



REQUISITOS:

- 1 Conocer las normas básicas, las consideraciones de seguridad y los ejercicios de calentamiento para los seis eventos de campo y pista que figuran a continuación.
- 2 Correr 50 yardas (45 metros), guiarse con el tiempo (en segundos) para el sexo y la edad que corresponda a continuación:

| Hombres | | Mujeres | |
|---------|----------|---------|----------|
| Edad | Segundos | Edad | Segundos |
| 10 | 8.2 | 10 | 8.5 |
| 11 | 8.0 | 11 | 8.4 |
| 12 | 7.8 | 12 | 8.2 |
| 13 | 7.5 | 13 | 8.1 |
| 14 | 7.1 | 14 | 8.0 |
| 15 | 6.9 | 15 | 8.1 |
| 16 | 6.7 | 16 | 8.3 |

- 3 En las carreras de velocidad rápida, ¿qué parte de los pies debe tocar primero durante la zancada? ¿Cuáles son las posiciones adecuadas de los brazos y de la cabeza?
- 4 Correr 600 yardas (545 metros) caminar o correr en el tiempo (minutos/segundos) para su sexo y edad de la siguiente manera:

| Hombres | | Mujeres | |
|---------|--------|---------|--------|
| Edad | Tiempo | Edad | Tiempo |
| 10 | 2'33" | 10 | 2'48" |
| 11 | 2'27" | 11 | 2'49" |
| 12 | 2'21" | 12 | 2'49" |
| 13 | 2'10" | 13 | 2'52" |
| 14 | 2'01" | 14 | 2'46" |
| 15 | 1'54" | 15 | 2'46" |
| 16 | 1'51" | 16 | 2'49" |

- 5 Responder las siguientes preguntas acerca de las carreras de larga distancia:
 - a. Encontrar dos historias de la Biblia que mencionan los corredores de distancia.
 - b. ¿Cuáles son las adecuadas prendas de vestir, incluyendo los zapatos, para carreras de distancia en su área?
 - c. ¿Qué distancia promedio tienen las pistas de carreras?
 - d. ¿Qué distancia tiene un maratón?
 - e. ¿Qué parte de los pies deben tocar primero durante la zancada?
 - f. ¿Cuáles son las posiciones adecuadas de los brazos y la cabeza, mientras corre a distancia?
 - g. ¿Cuál es la forma correcta de respirar?
 - h. ¿En qué se diferencia la carrera a campo traviesa de la carrera en una pista?

Atletismo (Pista y Campo)



| | | |
|-------|------|-----------------------|
| Nivel | Año | Institución de origen |
| 2 | 1978 | Asociación General |

- 6 Correr uno de los siguientes eventos por lo menos dos veces y alcanzar el mejor tiempo:
 - a. Sprint de 50 yardas (45 metros) con cuatro vallas.
 - b. Sprint de 70 yardas (64 metros) con seis vallas.
- 7 Hacer el salto de altura de buena forma por lo menos cinco veces y anotar el mayor salto.
- 8 Hacer un salto largo tres veces y registrar la mejor distancia.
- 9 Ejecutar los siguientes relevos:

