.6
92	24.0	25.1	26.1	42	30.6	31.8	32.8
91	24.1	25.2	26.2	41	30.8	31.9	32.9
90	24.2	25.4	26.4	40	30.9	32.0	33.0
89	24.4	25.5	26.5	39	31.0	32.2	33.2
88	24.5	25.6	26.6	38	31.2	32.3	33.3
87	24.6	25.8	26.8	37	31.3	32.4	33.4
86	24.8	25.9	26.9	36	31.4	32.6	33.6
85	24.9	26.0	27.0	35	31.6	32.7	33.7
84	25.0	26.2	27.2	34	31.7	32.8	33.8
83	25.2	26.3	27.3	33	31.8	33.0	34.0
82	25.3	26.4	27.4	32	32.0	33.1	34.1
81	25.4	26.6	27.6	31	32.1	33.2	34.2
80	25.6	26.7	27.7	30	32.2	33.4	34.4
79	25.7	26.8	27.8	29	32.4	33.5	34.5
78	25.8	27.0	28.0	28	32.5	33.6	34.6
77	26.0	27.1	28.1	27	32.6	33.8	34.8
76	26.1	27.2	28.2	26	32.8	33.9	34.9
75	26.2	27.4	28.4	25	32.9	34.0	35.0
74	26.4	27.5	28.5	24	33.0	34.2	35.2
73	26.5	27.6	28.6	23	33.2	34.3	35.3
72	26.6	27.8	28.8	22	33.3	34.4	35.4
71	26.8	27.9	28.9	21	33.4	34.6	35.6
70	26.9	28.0	29.0	20	33.6	34.8	35.8
69	27.0	28.2	29.2	19	33.8	34.9	35.9
68	27.2	28.3	29.3	18	33.9	35.0	36.0
67	27.3	28.4	29.4	17	34.0	35.2	36.2
66	27.4	28.6	29.6	16	34.2	35.3	36.3
65	27.6	28.7	29.7	15	34.3	35.4	36.4
64	27.7	28.8	29.8	14	34.4	35.6	36.6
63	27.8	29.0	30.0	13	34.6	35.6	36.8
62	28.0	29.1	30.1	12	34.8	35.9	36.9
61	28.1	29.2	30.2	11	34.9	36.0	37.0
60	28.2	29.4	30.4	10	35.0	36.2	37.2
59	28.4	29.5	30.5	9	35.2	36.3	37.3
58	28.5	29.6	30.6	8	35.3	36.4	37.4
57	28.6	29.8	30.8	7	35.4	36.6	37.6
56	28.8	30.0	31.0	6	35.6	36.8	37.8
55	28.9	30.2	31.2	5	35.8	36.9	37.9
54	29.0	30.3	31.3	4	35.9	37.0	38.0
53	29.2	30.4	31.4	3	36.0	37.2	38.2
52	29.3	30.5	31.5	2	36.2	37.3	38.3
51	29.4	30.6	31.6	1	36.3	37.4	38.4

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

TABLA PARA LA PRUEBA DE
CARRERA DE CUBOS

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	14.3	14.6	15.0	50	18.9	19.6	20.0
99	14.4	14.7	15.1	49	19.0	19.7	20.1
98	14.5	14.8	15.2	48	19.1	19.8	20.2
97	14.6	14.9	15.3	47	19.2	19.9	20.3
96	14.7	15.0	15.4	46	19.3	20.0	20.4
95	14.8	15.1	15.5	45	19.4	20.1	20.5
94	14.9	15.2	15.6	44	19.5	20.2	20.6
93	15.0	15.3	15.7	43	19.6	20.3	20.7
92	15.1	15.4	15.8	42	19.7	20.4	20.8
91	15.2	15.5	15.9	41	19.8	20.5	20.9
90	15.3	15.6	16.0	40	19.9	20.6	21.0
89	15.4	15.7	16.1	39	20.0	20.7	21.1
88	15.5	15.8	16.2	38	20.1	20.8	21.2
87	15.6	15.9	16.3	37	20.2	20.9	21.3
86	15.7	16.0	16.4	36	20.3	21.0	21.4
85	15.8	16.1	16.5	35	20.4	21.1	21.5
84	15.9	16.2	16.6	34	20.5	21.2	21.6
83	16.0	16.3	16.7	33	20.6	21.3	21.7
82	16.1	16.4	16.8	32	20.7	21.4	21.8
81	16.2	16.5	16.9	31		21.5	21.9
80	16.3	16.6	17.0	30	20.8	21.6	22.0
79		16.7	17.1	29	20.9	21.7	22.1
78	16.4	16.8	17.2	28	20.0	21.8	22.2
77	16.5	16.9	17.3	27	21.1	21.9	22.3
76	16.6	17.0	17.4	26	21.2	22.0	22.4
75	16.7	17.1	17.5	25	21.3	22.1	22.5
74	16.8	17.2	17.6	24		22.2	22.6
73	16.9	17.3	17.7	23	21.4	22.3	22.7
72	17.0	17.4	17.8	22	21.5	22.4	22.8
71	17.1	17.5	17.9	21	21.6	22.5	22.9
70	17.2	17.6	18.0	20	21.7	22.6	23.0
69	17.3	17.7	18.1	19	21.8	22.7	23.1
68		17.8	18.2	18	21.9	22.8	23.2
67	17.4	17.9	18.3	17	22.0	22.9	23.3
66	17.5	18.0	18.4	16	22.1	23.0	23.4
65	17.6	18.1	18.5	15	22.2	23.1	23.5
64	17.7	18.2	18.6	14	22.3	23.2	23.6
63	17.8	18.3	18.7	13		23.3	23.7
62	17.9	18.4	18.8	12	22.4	23.4	23.8
61	18.0	18.5	18.9	11	22.5	23.5	23.9
60	18.1	18.6	19.0	10	22.6	23.6	24.0
59	18.2	18.7	19.1	9	22.7	23.7	24.1
58	18.3	18.8	19.2	8	22.8	23.8	24.2
57		18.9	19.3	7	22.9	23.9	24.3
56	18.4	19.0	19.4	6	23.0	24.0	24.4
55	18.5	19.1	19.5	5	23.1	24.1	24.5
54	18.6	19.2	19.6	4	23.2	24.2	24.6
53	18.7	19.3	19.7	3	23.3	24.3	24.7
52	18.8	19.4	19.8	2		24.4	24.8
51		19.5	19.9	1	23.4	24.5	24.9

