

Madrid, 30 de abril de 2024

## Ciclo inicial. Curso de Técnico Deportivo en Atletismo (nivel i)

TITULACIÓN OFICIAL DE TECNICO DEPORTIVO EN ATLETISMO (Enseñanza deportiva oficial de régimen especial, nivel de grado medio de Formación Profesional) DE LA CONSEJERIA DE EDUCACION, JUVENTUD Y DEPORTE DE LA COMUNIDAD DE MADRID (válido para toda España).

[https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/educacion/fp/eedd.atletismo\\_grado\\_mm.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/educacion/fp/eedd.atletismo_grado_mm.pdf)

### ÍNDICE

<b>1. ORGANIZACIÓN</b> .....	<b>2 -</b>
1.1 CONDICIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL CICLO INICIAL .....	2 -
1.2 REQUISITOS DE ACCESO DEL ALUMNADO .....	2 -
1.3 INSCRIPCIÓN EN LA PRUEBA DE ACCESO Y/O RESERVA DE PLAZA PARA LOS EXENTOS. ....	2 -
<b>2 PRUEBA ESPECÍFICA DE ACCESO</b> .....	<b>3 -</b>
2.1 OBJETIVO Y CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS PRUEBAS .....	3 -
2.2 EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS .....	3 -
2.3 PRUEBAS DE ACCESO .....	3 -
2.4 NOTIFICACIÓN DE RESULTADOS Y RECLAMACIONES. ....	4 -
<b>3 MATRICULACIÓN EN EL CURSO 2023/2024</b> .....	<b>4 -</b>
3.1 FORMALIZAR MATRÍCULA (PAGOS Y DOCUMENTACIÓN) .....	4 -
3.2 CONVALIDACIÓN DE MÓDULOS .....	5 -
3.3 EXENCIÓN DEL MÓDULO DE FORMACIÓN PRÁCTICA .....	5 -
<b>4 DESARROLLO DEL CURSO</b> .....	<b>5 -</b>
4.1 FORMACIÓN PRESENCIAL .....	5 -
4.2 FORMACIÓN A DISTANCIA (BLOQUE COMÚN) .....	6 -
4.3 FORMACIÓN PRÁCTICA (150 H) .....	6 -
4.3.1 <i>Requisitos de acceso a la formación práctica</i> .....	6 -
4.3.2 <i>Temporalización y lugar del desarrollo del módulo de formación práctica</i> .....	6 -
4.3.3 <i>Exención total o parcial del módulo de formación práctica</i> .....	6 -

- 1 -

## 1. ORGANIZACIÓN

El Centro de Técnicos Autorizado, de la Real Federación Española de Atletismo, convoca el **ciclo inicial** del curso de **Técnico Deportivo en Atletismo**.

El TÍTULO CONSTA dos cursos Académicos: ciclo inicial y ciclo final.

### 1.1 Condiciones para la realización del ciclo inicial

Se convocan hasta un máximo de **30 plazas** por grupo.

El número final de alumnos no podrá ser inferior a veinticinco, después de haber superado las pruebas específicas de acceso.

### 1.2 Requisitos de acceso del alumnado

Tener la titulación académica que se detalla en el ANEXO I.

Haber superado las pruebas específicas de acceso.

**NOTA:** Las personas con algún tipo de discapacidad deberán certificarlo en el momento de su inscripción, presentando el certificado de minusvalía o reconocimiento de discapacidad.

### 1.3 Inscripción en la prueba de acceso y/o reserva de plaza para los exentos.

Se abre la inscripción para la prueba específica el **30 de abril de 2024** a través del banner de la página web de la federación ([www.rfea.es](http://www.rfea.es)) o directamente en <https://atletismo.deporteenlanube.es/course.php?id=66>

- 2 -

Cada uno de los cinco apartados de la prueba específica de acceso recibe la calificación de apto o no apto.

