ANEXO VI

Prueba RAE-ATAT101, de carácter específico para el acceso a las enseñanzas de ciclo inicial de Grado Medio en Atletismo

1. Realiza la salida de tacos con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado una buena colocación general de los tacos: tacos situados detrás de la línea de salida, alineados con la carrera y debidamente separados entre sí.
b. Se ha realizado un impulso coordinado sobre los tacos.
c. Se ha realizado una aceleración progresiva durante 15 metros.

Prueba asociada «salida de tacos:
- El candidato colocará los tacos de salida y se colocará en los mismos en la posición de «a sus puestos» que deberá mantener por un mínimo de 5 segundos. A continuación, se colocará en la posición de «listos» que deberá mantener de forma estática durante un mínimo de 3 segundos tras los cuales saldrá y realizará una aceleración sobre 15 metros.
- Se realizarán un máximo de 2 intentos.

2. Realiza la carrera con vallas con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado un impulso antes de cada valla.
b. Se ha realizado el paso de las vallas (con o sin derribo de las mismas conforme al reglamento atlético).
c. Se ha realizado un ritmo de 3 pasos entre las vallas.

Prueba asociada «carrera con vallas»:
- El candidato colocará a su criterio 3 vallas a alturas y distancias de su elección para realizar 3 pasos (4 apoyos) entre las vallas. La distancia total a recorrer será de 30 metros. - Se realizarán un máximo de 2 intentos.
- La altura mínima de las vallas será de 50 centímetros.

3. Realiza el salto de longitud con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado una carrera en aceleración
b. Se han realizado saltos utilizando ambas piernas para la batida.
c. Se ha realizado el gesto global del salto de longitud.

Prueba asociada «salto de longitud»:
- El candidato realizará un máximo de 4 saltos completos, carrera, batida, vuelo y caída en el foso.
- Deberá realizarse al menos un salto correcto con cada pierna pudiendo el aspirante repartir sus 4 intentos como mejor le convenga.
- Se limitará la carrera a un máximo de 15 metros.

4. Realiza el desplazamiento en equilibrio con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado un desplazamiento uniforme, sin caídas del banco sueco.
b. Se ha realizado un giro en cada sentido de forma coordinada, sin caídas del banco sueco.

Prueba asociada «desplazamiento en bancos»:
- Dos bancos suecos alineados consecutivamente. Las personas candidatas se desplazarán por la superficie de los bancos realizando un giro completo sobre el eje vertical de forma libre en cada banco, siendo cada giro en un sentido diferente.
- Se valorará el sentido del equilibrio y la orientación espacial del candidato.
- Se realizarán un máximo de 3 intentos bastando un intento válido para obtener la calificación de apto.

5. Realiza el salto de altura con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado un desplazamiento en curva.
b. Se han realizado saltos utilizando ambas piernas para la batida.
c. Se ha realizado el gesto global del salto de altura.

Prueba asociada «salto de altura»:
- Se realizarán un máximo de 4 saltos de altura sobre una goma situada a la altura de la cadera del aspirante.
- Deberá realizarse al menos un salto correcto con cada pierna pudiendo el aspirante repartir sus 4 intentos como mejor le convenga.

6. Realiza el lanzamiento de vortex con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se han realizado 2 lanzamientos de precisión que acierten con la zona de caída.
b. En el lanzamiento en distancia, se ha realizado una coordinación fluida entre la carrera y el lanzamiento.

Prueba asociada «lanzamiento de vortex»:
- Se realizarán un máximo de 4 lanzamientos de vortex de 2 formas diferentes:
    - Lanzamiento de precisión desde parado tratando que el vortex caiga en un cuadrado de 1,5x1,5m delimitado por 4 conos y situado a 15 metros del punto de lanzamiento.
    - Lanzamiento en distancia con una carrera limitada a 10 metros.

-Es obligatorio que todos los lanzamientos se realicen a una mano y por encima del hombro.

7. Realiza la marcha atlética y la carrera con comba con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado el tramo de marcha sin que en ningún momento haya un desplazamiento en carrera.
b. Se ha realizado el tramo de carrera saltando a la comba con no más de 4 interrupciones.

Prueba asociada «marcha atlética y carrera con comba»:
- Sobre una recta de 80 metros las personas candidatas realizarán un ejercicio mixto, 80 metros de marcha a la ida y 80 metros corriendo mientras saltan a la comba a la vuelta.

8. Realiza el lanzamiento de balón medicinal con el nivel suficiente para el desarrollo básico de las tareas propias de la iniciación deportiva.

a. Se ha realizado cada lanzamiento de una forma diferente.

Prueba asociada «balón medicinal»:
- El aspirante debe realizar de forma consecutiva 3 lanzamientos de formas diferentes libremente elegidas, con un balón medicinal de 3 kg para los varones y 2 kg para las mujeres.

Condiciones básicas de realización de la prueba de carácter específico.
Espacios y equipamientos:

- Espacios:
    - Pista o recta de atletismo.
    - Foso de salto de longitud.
    - Circulo de lanzamiento de peso con contenedor.

- Equipamientos y materiales:
    - Juegos de tacos de atletismo (al menos 3).
    - Vallas regulables (altura mínima de 0,5m) (al menos 9).
    - Vortex o móviles semejantes
    - Bancos suecos, al menos 2.
    - Cuerdas de salto, al menos 2.
    - Juego de saltómetros regulables y goma elástica.
    - Balones medicinales de 2 y 3 kg (al menos dos de cada)