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

TABLA PARA LA PRUEBA DE CARRERA DE
ARROJAR Y RECOGER

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	16.0	16.5	17.0	50	21.0	21.5	22.0
99	16.1	16.6	17.1	49	21.1	21.6	22.1
98	16.2	16.7	17.2	48	21.2	21.7	22.2
97	16.3	16.8	17.3	47	21.3	21.8	22.3
96	16.4	16.9	17.4	46	21.4	21.9	22.4
95	16.5	17.0	17.5	45	21.5	22.0	22.5
94	16.6	17.1	17.6	44	21.6	22.1	22.6
93	16.7	17.2	17.7	43	21.7	22.2	22.7
92	16.8	17.3	17.8	42	21.8	22.3	22.8
91	16.9	17.4	17.9	41	21.9	22.4	22.9
90	17.0	17.5	18.0	40	22.0	22.5	23.0
89	17.1	17.6	18.1	39	22.1	22.6	23.1
88	17.2	17.7	18.2	38	22.2	22.7	23.2
87	17.3	17.8	18.3	37	22.3	22.8	23.3
86	17.4	17.9	18.4	36	22.4	22.9	23.4
85	17.5	18.0	18.5	35	22.5	23.0	23.5
84	17.6	18.1	18.6	34	22.6	23.1	23.6
83	17.7	18.2	18.7	33	22.7	23.2	23.7
82	17.8	18.3	18.8	32	22.8	23.3	23.8
81	17.9	18.4	18.9	31	22.9	23.4	23.9
80	18.0	18.5	19.0	30	23.0	23.5	24.0
79	18.1	18.6	19.1	29	23.1	23.6	24.1
78	18.2	18.7	19.2	28	23.2	23.7	24.2
77	18.3	18.8	19.3	27	23.3	23.8	24.3
76	18.4	18.9	19.4	26	23.4	23.9	24.4
75	18.5	19.0	19.5	25	23.5	24.0	24.5
74	18.6	19.1	19.6	24	23.6	24.1	24.6
73	18.7	19.2	19.7	23	23.7	24.2	24.7
72	18.8	19.3	19.8	22	23.8	24.3	24.8
71	18.9	19.4	19.9	21	23.9	24.4	24.9
70	19.0	19.5	20.0	20	24.0	24.5	25.0
69	19.1	19.6	20.1	19	24.1	24.6	25.1
68	19.2	19.7	20.2	18	24.2	24.7	25.2
67	19.3	19.8	20.3	17	24.3	24.8	25.3
66	19.4	19.9	20.4	16	24.4	24.9	25.4
65	19.5	20.0	20.5	15	24.5	25.0	25.5
64	19.6	20.1	20.6	14	24.6	25.1	25.6
63	19.7	20.2	20.7	13	24.7	25.2	25.7
62	19.8	20.3	20.8	12	24.8	25.3	25.8
61	19.9	20.4	20.9	11	24.9	25.4	25.9
60	20.0	20.5	21.0	10	25.0	25.5	26.0
59	20.1	20.6	21.1	9	25.1	25.6	26.1
58	20.2	20.7	21.2	8	25.2	25.7	26.2
57	20.3	20.8	21.3	7	25.3	25.8	26.3
56	20.4	20.9	21.4	6	25.4	25.9	26.4
55	20.5	21.0	21.5	5	25.5	26.0	26.5
54	20.6	21.1	21.6	4	25.6	26.1	26.6
53	20.7	21.2	21.7	3	25.7	26.2	26.7
52	20.8	21.3	21.8	2	25.8	26.3	26.8
51	20.9	21.4	21.9	1	25.9	26.4	26.9

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
SALTAR Y ALCANZAR**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	50	46	41	50	30		25
99				49		27	
98	49			48			
97		45		47			24
96	48		40	46	29	26	
95		44		45			
94				44			
93	47		39	43	28	25	23
92		43		42			
91	46		38	41			
90		42		40	27		
89				39		24	22
88	45		37	38			
87		41		37			
86	44		36	36	26	23	21
85		40		35			
84				34			
83	43		35	33	25		
82		39		32		22	20
81	42		34	31			
80		38		30	24		
79				29			
78	41		33	28		21	19
77		37		27	23		
76	40		32	26			
75		36		25			
74				24	22	20	18
73	39		31	23			
72		35		22			
71	38		30	21	21		
70		34		20		19	17
69				19			
68	37		29	18	20		
67		33		17			
66	36			16		18	16
65		32		15	19		
64			28	14			
63	35			13			
62		31		12	18	17	15
61	34			11			
60			27	10			
59		30		9	17		
58	33			8		16	14
57				7			
56		29		6			
55	32		26	5	16		
54				4		15	13
53		28		3			
52	31			2	15		
51				1			

NOTA: Los tiempos están consignados en segundos y décimos de segundos.