Las pruebas específicas de acceso al ciclo inicial tendrán lugar el **viernes 28 de junio de 2024 a partir de las 15:30h** en las pistas del Consejo Superior de Deportes (CSD) sito en la calle Obispo Trejo, s/n. **Se realizarán las pruebas por grupos que se convocarán cada media hora a partir de las 15:30h**

El centro se reserva la posibilidad de realizar una segunda prueba de acceso si no se llega al número mínimo de alumnos.

La prueba específica de acceso tiene unas tasas de **50€** que deberán ser ingresadas en la cuenta corriente de la Real Federación Española de Atletismo **antes del 17 de junio de 2024**. Se indicará en el asunto "**Pruebas de acceso 2024/2025**".

**ES80 2100 0600 80 0200936898**

**IMPORTANTE:** Solo se reservará la plaza para la realización de las pruebas de acceso cuando el justificante de pago esté colgado en el apartado "**Gestionar pagos y documentación**" de la plataforma y se cumpla con los requisitos de titulación del ANEXO I. Incluidos los exentos de realizar la prueba específica de acceso que cumplan los requisitos detallados en el ANEXO II.

La prioridad para la admisión en función del cupo será por el orden en el que se introduzca el justificante de pago en la plataforma.

## 2 PRUEBA ESPECÍFICA DE ACCESO

### 2.1 Objetivo y características generales de las pruebas

- La prueba específica de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en Atletismo tiene por objetivo que los candidatos demuestren que poseen las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento la formación.
- Los candidatos realizarán cada ejercicio de forma individual.
- El orden de participación en los ejercicios que componen la prueba se establecerá mediante sorteo.

### 2.2 Evaluación de las pruebas

La prueba específica consta de 5 ejercicios realizados individualmente.

- La evaluación la realiza un tribunal que valorará de forma privada e independiente la ejecución de los candidatos.
- Solo se concederá la calificación de apto o no apto. Para alcanzar la calificación de apto los aspirantes deberán superar todos los ejercicios de los que se compone las pruebas.

### 2.3 Pruebas de acceso

Los aspirantes actuarán individualmente y en el orden que se establezca. La prueba constará de los contenidos se establecen a continuación:

- a) Realiza la colocación y la acción de la **salida de tacos**, colocándolos con eficacia y respeto al reglamento, ejecutando la técnica de forma ajustada a las fases de la salida de tacos y alcanzando de forma progresiva la velocidad de desplazamiento.

Se presenta al aspirante unos tacos para realizar la salida y debe realizar las siguientes acciones:

- Colocación de los tacos detrás de la raya de salida.
- Ejecución de la salida de tacos y carrera en progresión durante 20 metros.
- 

<https://youtu.be/4jMjLqDb9sY>

- b) Realiza la elección de la altura y distancia de las vallas, ejecuta la acción de **paso de vallas**, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.

- El aspirante elige la altura de la valla de entre 76 y 84 centímetros, y la distancia entre vallas de entre 7 y 8 metros.
- El aspirante debe talonar una distancia a la primera valla, realizar el paso de las tres vallas y seguir corriendo durante al menos 10 metros más.

**NOTA:** la altura de las vallas del vídeo no se corresponde con la altura real que tiene que superar el aspirante.

<https://youtu.be/PFsTyn-6HoM>

- c) Realiza el **salto de longitud**, talonando la carrera, aplicando las técnicas de carrera, batida, vuelo y caída en el foso, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.

Se presenta al aspirante la zona adecuada para realizar le salto de longitud y debe talonar una carrera de longitud corta (alrededor de 15 metros) con referencia al borde del foso y realizar las acciones de carrera, batida, vuelo y caída.

<https://youtu.be/pRMjJnDRyqY>

- d) Realiza el **salto de altura** con listón (o goma), aplicando el estilo Fosbury Flop, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.

Se presenta al aspirante la zona adecuada para realizar el salto de altura y el aspirante debe:

- Elegir la altura del listón o goma.
- Realizar le salto estilo Fobury Flop, con una carrera de cuatro pasos en curva batiendo con la pierna alejada del listón.

<https://youtu.be/tFcmdAbeBcl>

- e) Realiza el **lanzamiento de peso** desde el círculo con técnica lineal, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.

