



## **Proba RAE-ATAT101 de carácter específico**

### **Acceso aos ensinos de ciclo inicial de Grao Medio en Atletismo**

A superación da proba de carácter específico do ciclo inicial de grao medio en Atletismo acredita a competencia profesional de «dominar as técnicas básicas en atletismo con nivel suficiente para o desenvolvemento das tarefas propias da iniciación deportiva», recollida no artigo 7, do Real Decreto 427/2023, do 6 de xuño, polo que se establece o título de Técnico Deportivo en Atletismo e fíxanse o seu currículo básico e os requisitos de acceso. (BOE do 17 de xuño)

Para a superación da proba de carácter específico será necesaria a avaliación positiva na totalidade dos criterios de avaliación descritos no Anexo VI do citado Real Decreto.

#### **A proba RAE-ATAT 101 constará de oito probas asociadas:**

##### **1. Realiza a saída de tacos co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizouse unha boa colocación xeral dos tacos: tacos situados detrás da liña de saída, aliñados coa carreira e debidamente separados entre si.
- b. Realizouse un impulso coordinado sobre os tacos.
- c. Realizouse unha aceleración progresiva durante 15 metros.

Proba asociada «saída de tacos»:

- O candidato colocará os tacos de saída e colocarse nos mesmos na posición de «aos seus postos» que deberá manter por un mínimo de 5 segundos.

A continuación, colocarase na posición de «listos» que deberá manter de forma estática durante un mínimo de 3 segundos tras os cales sairá e realizará unha aceleración sobre 15 metros.

- Realizaranse un máximo de 2 intentos.



**2. Realiza a carreira con valos co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizouse un impulso antes de cada valo.
- b. Realizouse o paso dos valos (con ou sen derriba das mesmas conforme ao regulamento atlético).
- c. Realizouse un ritmo de 3 pasos entre os valos.

Proba asociada «carreira con valos»:

- O candidato colocará ao seu criterio 3 valos a alturas e distancias da súa elección para realizar 3 pasos (4 apoios) entre os valos. A distancia total a percorrer será de 30 metros. Realizaranse un máximo de 2 intentos. A altura mínima dos valos será de 50 centímetros.

**3. Realiza o salto de lonxitude co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizouse unha carreira en aceleración
- b. Realizáronse saltos utilizando ambas as pernas para a batida.
- c. Realizouse o xesto global do salto de lonxitude.

Proba asociada «salto de lonxitude»:

- O candidato realizará un máximo de 4 saltos completos, carreira, batida, voo e caída no foso. Deberá realizarse polo menos un salto correcto con cada perna podendo o aspirante repartir os seus 4 intentos como mellor convéñalle. Limitarase a carreira a un máximo de 15 metros.



**4. Realiza o desprazamento en equilibrio co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizouse un desprazamento uniforme, sen caídas do banco sueco.
- b. Realizouse un xiro en cada sentido de forma coordinada, sen caídas do banco sueco.

Proba asociada «desprazamento en bancos»:

- Dous bancos suecos aliñados consecutivamente. As persoas candidatas desprazaranse pola superficie dos bancos realizando un xiro completo sobre o eixo vertical de forma libre en cada banco, sendo cada xiro nun sentido diferente.

Valorarase o sentido do equilibrio e a orientación espacial do candidato. Realizaranse un máximo de 3 intentos bastando un intento válido para obter a cualificación de apto.

**5. Realiza o salto de altura co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizouse un desprazamento en curva.
- b. Realizáronse saltos utilizando ambas as pernas para a batida.
- c. Realizouse o xesto global do salto de altura.

Proba asociada «salto de altura»:

- Realizaranse un máximo de 4 saltos de altura sobre unha goma situada á altura da cadeira do aspirante. Deberá realizarse polo menos un salto correcto con cada perna podendo o aspirante repartir os seus 4 intentos como mellor convéñalle.



**6. Realiza o lanzamento de vortex (elemento en forma de xavelina) co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizáronse 2 lanzamentos de precisión que acerten coa zona de caída.
- b. No lanzamento en distancia, realizouse unha coordinación fluída entre a carreira e o lanzamento.

Proba asociada «lanzamento de vortex»:

- Realizaranse un máximo de 4 lanzamentos de vortex de 2 formas diferentes:
- Lanzamento de precisión desde parado tratando que o vortex caia nunha cadrado de 1,5x1,5m delimitado por 4 conos e situado a 15 metros do punto de lanzamento.
- Lanzamento en distancia cunha carreira limitada a 10 metros. É obrigatorio que todos os lanzamentos realícense a unha man e por encima do ombreiro.

**7. Realiza a marcha atlética e a carreira con corda co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

- a. Realizouse o tramo de marcha sen que en ningún momento haxa un desprazamento en carreira.
- b. Realizouse o tramo de carreira saltando á corda con non máis de 4 interrupcións.

Proba asociada «marcha atlética e carreira con corda»:

- Sobre unha recta de 80 metros as persoas candidatas realizarán un exercicio mixto, 80 metros de marcha á ida e 80 metros correndo mentres saltan á corda á volta.



**8. Realiza o lanzamento de balón medicinal co nivel suficiente para o desenvolvemento básico das tarefas propias da iniciación deportiva.**

a. Realizouse cada lanzamento dunha forma diferente.

Proba asociada «balón medicinal»:

- O aspirante debe realizar de forma consecutiva 3 lanzamentos de formas diferentes libremente elixidas, cun balón medicinal de 3 kg para os homes e 2 kg para as mulleres.

**Condicións básicas de realización da proba de carácter específico.**

**Espazos e equipamentos.**

**Espazos:**

- Pista ou recta de atletismo.
- Foso de salto de lonxitude.
- Circulo de lanzamento de peso con contentor.

**Equipamentos e materiais:**

- Xogos de tacos de atletismo (polo menos 3).
- Valos regulables (altura mínima de 0,5m) (polo menos 9).
- Vortex ou móbiles semellantes
- Bancos suecos, polo menos 2.
- Cordas de salto, polo menos 2.
- Xogo de saltómetros regulables e goma elástica.
- Balóns medicinais de 2 e 3 kg (polo menos dous de cada).