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
SALTO EN LARGO CON IMPULSO**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	5.00	4.50	4.30	50	3.50	3.00	2.81
99	4.97	4.47	4.27	49	3.47	2.97	2.78
98	4.94	4.44	4.24	48	3.44	2.94	2.75
97	4.91	4.41	4.21	47	3.41	2.91	2.72
96	4.88	4.38	4.18	46	3.38	2.88	2.69
95	4.85	4.35	4.15	45	3.35	2.85	2.66
94	4.82	4.32	4.12	44	3.32	2.82	2.63
93	4.79	4.29	4.09	43	3.29	2.79	2.60
92	4.76	4.26	4.06	42	3.26	2.76	2.57
91	4.73	4.23	4.03	41	3.23	2.73	2.54
90	4.70	4.20	4.00	40	3.20	2.70	2.51
89	4.67	4.17	3.97	39	3.17	2.67	2.48
88	4.64	4.14	3.94	38	3.14	2.64	2.45
87	4.61	4.11	3.91	37	3.11	2.61	2.42
86	4.58	4.08	3.88	36	3.08	2.58	2.39
85	4.55	4.05	3.85	35	3.05	2.55	2.36
84	4.52	4.02	3.82	34	3.02	2.52	2.33
83	4.49	3.99	3.79	33	2.99	2.49	2.30
82	4.46	3.96	3.76	32	2.96	2.46	2.27
81	4.43	3.93	3.73	31	2.93	2.43	2.24
80	4.40	3.90	3.70	30	2.90	2.40	2.21
79	4.37	3.87	3.67	29	2.87	2.37	2.18
78	4.34	3.84	3.64	28	2.84	2.34	2.15
77	4.31	3.81	3.61	27	2.81	2.31	2.12
76	4.28	3.78	3.58	26	2.78	2.28	2.09
75	4.25	3.75	3.55	25	2.75	2.25	2.06
74	4.22	3.72	3.52	24	2.72	2.22	2.03
73	4.19	3.69	3.49	23	2.69	2.19	2.00
72	4.16	3.66	3.46	22	2.66	2.16	1.97
71	4.13	3.63	3.43	21	2.63	2.13	1.94
70	4.10	3.60	3.40	20	2.60	2.10	1.91
69	4.07	3.57	3.37	19	2.57	2.07	1.88
68	4.04	3.54	3.34	18	2.54	2.04	1.85
67	4.01	3.51	3.31	17	2.51	2.01	1.82
66	3.98	3.48	3.28	16	2.48	1.98	1.79
65	3.95	3.45	3.25	15	2.45	1.95	1.76
64	3.92	3.42	3.22	14	2.42	1.92	1.73
63	3.89	3.39	3.19	13	2.39	1.89	1.70
62	3.86	3.36	3.16	12	2.36	1.86	1.67
61	3.83	3.33	3.13	11	2.33	1.83	1.64
60	3.80	3.30	3.10	10	2.30	1.80	1.61
59	3.77	3.27	3.07	9	2.27	1.77	1.58
58	3.74	3.24	3.04	8	2.24	1.74	1.55
57	3.71	3.21	3.01	7	2.21	1.71	1.52
56	3.68	3.18	2.98	6	2.18	1.68	1.49
55	3.65	3.15	2.95	5	2.15	1.65	1.46
54	3.62	3.12	2.92	4	2.12	1.62	1.43
53	3.59	3.09	2.89	3	2.09	1.59	1.40
52	3.56	3.06	2.86	2	2.06	1.56	1.37
51	3.53	3.03	2.83	1	2.03	1.53	1.34

**TABLA PARA LA PRUEBA
DE SALTO EN ALTO CON IMPULSO**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	1.50	1.40	1.35	50			
99				49			
98	1.48	1.38	1.33	48			
97				47			
96				46	1.10	1.00	0.98
95				45			
94	1.46	1.36	1.31	44			
93				43			
92				42			
91				41			0.95
90	1.42	1.32	1.27	40	1.05	0.95	
89				39			
88				38			
87				37			0.90
86				36			
85				35			
84	1.40	1.30	1.25	34	1.00	0.90	
83				33			
82				32			
81	1.38	1.28	1.23	31			0.85
80				30			
79				29			
78	1.35	1.25	1.20	28	0.95	0.85	
77				27			
76				26			
75	1.32	1.22	1.17	25			
74				24			0.80
73				23			
72				22			
71	1.30	1.20	1.15	21	0.90	0.80	
70				20			
69				19			
68	1.28	1.18	1.13	18			
67				17			0.75
66				16			
65	1.25	1.15	1.10	15	0.85	0.75	
64				14			
63				13			0.70
62				12			
61	1.22	1.12	1.07	11			
60				10			
59	1.20	1.10	1.05	9	0.80	0.70	
58				8			
57				7			0.65
56	1.18	1.08	1.03	6			
55				5			
54				4			
53	1.15	1.05	1.00	3			
52				2	0.75	0.65	
51	1.13	1.03		1			