Se presenta al aspirante el material necesario y la zona de lanzamiento de peso, donde el ejecutante debe:

- Realizar la prueba de lanzamiento de peso utilizando la técnica lineal.
- Utilizará un artefacto de 3 ó 4 kg.

<https://youtu.be/gUp8CWZRJik>

**NOTA:** Para más información sobre las pruebas específicas de acceso ver el Anexo III de la presente circular.

- 4 -

## 2.4 Notificación de resultados y reclamaciones.

Los resultados de las pruebas específicas de acceso se facilitarán, a cada alumno por mail, el 4 de julio de 2024.

Los candidatos que estuvieran disconformes con la calificación obtenida en la prueba de carácter específico podrán presentar escrito justificando su desacuerdo, dirigido al presidente del tribunal, en la secretaría del centro convocante en los tres días hábiles siguientes a la notificación de las calificaciones.

## 3 MATRICULACIÓN EN EL CURSO 2024/2025

### 3.1 Formalizar matrícula (pagos y documentación)

El precio del curso del ciclo inicial (Bloque Común, Bloque Especifico y Practicas) es de **450€**, que deberán ser ingresados en la CC. **ES80 2100 0600 80 0200936898** de la Real Federación Española de Atletismo una vez se notifique la superación de la prueba específica de acceso. El ingreso se realizará **antes del 15 de julio de 2024**. El justificante de pago se colgará en el apartado "**Gestionar pagos y documentación**" de la plataforma.

Para formalizar la matrícula se deberán entregar los siguientes documentos, **antes del 15 de julio de 2024**:

- **Copia compulsada de la titulación académica** (cualquiera de las detalladas en el ANEXO I).
- **Justificante de pago del modelo 030** de apertura de expediente. Tasa de la Comunidad de Madrid de **19€** (se os enviará instrucciones sobre el abono de este a los candidatos aptos en las pruebas de acceso).
- **Copia del DNI.**
- **Hoja de matrícula cumplimentada y firmada.** Se facilitará a los candidatos admitidos.

Esta formación se rige por los DECRETOS 74/2014 de 3 de JULIO (BOCM de 9 de julio) y 6/2015, de 12 de febrero, (BOCM de 16 de febrero) del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Plan de Estudios del Bloque Común de las enseñanzas deportivas de Régimen Especial y el Plan de estudios de las enseñanzas conducentes a la obtención del título de Técnico Deportivo en Atletismo.

Todos aquellos alumnos con módulos pendientes de cursos anteriores se matricularán de los módulos no superados y los deberán cursar de nuevo.

### 3.2 Convalidación de módulos

Las convalidaciones de módulos serán directamente gestionadas por los alumnos. Se informará de los pasos a seguir a los alumnos matriculados que soliciten acogerse a dichas convalidaciones.

### 3.3 Exención del módulo de formación práctica

La solicitud de exención del módulo de formación práctica la realizará el alumno a través de la secretaría del Centro matriculación del alumno.

## 4 DESARROLLO DEL CURSO

El total de la carga horaria del ciclo inicial de TDA es de 430 horas.

La carga horaria del curso se distribuye en:

- Prueba específica de acceso: valorada 120 horas.
- Bloque común: 60 horas.
- Bloque específico: 250 horas (incluido el bloque de formación práctica con 150 horas).
- Total carga horaria del ciclo inicial: 430 horas.

- 5 -

El curso consta de tres partes formación presencial, formación a distancia y formación práctica.

### 4.1 Formación presencial

- **Calendario provisional de formación presencial:**

Las clases presenciales de los módulos específicos se celebrarán entre los meses de diciembre, enero y febrero. El inicio de los módulos del bloque específico será el viernes 13 de diciembre de 2024.

Los módulos presenciales son los siguientes:

**MED-ATAT 102 Metodología de la enseñanza del atletismo del bloque específico**  
**MED-ATAT 103 Organización de actividades de iniciación en atletismo.**

### Faltas de asistencia

Faltas de asistencia durante actividades presenciales (entre septiembre de 2024 a febrero de 2025) puede determinar que el alumno no sea evaluado según la legislación vigente. La información al respecto se facilitará al alumno al inicio del curso.

