

Pista y campo



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 (45.7 metros), guiarse con el tiempo (en segundos) para el sexo y la edad que corresponda a continuación:

CHICOS				CHICAS			
Edad	Seg.	Edad	Seg.	Edad	Seg.	Edad	Seg.
10	8.2	14	7.1	10	8.5	14	8.0
11	8.0	15	6.9	11	8.4	15	8.1
12	7.8	16	6.7	12	8.2	16	8.3
13	7.5			13	8.1		

3. En las carreras de velocidad rápida, ¿Que 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 (548.6 metros) caminar o correr en el tiempo (minutos / segundos) para su sexo y edad de la siguiente manera:

CHICOS				CHICAS			
Edad	Min/Seg	Edad	Min/Seg	Edad	Min/Seg	Edad	Min/Seg
10	2' 33"	14	2' 01"	10	2' 48"	14	2' 46"
11	2' 27"	15	1' 54"	11	2' 49"	15	2' 46"
12	2' 21"	16	1' 51"	12	2' 49"	16	2' 49"
13	2' 10"			13	2' 52"		

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?
6. Correr uno de los siguientes eventos por lo menos dos veces y alcanzar el mejor tiempo:
 - a. Esprint de 50 yardas (45.7 metros) con cuatro vallas.
 - b. Esprint de 70 yardas (64.0 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:
 - a. Paso de relevo visual
 - b. Paso de relevo ciego

Nivel de destrezas 1 y 2

Especialidad original 1978

Actividades recreativas
Asociación General
Edición 2001
Actualización 2004