**TABLA PARA LA PRUEBA DE LANZAMIENTO
DE LA PELOTA DE CESTO A DISTANCIA**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	24.00	22.00	21.00	50	16.50	14.50	13.50
99	23.85	21.85	20.85	49	16.35	14.35	13.35
98	23.70	21.70	20.70	48	16.20	14.20	13.20
97	23.55	21.55	20.55	47	16.05	14.05	13.05
96	23.40	21.40	20.40	46	15.90	13.90	12.90
95	23.25	21.25	20.25	45	15.75	13.75	12.75
94	23.10	21.10	20.10	44	15.60	13.60	12.60
93	22.95	20.95	19.95	43	15.45	13.45	12.45
92	22.80	20.80	19.80	42	15.30	13.30	12.30
91	22.65	20.65	19.65	41	15.15	13.15	12.15
90	22.50	20.50	19.50	40	15.00	13.00	12.00
89	22.35	20.35	19.35	39	14.85	12.85	11.85
88	22.20	20.20	19.20	38	14.70	12.70	11.70
87	22.05	20.05	19.05	37	14.55	12.55	11.55
86	21.90	19.90	18.90	36	14.40	12.40	11.40
85	21.75	19.75	18.75	35	14.25	12.25	11.25
84	21.60	19.60	18.60	34	14.10	12.10	11.10
83	21.45	19.45	18.45	33	13.95	11.95	10.95
82	21.30	19.30	18.30	32	13.80	11.80	10.80
81	21.15	19.15	18.15	31	13.65	11.65	10.65
80	21.00	19.00	18.00	30	13.50	11.50	10.50
79	20.85	18.85	17.85	29	13.35	11.35	10.35
78	20.70	18.70	17.70	28	13.20	11.20	10.20
77	20.55	18.55	17.55	27	13.05	11.05	10.05
76	20.40	18.40	17.40	26	12.90	10.90	9.90
75	20.25	18.25	17.25	25	12.75	10.75	9.75
74	20.10	18.10	17.10	24	12.60	10.60	9.60
73	19.95	17.95	16.95	23	12.45	10.45	9.45
72	19.80	17.80	16.80	22	12.30	10.30	9.30
71	19.65	17.65	16.65	21	12.15	10.15	9.15
70	19.50	17.50	16.50	20	12.00	10.00	9.00
69	19.35	17.35	16.35	19	11.85	9.85	8.85
68	19.20	17.20	16.20	18	11.70	9.70	8.70
67	19.05	17.05	16.05	17	11.55	9.55	8.55
66	18.90	16.90	15.90	16	11.40	9.40	8.40
65	18.75	16.75	15.75	15	11.25	9.25	8.25
64	18.60	16.60	15.60	14	11.10	9.10	8.10
63	18.45	16.45	15.45	13	10.95	8.95	7.95
62	18.30	16.30	15.30	12	10.80	8.80	7.80
61	18.15	16.15	15.15	11	10.65	8.65	7.65
60	18.00	16.00	15.00	10	10.50	8.50	7.50
59	17.85	15.85	14.85	9	10.35	8.35	7.35
58	17.70	15.70	14.70	8	10.20	8.20	7.20
57	17.55	15.55	14.55	7	10.05	8.05	7.05
56	17.40	15.40	14.40	6	9.90	7.90	6.90
55	17.25	15.25	14.25	5	9.75	7.75	6.75
54	17.10	15.10	14.10	4	9.60	7.60	6.60
53	16.95	14.95	13.95	3	9.45	7.45	6.45
52	16.80	14.80	13.80	2	9.30	7.30	6.30
51	16.65	14.65	13.65	1	9.15	7.15	6.15

TABLA PARA LA PRUEBA DE LANZAMIENTO DE LA PELOTA DE BASQUET A DISTANCIA

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	21.00	19.00	17.00	50	13.50	11.50	9.50
99	20.85	18.85	16.85	49	13.35	11.35	9.35
98	20.70	18.70	16.70	48	13.20	11.20	9.20
97	20.55	18.55	16.55	47	13.05	11.05	9.05
96	20.40	18.40	16.40	46	12.90	10.90	8.90
95	20.25	18.25	16.25	45	12.75	10.75	8.75
94	20.10	18.10	16.10	44	12.60	10.60	8.60
93	19.95	17.95	15.95	43	12.45	10.45	8.45
92	19.80	17.80	15.80	42	12.30	10.30	8.30
91	19.65	17.65	15.65	41	12.15	10.15	8.15
90	19.50	17.50	15.50	40	12.00	10.00	8.00
89	19.35	17.35	15.35	39	11.85	9.85	7.85
88	19.20	17.20	15.20	38	11.70	9.70	7.70
87	19.05	17.05	15.05	37	11.55	9.55	7.55
86	18.90	16.90	14.90	36	11.40	9.40	7.40
85	18.75	16.75	14.75	35	11.25	9.25	7.25
84	18.60	16.60	14.60	34	11.10	9.10	7.10
83	18.45	16.45	14.45	33	10.95	8.95	6.95
82	18.30	16.30	14.30	32	10.80	8.80	6.80
81	18.15	16.15	14.15	31	10.65	8.65	6.65
80	18.00	16.00	14.00	30	10.50	8.50	6.50
79	17.85	15.85	13.85	29	10.35	8.35	6.35
78	17.70	15.70	13.70	28	10.20	8.20	6.20
77	17.55	15.55	13.55	27	10.05	8.05	6.05
76	17.40	15.40	13.40	26	9.90	7.90	5.90
75	17.25	15.25	13.25	25	9.75	7.75	5.75
74	17.10	15.10	13.10	24	9.60	7.60	5.60
73	16.95	14.95	12.95	23	9.45	7.45	5.45
72	16.80	14.80	12.80	22	9.30	7.30	5.30
71	16.65	14.65	12.65	21	9.15	7.15	5.15
70	16.50	14.50	12.50	20	9.00	7.00	5.00
69	16.35	14.35	12.35	19	8.85	6.85	4.85
68	16.20	14.20	12.20	18	8.70	6.70	4.70
67	16.05	14.05	12.05	17	8.55	6.55	4.55
66	15.90	13.90	11.90	16	8.40	6.40	4.40
65	15.75	13.75	11.75	15	8.25	6.25	4.25
64	15.60	13.60	11.60	14	8.10	6.10	4.10
63	15.45	13.45	11.45	13	7.95	5.95	3.95
62	15.30	13.30	11.30	12	7.80	5.80	3.80
61	15.15	13.15	11.15	11	7.65	5.65	3.65
60	15.00	13.00	11.00	10	7.50	5.50	3.50
59	14.85	12.85	10.85	9	7.35	5.35	3.35
58	14.70	12.70	10.70	8	7.20	5.20	3.20
57	14.55	12.55	10.55	7	7.05	5.05	3.05
55	14.40	12.40	10.40	6	6.90	4.90	2.90
55	14.25	12.25	10.25	5	6.75	4.75	2.75
54	14.10	12.10	10.10	4	6.60	4.60	2.60
53	13.95	11.95	9.95	3	6.45	4.45	2.45
52	13.80	11.80	9.80	2	6.30	4.30	2.30
51	13.65	11.65	9.65	1	6.15	4.15	2.15