## 4.2 Formación a Distancia (Bloque común)

Consta de 4 módulos. La formación a distancia se abrirá desde comienzo de curso (20 de septiembre de 2024) hasta finales de febrero de 2025. A través de la plataforma virtual. Durante la formación a distancia **habrá tutorías presenciales**, autoevaluación y un examen presencial de cada módulo. Los módulos a distancia son los siguientes:

### **Bloque común:**

**MED-C101 Bases del comportamiento deportivo**  
**MED-C102 Primeros auxilios**  
**MED-C103 Actividad física adaptada y discapacidad**  
**MED-C104 Organización deportiva**

## 4.3 Formación práctica (150 h)

### 4.3.1 *Requisitos de acceso a la formación práctica*

Para poder acceder al módulo de formación práctica (MED-ATAT 104), será **imprescindible que el alumno haya superado los módulos:**

**MED-C101 Bases del comportamiento deportivo**  
**MED-C102 Primeros auxilios**  
**MED-ATAT 102 Metodología de la enseñanza del atletismo del bloque específico**

### 4.3.2 *Temporalización y lugar del desarrollo del módulo de formación práctica*

La formación práctica tendrá lugar durante los meses de abril, mayo y junio de 2025 a un ritmo de tres sesiones semanales, de cuatro horas, durante al menos trece semanas.

- 6 -

### 4.3.3 *Exención total o parcial del módulo de formación práctica*

Podrá ser objeto de exención total o parcial el módulo de formación práctica del ciclo inicial, en función de su correspondencia con la experiencia en el ámbito deportivo o laboral, detallado en la siguiente tabla:

<b>MED-ATAT104 Formación práctica</b>	<b>Experiencia certificada en el ámbito laboral o deportivo</b>
Exención total Exención parcial	Duración superior a 300 horas <ul style="list-style-type: none"><li>Experiencia relacionada con la competencia general del ciclo inicial de grado medio en atletismo y los resultados de aprendizaje del módulo de formación práctica.</li><li>Periodo de tiempo que ha desarrollado la actividad: dos años antes de la finalización del curso.</li></ul>

La exención parcial del módulo de formación práctica, se concederá para aquellos resultados de aprendizaje del módulo, que sean concordantes con la experiencia laboral o deportiva acreditada.

La exención total del módulo de formación práctica, se podrá conceder cuando exista una completa concordancia de la experiencia laboral o deportiva acreditada con la totalidad de los resultados de aprendizaje del correspondiente módulo.

La experiencia laboral se acreditará mediante la certificación de la empresa donde haya adquirido dicha experiencia, en la que conste específicamente la duración del contrato, la actividad desarrollada y el periodo de tiempo en el que se ha realizado la actividad. En el caso de trabajadores por cuenta propia, se exigirá la

certificación de alta en el censo de obligados tributarios, con una antigüedad mínima de un año, así como una declaración del interesado de las actividades más representativas.

Se facilitará toda la información al respecto a los alumnos matriculados.

**Ana Ballesteros**  
Secretaria General

- 7 -

#### **Ciáusula de género**

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA [privacidadrfea@rfea.es](mailto:privacidadrfea@rfea.es).

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

#### **Salvaguarda y Protección**

La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguarda y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en <https://www.rfea.es/datosrfea/salvaguarda.html> Nuestra Delegada de protección [aandres@rfea.es](mailto:aandres@rfea.es) atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguarda. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguarda disponemos de un canal de denuncia, [canaldenuncia@rfea.es](mailto:canaldenuncia@rfea.es)