TABLA PARA LA PRUEBA DE LANZAMIENTO DE LA PELOTA DE SOFT-BALL A DISTANCIA

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	50	46	40	50	33	29	23
99	49.5	45.5	39.5	49	32.5	28.5	22.5
98	49	45	39	48			
97	48.5	44.5	38.5	47	32	28	22
96				46			
95	48	44	38	45	31.5	27.5	21.5
94	47.5	43.5	37.5	44	31	27	21
93				43	30.5	26.5	20.5
92	47	43	37	42			
91	46.5	42.5	36.5	41	30	26	20
90				40	29.5	25.5	19.5
89	46	42	36	39			
88	45.5	41.5	35.5	38	29	25	19
87				37	28.5	24.5	18.5
86	45	41	35	36			
85	44.5	40.5	34.5	35	28	24	18
84				34	27.5	23.5	17.5
83	44	40	34	33			
82				32	27	23	17
81	43.5	38.5	33.5	31	26.5	22.5	16.5
80	43	39	33	30			
79	42.5	38.5	32.5	29	26	22	16
78				28	25.5	21.5	15.5
77	42	38	32	27			
76	41.5	37.5	31.5	26	25	21	15
75				25	24.5	20.5	14.5
74	41	37	31	24			
73	40.5	36.5	30.5	23	24	20	14
72				22	23.5	19.5	13.5
71	40	36	30	21			
70	39.5	35.5	29.5	20	23	19	13
69				19	22.5	18.5	12.5
68	39	35	29	18			
67	38.5	34.5	28.5	17	22	18	12
66				16	21.5	17.5	11.5
65	38	34	28	15			
64	37.5	33.5	27.5	14	21	17	11
63				13	20.5	16.5	10.5
62	37	33	27	12			
61	36.5	32.5	26.5	11	20	16	10
60	36	32	26	10	19.5	15.5	
59				9			
58	35.5	31.5	25.5	8	19	15	
57				7	18.5		
56	35	31	25	6			9.5
55	34.5	30.5	24.5	5	18	14.5	
54				4	17.5		
53	34	30	24	3		14	9
52	33.5	29.5	23.5	2	17		
51				1			

NOTA: Las distancias figuran en metros y centímetros.

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
PUNTERIA DE PELOTA AL CESTO**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	10	10	10	50			
98				49			
99				48			
97				47			
96				46	4		
95		9	9	45			
94				44			
93	9			43			
92				42			
91				41		3	2
90			8	40			
89				39			
88				38			
87				37			
86		8		36	3		
85				35			
84	8		7	34			
83				33			
82				32			
81				31		2	1
80				30			
79				29			
78		7		28			
77			6	27			
76				26	2		
75	7			25			
74				24			
73				23			
72				22			
71				21			
70		6	5	20		1	
69				19			
68				18			
67				17			
66	6			16	1		
65				15			
64				14			
63				13			
62				12			
61		5	4	11			
60				10			
59				9			
58				8			
57				7			
56	5			6			
55				5			
54				4			
53				3			
52				2			
51		4	3	1			

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
TIRO AL ARCO DE BASQUETBOL, UN MINUTO**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	28		24	50			
99		25		49		10	
98				48	12		8
97	27		23	47			
96		24		46		9	
95				45			
94	26		22	44	11		7
93				43			
92		23		42	10		
91	25		21	41		8	
90				40			6
89		22		39			
88	24		20	38	9	7	
87				37			
86		21		36			5
85				35			
84	23		19	34	8	6	
83				33			
82		20		32			4
81	22		18	31			
80				30	7	5	
79		19		29			
78	21		17	28			
77				27			
76		18		26	6	4	
75				25			
74	20		16	24			2
73				23			
72		17		22	5	3	
71	19		15	21			
70				20			
69		16		19			1
68	18		14	18	4	2	
67				17			
66		15		16			
65				15	3		
64	17		13	14		1	
63				13			
62		14		12			
61	16		12	11	2		
60				10			
59		13		9			
58	15		11	8			
57				7	1		
56		12		6			
55				5			
54	14		10	4			
53				3			
52		11		2			
51	13		9	1			

NOTA: El número asignado debajo de cada categoría representa la cantidad de goles convertidos por la competidora en un minuto.

**BASQUET — TABLA PARA 10 EMBOQUES
DESDE LA LINEA DE TIRO LIBRE**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	20	20	20	50			
99				49			11
98			19	48			
97				47		11	
96		19		46			
95	19			45	11		
94				44			10
93			18	43			
92				42			
91		18		41		10	
90				40			
89	18			39	10		
88				38			9
87			17	37			
86				36		9	
85		17		35			
84				34	9		
83	17			33			8
82				32			
81			16	31			
80				30		8	
79				29			
78		16		28	8		
77				27			7
76	16			26			
75				25			
74			15	24		7	
73				23			
72		15		22	7		
71				21			6
70	15			20			
69				19		6	
68				18			
67				17			
66			14	16	6		
65		14		15			5
64				14			
63	14			13			
62				12		5	
61			13	11			
60				10	5		4
59		13		9			
58				8			
57	13			7		4	
56				6			
55			12	5	4		
54				4			
53		12		3			
52				2			
51	12			1			

**BASQUET — TABLA PARA TIROS A UN CUADRADO
EN LA PARED DURANTE UN MINUTO**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	50	47	44	50			
99				49			
98				48			
97	49	46	43	47			
96				46	35	32	29
95				45			
94	48	45	42	44			
93				43			
92				42			
91	47	44	41	41	34	31	28
90				40			
89				39			
88	46	43	40	38			
87				37	33	30	27
86				36			
85	45	42	39	35			
84				34	32	29	26
83				33			
82	44	41	38	32			
81				31	31	28	25
80				30			
79	43	40	37	29			
78				28	30	27	24
77				27			
76	42	39	36	26	29	26	23
75				25			
74				24			
73	41	38	35	23	28	25	22
72				22			
71				21			
70	40	37	34	20	27	24	21
69				19			
68				18			
67				17			
66	39	36	33	16	26	23	20
65				15			
64				14	25	22	19
63				13			
62				12			
61	38	35	32	11	24	21	18
60				10			
59				9			
58				8	23	20	17
57				7			
56	37	34	31	6			
55				5	22	19	16
54				4			
53				3			
52				2			
51	36	33	30	1	21	18	15

**BASQUET — TABLA PARA LA PRUEBA DE
PASES CONTRA LA PARED Y PIVOT**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	14.1	14.8	15.5	50	26.6	27.3	28.0
99	14.4	15.1	15.8	49	26.9	27.6	28.3
98	14.6	15.3	16.0	48	27.1	27.8	28.5
97	14.9	15.6	16.3	47	27.4	28.1	28.8
96	15.1	15.8	16.5	46	27.6	28.3	29.0
95	15.4	16.1	16.8	45	27.9	28.6	29.3
94	15.6	16.3	17.0	44	28.1	28.8	29.5
93	15.9	16.6	17.3	43	28.4	29.1	29.8
92	16.1	16.8	17.5	42	28.6	29.3	30.0
91	16.4	17.1	17.8	41	28.9	29.6	30.3
90	16.6	17.3	18.0	40	29.1	29.8	30.5
89	16.9	17.6	18.3	39	29.4	30.1	30.8
88	17.1	17.8	18.5	38	29.6	30.3	31.0
87	17.4	18.1	18.8	37	29.9	30.6	31.3
86	17.6	18.3	19.0	36	30.1	30.8	31.5
85	17.9	18.6	19.3	35	30.4	31.1	31.8
84	18.1	18.8	19.5	34	30.6	31.3	32.0
83	18.4	19.1	19.8	33	30.9	31.6	32.3
82	18.6	19.3	20.0	32	31.1	31.8	32.5
81	18.9	19.6	20.3	31	31.4	32.1	32.8
80	19.1	19.8	20.5	30	31.6	32.3	33.0
79	19.4	20.1	20.8	29	31.9	32.6	33.3
78	19.6	20.3	21.0	28	32.1	32.8	33.5
77	19.9	20.6	21.3	27	32.4	33.1	33.8
76	20.1	20.8	21.5	26	32.6	33.3	34.0
75	20.4	21.1	21.8	25	32.9	33.6	34.3
74	20.6	21.3	22.0	24	33.1	33.8	34.5
73	20.9	21.6	22.3	23	33.4	34.1	34.8
72	21.1	21.8	22.5	22	33.6	34.3	35.0
71	21.4	22.1	22.8	21	33.9	34.6	35.3
70	21.6	22.3	23.0	20	34.1	34.8	35.5
69	21.9	22.6	23.3	19	34.4	35.1	35.8
68	22.1	22.8	23.5	18	34.6	35.3	36.0
67	22.4	23.1	23.8	17	34.9	35.6	36.3
66	22.6	23.3	24.0	16	35.1	35.8	36.5
65	22.9	23.6	24.3	15	35.4	36.1	36.8
64	23.1	23.8	24.5	14	35.6	36.3	37.0
63	23.4	24.1	24.8	13	35.9	36.6	37.3
62	23.6	24.3	25.0	12	36.1	36.8	37.5
61	23.9	24.6	25.3	11	36.4	37.1	37.8
60	24.1	24.8	25.5	10	36.6	37.3	38.0
59	24.4	25.1	25.8	9	36.9	37.6	38.3
58	24.6	25.3	26.0	8	37.1	37.8	38.5
57	24.9	25.6	26.3	7	37.4	38.1	38.8
56	25.1	25.8	26.5	6	37.6	38.3	39.0
55	25.4	26.1	26.8	5	37.9	38.6	39.3
54	25.6	26.3	27.0	4	38.1	38.8	39.5
53	25.9	26.6	27.3	3	38.4	39.1	39.8
52	26.1	26.8	27.5	2	38.6	39.3	40.0
51	26.4	27.1	27.8	1	38.9	39.6	40.3