## ANEXO I

### **Requisito de acceso de carácter general.**

1. El título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria, requerido para el acceso al primer nivel de grado medio, ciclo inicial de grado medio o nivel I de formaciones transitorias, puede sustituirse por alguna de las siguientes condiciones:
  - a. Tener 17 años de edad y haber superado la prueba de acceso sustitutoria del requisito del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria para el acceso a las enseñanzas deportivas de grado medio.
  - b. La superación de la prueba de acceso a la Formación Profesional de grado medio.
  - c. El título de Técnico auxiliar.
  - d. El título de Técnico.
  - e. La superación del segundo curso de Bachillerato Unificado y Polivalente.
  - f. El título de Bachiller Superior.
  - g. La superación del segundo curso del primer ciclo experimental de la reforma de las enseñanzas medias.
  - h. La superación del tercer curso del plan 1963 o del segundo curso de comunes experimental de las enseñanzas de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos.
  - i. El título de Oficialía Industrial.
  - j. La superación de otros estudios que hayan sido declarados equivalentes a efectos académicos con alguno de los anteriores.
  - k. Todos los títulos y situaciones que se detallan en el siguiente apartado.
  
2. El título de Técnico Deportivo en la modalidad correspondiente y el título de Bachiller requerido para el acceso al grado superior o nivel III de formaciones transitorias. El título de Bachiller puede sustituirse por la acreditación de alguna de las siguientes condiciones:
  - a. El título de Bachiller establecido por la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación general del Sistema Educativo.
  - b. Tener 19 años y haber superado la prueba de acceso sustitutoria del requisito del título de Bachiller para el acceso a las enseñanzas deportivas de grado superior.
  - c. La superación de la parte común de la prueba de acceso a la Formación Profesional de grado superior.
  - d. La superación del segundo curso de cualquier modalidad de Bachillerato Experimental.
  - e. El título de Técnico especialista o el título de Técnico superior.
  - f. El título de Maestría Industrial.
  - g. El título de Bachiller superior con el Curso de Orientación Universitaria (COU) o el Preuniversitario.
  - h. La superación de la prueba de acceso a la universidad para mayores de veinticinco años.
  - i. Cualquier título universitario.
  - j. La superación de otros estudios que hubieran sido declarados equivalentes a los anteriores.



## ANEXO II

### ***Exención de la superación de la prueba de carácter específico a los deportistas de alto nivel o y alto rendimiento.***

Estarán exentos de superar la prueba de carácter específico que se establece para tener acceso al ciclo inicial de grado medio en atletismo aquellos deportistas que acrediten:

- a) La condición de deportista de alto nivel en las condiciones que establece el Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel (DAN) y alto rendimiento (DAR) para la modalidad deportiva de atletismo.
- b) La calificación de deportista de alto rendimiento o equivalente en la modalidad de atletismo, establecida por las comunidades autónomas de acuerdo con su normativa.
- c) Haber sido clasificado entre los ocho primeros, al menos una vez en los últimos dos años, en cualquier especialidad o prueba de la categoría absoluta del campeonato de España, Esta condición deberá ser acreditada por la Real Federación Española de Atletismo.

## ANEXO III

### Prueba RAE-ATAT101, de carácter específico para el acceso a las enseñanzas de ciclo inicial de grado medio en atletismo

#### Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:

1. Realiza la colocación y la acción de la salida de tacos, colocándolos con eficacia y respeto al reglamento, ejecutando la técnica de forma ajustada a las fases de la salida de tacos y alcanzando de forma progresiva la velocidad de desplazamiento.
  - a. Se han colocado los tacos de salida con la separación adecuada al ejecutante.
  - b. Se han colocado los tacos detrás de la raya de salida.
  - c. Se ha colocado el aspirante en los tacos a la voz de “a los puestos”, y con las manos detrás de la raya.
  - d. Se ha colocado subiendo la cadera a la voz de “listos”.
  - e. Se ha puesto en acción a la señal accionando los brazos y empujando con las piernas en los tacos.
  - f. Se ha realizado un incremento progresivo de la velocidad desde la salida hasta los 20 metros.

Prueba asociada: “preparación de los tacos y salida de velocidad”

Se presenta al aspirante unos tacos para realizar la salida y debe realizar las siguientes acciones:

- Colocación de los tacos detrás de la raya de salida.
- Ejecución de la acción de salida de tacos y carrera en progresión durante 20 metros.