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
PUNTERIA CON LA PELOTA DE SOFT-BALL . . .**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	70	62	58	50	30		18
99				49		22	
98	68		56	48	28		16
97		60		47		20	
96				46			
95	66		54	45	26	18	14
94		58		44			
93				43	24	16	
92	64	56	52	42			12
91				41	22		
90	62		50	40		14	
89		54		39			
88	60		48	38	20		10
87				37		12	
86		52		36	18		
85	58		46	35			8
84		50		34		10	
83	56		44	33	16		
82				32			6
81		48		31		8	
80	54		42	30	14		
79		46		29			
78	52		40	28		6	4
77				27	12		
76		44		26			
75	50		38	25			
74		42		24	8	4	
73				23			2
72	48		38	22	6		
71		40		21		2	
70				20			
69	46	38	34	19			1
68				18	4		
67				17		1	
66	44	36	32	16			
65				15	2		
64	42	34	30	14			
63				13			
62				12	1		
61	40	32	28	11			
60				10			
59		30	26	9			
58	38			8			
57				7			
56	36	28	24	6			
55				5			
54		26	22	4			
53	34			3			
52		24		2			
51	32		20	1			

TABLA PARA LA PRUEBA DE
CARRERA DE BASES

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	9.1	9.4	9.6	50			
99				49	12.1	12.4	12.6
98	9.2	9.5	9.7	48	12.2	12.5	12.7
97				47			
96	9.3	9.6	9.8	46	12.3	12.6	12.8
95				45			
94	9.4	9.7	9.9	44	12.4	12.7	12.9
93				43			
92	9.5	9.8	10.0	42	12.5	12.8	13.0
91	9.6	9.9	10.1	41	12.6	12.9	13.1
90				40			
89	9.7	10.0	10.2	39	12.7	13.0	13.2
88				38			
87	9.8	10.1	10.3	37	12.8	13.1	13.3
86	9.9	10.2	10.4	36	12.9	13.2	13.4
85				35			
84	10.0	10.3	10.5	34	13.0	13.3	13.5
83				33			
82	10.1	10.4	10.6	32	13.1	13.4	13.6
81	10.2	10.5	10.7	31	13.2	13.5	13.7
80				30			
79	10.3	10.6	10.8	29	13.3	13.6	13.8
78				28			
77	10.4	10.7	10.9	27	13.4	13.7	13.9
76	10.5	10.8	11.0	26	13.5	13.8	14.0
75				25			
74	10.6	10.9	11.1	24	13.6	13.9	14.1
73				23			
72	10.7	11.0	11.2	22	13.7	14.0	14.2
71	10.8	11.1	11.3	21	13.8	14.1	14.3
70				20			
69	10.9	11.2	11.4	19	13.9	14.2	14.4
68				18			
67	11.0	11.3	11.5	17	14.0	14.3	14.5
66	11.1	11.4	11.6	16	14.1	14.4	14.6
65				15			
64	11.2	11.5	11.7	14	14.2	14.5	14.7
63				13			
62	11.3	11.6	11.8	12	14.3	14.6	14.8
61	11.4	11.7	11.9	11	14.4	14.7	14.9
60				10			
59	11.5	11.8	12.0	9	14.5	14.8	15.0
58				8			
57	11.6	11.9	12.1	7	14.6	14.9	15.1
56	11.7	12.0	12.2	6	14.7	15.0	15.2
55				5			
54	11.8	12.1	12.3	4	14.8	15.1	15.3
53				3			
52	11.9	12.2	12.4	2	14.9	15.2	15.4
51	12.0	12.3	12.5	1	15.0	15.3	15.5

TABLA PARA LA PRUEBA DE
HOCKEY: DRIBLING Y TIRO AL ARCO

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	2.6	2.8	3.1	50	5.3	5.5	5.8
99				49			
98	2.7	2.9	3.2	48	5.4	5.6	5.9
97				47			
96	2.8	3.0	3.3	46	5.5	5.7	6.0
95				45	5.6	5.8	6.1
94	2.9	3.1	3.4	44			
93				43	5.7	5.9	6.2
92	3.0	3.2	3.5	42			
91				41	5.8	6.0	6.3
90	3.1	3.3	3.6	40			
89				39	5.9	6.1	6.4
88	3.2	3.4	3.7	38			
87				37	6.0	6.2	6.5
86	3.3	3.5	3.8	36			
85	3.4	3.6	3.9	35	6.1	6.3	6.6
84				34	6.2	6.4	6.7
83	3.5	3.7	4.0	33			
82				32	6.3	6.5	6.8
81	3.6	3.8	4.1	31			
80				30	6.4	6.6	6.9
79	3.7	3.9	4.2	29			
78				28	6.5	6.7	7.0
77	3.8	4.0	4.3	27			
76				26	6.6	6.8	7.1
75	3.9	4.1	4.4	25	6.7	6.9	7.2
74	4.0	4.2	4.5	24			
73				23	6.8	7.0	7.3
72	4.1	4.3	4.6	22			
71				21	6.9	7.1	7.4
70	4.2	4.4	4.7	20			
69				19	7.0	7.2	7.5
68	4.3	4.5	4.8	18			
67				17	7.1	7.3	7.6
66	4.4	4.6	4.9	16			
65	4.5	4.7	5.0	15	7.2	7.4	7.7
64				14	7.3	7.5	7.8
63	4.6	4.8	5.1	13			
62				12	7.4	7.6	7.9
61	4.7	4.9	5.2	11			
60				10	7.5	7.7	8.0
59	4.8	5.0	5.3	9			
58				8	7.6	7.8	8.1
57	4.9	5.1	5.4	7			
56				6	7.7	7.9	8.2
55	5.0	5.2	5.5	5	7.8	8.0	8.3
54	5.1	5.3	5.6	4			
53				3	7.9	8.1	8.4
52	5.2	5.4	5.7	2			
51				1	8.0	8.2	8.5

TABLA PARA LA PRUEBA DE
SAQUE DE VOLLEY-BALL (10 TIROS)