2. Realiza la elección de la altura y distancia de las vallas, ejecuta la acción de paso de vallas, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.
  - a. Se ha realizado la salida desde una distancia que le permita llegar con la pierna elegida.
  - b. Se han realizado tres pasos entre la primera y la segunda valla y entre la segunda y la tercera valla con un posicionamiento equilibrado del cuerpo y apoyos correctos.
  - c. Se apoya, después del paso de la valla con el mínimo de flexión en la pierna y el tobillo en las tres vallas, y sin excesiva pérdida de velocidad.

Prueba asociada: “paso de vallas”

Al alumno se le presenta la zona de carreras con tres vallas y debe realizar las siguientes acciones:

- El alumno elige la altura de la valla de entre 76 y 84 centímetros, y la distancia entre vallas de entre 7 y 8 metros.
- El alumno debe talonar una distancia a la primera valla, realizar el paso de las tres vallas y seguir corriendo durante al menos 10 metros más.

3. Realiza el salto de longitud, talonando la carrera, aplicando las técnicas de carrera, batida, vuelo y caída en el foso, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.
  - a. Se ha talonado una carrera de impulso de una distancia aproximada de 15m con referencia al borde del foso.
  - b. Se ha batido con una pierna antes del foso de caída.
  - c. Se ha hecho un vuelo equilibrado en la técnica escogida por el alumno.
  - d. Se ha caído a dos pies en el foso.
  - e. Se ha salido del foso por delante.Prueba asociada: "salto de longitud"

Se presenta al alumno la zona adecuada para realizar el salto de longitud y debe talonar una carrera de longitud corta (alrededor de 15m) con referencia al borde del foso y realizar las acciones de carrera, batida, vuelo y caída.

4. Realiza el salto de altura con listón (o goma), aplicando el estilo Fosbury Flop, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.
  - a. Se ha talonado una carrera de cuatro pasos en curva por el lado técnicamente correspondiente a la pierna de batida escogida.
  - b. Se ha corrido en curva con una buena posición de carrera y batido con la pierna exterior.
  - c. Se ha saltado verticalmente y se ha colocado el cuerpo por encima del listón.
  - d. Se ha traspasado el listón, retirando las piernas y cayendo de espaldas en la colchoneta.

Prueba asociada: "salto de altura"

Se presenta al aspirante la zona adecuada para realizar un salto de altura y el alumno debe:

- Elegir la altura del listón o goma.
- Realizar el salto estilo Fosbury Flop, con una carrera de cuatro pasos en curva.

5. Realiza el lanzamiento de peso desde el círculo con técnica lineal, demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño de la iniciación deportiva.
  - a. Se ha colocado el peso pegado al cuello y se coloca de espaldas a la dirección de lanzamiento.
  - b. Se han realizado los movimientos de balanza con la pierna libre, previos al desplazamiento con la pierna derecha (lanzador diestro).
  - c. Se ha realizado el desplazamiento lanzando la pierna izquierda hacia el contentor y empujando con la pierna derecha hasta el apoyo de los dos pies (lanzador diestro).
  - d. Se ha llegado a la posición final, después de empujar con la pierna derecha, colocar el cuerpo de cara al lanzamiento y lanzar (lanzador diestro).
  - e. Se ha recuperado el equilibrio cambiando el apoyo del pie izquierdo por el apoyo del pie derecho sin sobrepasar el contentor, saliendo del círculo por la parte posterior (lanzador diestro).
  - Los criterios 2, 3, 4 y 5 se adaptaran al lanzador zurdo. Prueba asociada: "lanzamiento de peso."

Se presenta al aspirante el material necesario y la zona de lanzamiento de peso, donde el ejecutante debe:

- Realizar la prueba de lanzamiento de peso utilizando la técnica lineal.
- Utilizar un artefacto de 3 o 4 Kg.

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 contentor.

Equipamientos y materiales:

- Juegos de tacos de atletismo (al menos 3).
- Vallas regulables (0.76 m y 0.84 m) (al menos 9).
- Colchoneta de caída de salto de altura.
- Juego de saltómetros regulables.
- Listones de salto de altura (al menos 2).
- Pesos de 3 y 4 k (al menos dos de cada).