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	10	10	10	50			5
99				49			
98				48	6		
97				47			
96				46			
95				45			
94				44			
93			9	43			
92		9		42			4
91				41			
90				40		5	
89	9			39			
88				38			
87				37			
86				36			
85				35			
84				34	5		
83			8	33			
82				32			
81		8		31		4	
80				30			3
79				29			
78				28			
77				27			
76	8			26			
75				25			
74				24			
73				23			
72				22	4		
71			7	21			
70				20			2
69				19		3	
68		7		18			
67				17			
66				16			
65				15			
64				14			
63				13			
62	7			12			
61				11	3		
60			6	10		2	1
59				9			
58				8			
57				7			
56		6		6			
55				5			
54				4			
53				3			
52				2	2		
51				1		1	

TABLA PARA LA PRUEBA DE
SAQUES DE VOLLEY-BALL EN CUATRO SECTORES

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100	24	24	24	50	16	15	14
99				49			
98				48			
97				47		14	
96				46	15		13
95			23	45			
94		23		44			
93				43		13	
92	23			42	14		12
91				41			
90			22	40			
89				39		12	
88		22		38	13		11
87				37			
86				36		11	
85				35	12		10
84	22		21	34			
83				33			
82				32		10	
81		21		31	11		9
80				30			
79			20	29			
78				28		9	
77	21			27	10		8
76		20		26			
75				25		8	
74			19	24			
73				23	9		7
72				22			
71	20			21		7	
70		19		20			
69			18	19	8		6
68				18			
67				17		6	
66				16			5
65	19	18		15	7		
64				14			
63			17	13		5	
62				12			4
61				11	6		
60	18			10		4	
59		17		9			3
58				8	5		
57			16	7			
56				6		3	
55	17			5			2
54		16		4	4		
53				3			
52				2		2	
51			15	1	3		1

**TABLA PARA LA PRUEBA DE
MANEJO DE LA PELOTA DE VOLLEY-BALL (30 segundos)**

PUNTOS	CATEGORIA			PUNTOS	CATEGORIA		
	1ª	2ª	3ª		1ª	2ª	3ª
100				50	24	19	15
99				49			
98	38	33	29	48			
97				47			
96				46	23	18	14
95				45			
94	37	32	28	44	22	17	13
93				43			
92				42			
91	36	31	27	41	21	16	12
90				40			
89				39			
88	35	30	26	38	20	15	11
87				37			
86				36			
85	34	29	25	35	19	14	10
84				34			
83				33			
82				32	18	13	9
81	33	28	24	31			
80				30			
79				29	17	12	8
78	32	27	23	28			
77				27			
76				26	16	11	7
75				25			
74	31	26	22	24			
73				23	15	10	6
72				22			
71	30	25	21	21			
70				20	14	9	5
69				19			
68				18			
67	29	24	20	17	13	8	4
66				16			
65				15			
64	28	23	19	14	12	7	3
63				13			
62				12			
61				11	11	6	2
60	27	22	18	10			
59				9			
58				8	10	5	1
57	26	21	17	7			
56				6			
55				5	9	4	
54				4			
53	25	20	16	3			
52				2	8	3	
51				1			

TABLAS PARA NATACION

NATACION — A

Prueba Nº 1. — Valor total: 60 puntos.

3 largos 60 puntos

1 largo 20 puntos

2 largos 40 puntos

Menos de 1 largo 0 puntos.

Prueba Nº 2. — Valor total: 25 puntos.

Prueba Nº 3. — Valor total: 15 puntos.

NATACION — B

Prueba Nº 1. — Valor total: 65 puntos.

6 largos 65 puntos.

3 largos 30 puntos.

5 largos 55 puntos.

2 largos 15 puntos.

4 largos 40 puntos.

1 largo 0 puntos.

Prueba Nº 2. — Valor total: 20 puntos.

Veinte metros 20 puntos y a partir de esta marca el puntaje irá decreciendo a razón de un punto por metro hasta un mínimo de cinco puntos que corresponderán a una marca de 5 metros. (Menos de 5 mts. no otorga puntaje).

Prueba Nº 3. — Valor total: 15 puntos para la prueba completa.

NATACION — C

Prueba Nº 1. — Valor total: 60 puntos.

10 largos 60 puntos.

6 largos 40 puntos.

9 „ 55 „

5 „ 30 „

8 „ 50 „

4 „ 20 „

7 „ 45 „

3 „ 10 „

Prueba Nº 2. — Valor total: 20 puntos.

Veinte metros 20 puntos (decreciendo en la misma proporción que la prueba Nº 2 de Natación B, hasta un mínimo de 10 metros 10 puntos).

Prueba Nº 3. — Valor total: 10 puntos para la prueba completa.

Prueba Nº 4. — Valor total: 10 puntos para la prueba completa.

TABLA PARA EQUILIBRIO

100	H. H.	50	
99		49	E. E.
98		48	
97	H. G.	47	G. A.
96		46	
95		45	F. E.
94	H. F.	44	
93		43	F. A.
92		42	
91	H. E.	41	
90		40	E. D.
89		39	
88	G. G.	38	
87		37	E. C.
86		36	
85	H. D.	35	
84		34	E. B.
83		33	
82	G. F.	32	
81		31	E. A.
80		30	
79	H. C.	29	
78		28	D. D.
77		27	
76	G. E.	26	
75		25	D. C.
74		24	
73	F. F.	23	
72		22	D. B.
71		21	
70	H. B.	20	
69		19	D. A.
68		18	
67	H. A.	17	
66		16	C. C.
65		15	
64	G. D.	14	
63		13	C. B.
62		12	
61	F. E.	11	
60		10	C. A.
59		9	
58	G. C.	8	
57		7	B. B.
56		6	
55	F. D.	5	
54		4	B. A.
53	G. B.	3	
52		2	
51	F. C.	1	A. A.