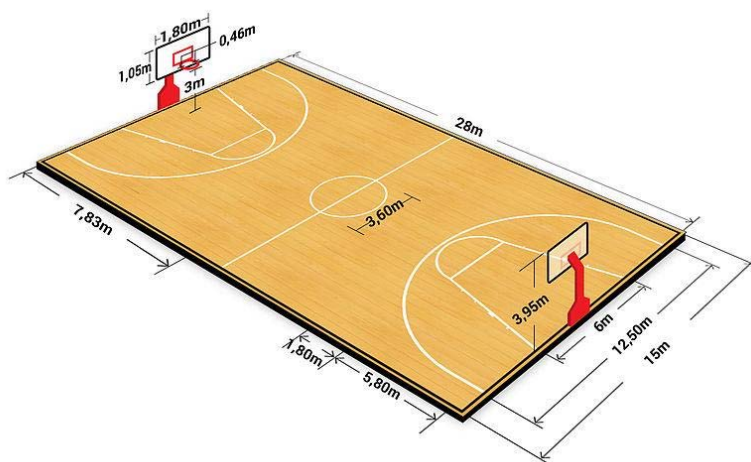


“JUEGOS EN LA ESCUELA, COMPETICIÓN VIRTUAL”

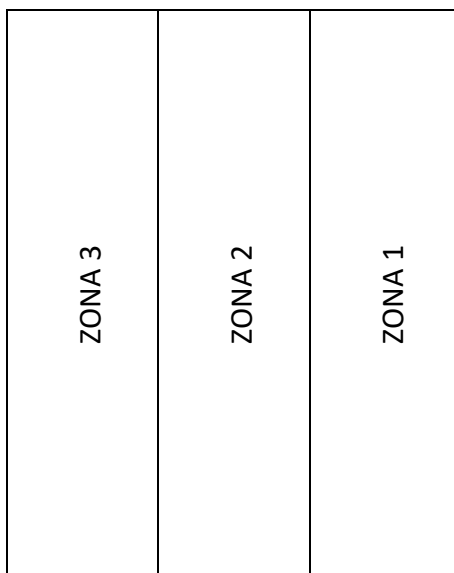
RETO 3. BÁDMINTON

EXPLICACIÓN y DESCRIPCIÓN DEL RETO

Las dimensiones de la zona de juego son las de un campo de baloncesto (28 metros de largo x 15 metros de ancho, aprox.).



A.- Se divide el campo a lo largo en tres zonas, según se muestra en la imagen:



FIN

INICIO

B.- En el centro de la ZONA 1 se colocan 10 conos de tal manera que los participantes puedan hacer una pequeña carrera de aproximación a los mismos, hacer un slalom entre ellos



(pasándolos uno por cada lado -izquierda/derecha-), y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo.

C.- En la ZONA 2 se colocan diagonalmente en mitad del campo 4 aros, de tal manera que los participantes puedan lanzar 3 volantes desde los aros situados a su izquierda hacia los de la derecha.

D.- En la ZONA 3 se colocan seis picas (3 antes de los aros, en la parte izquierda; y 3 después de los aros, en la parte derecha) y nueve aros (ubicados en el centro de la zona), de tal manera que los participantes puedan hacer una primera carrera de aproximación hasta las picas, pasarlas, saltar lateral y frontalmente los aros, pasar la segunda línea de picas y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo.

DESCRIPCIÓN DE RETO.

Hay que tener en cuenta que cada participante debe frotarse las manos con gel hidroalcohólico antes de comenzar el reto y al finalizar el mismo (por lo que debería de colocarse una silla, mesa, banco, etc. al inicio y final del circuito).

Asimismo, se frotarán las manos con gel hidroalcohólico al finalizar el reto de la ZONA 2 (bádminton), ya que se van a manipular elementos comunes (volantes de bádminton).

1.- El reto se inicia cuando el participante pase entre los dos conos que hay en la línea de fondo del campo de baloncesto (o línea de fondo que se marque).

En primer lugar, hay que hacer una carrera a lo largo de la ZONA 1, pasando por un lado de los conos (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los elementos de la ZONA 1, saliendo de la línea de fondo de la cancha de baloncesto, llegar hasta la otra línea de fondo de la cancha, dar la vuelta en un cono y volver hasta el punto de inicio.

Sin parar, se vuelve a salir por la línea de salida y se llega corriendo hasta la fila de conos, pasando cada uno de ellos por un lado (en zigzag o slalom). Terminado el slalom de ida se hará otra carrera hasta el final del campo.

A la vuelta, el slalom entre los conos se hará de espaldas hasta llegar a la línea de inicio.

2.- Terminado esta parte del reto, se pasa a la ZONA 2. Se coge la raqueta de bádminton (cada uno la suya) y se coloca en el aro situado a la izquierda del participante con la finalidad de lanzar 3 volantes y meterlos en el aro situado a su derecha (separado diagonalmente unos 5 metros, aprox.). Una vez lanzados esos 3 volantes, se pasa al otro aro situado a su izquierda y se vuelven a lanzar otros 3 volantes al aro de la derecha.

El lanzamiento de estas dos series de volantes se hace de derechas (drive), y se penalizará cada vez que un volante no entre en el aro en el primer contacto con el suelo.

Al volver se hace lo mismo, se lanza desde los aros situados a la izquierda hacia los de la derecha. 3 volantes en cada aro. Solo que esta vez, estas dos series de volantes se hacen del revés.

IMPORTANTE:

- Se frotarán las manos con gel hidroalcohólico antes y después de realizar el reto de la ZONA 2 (bádminton), ya que se van a compartir elementos de juego (volantes).



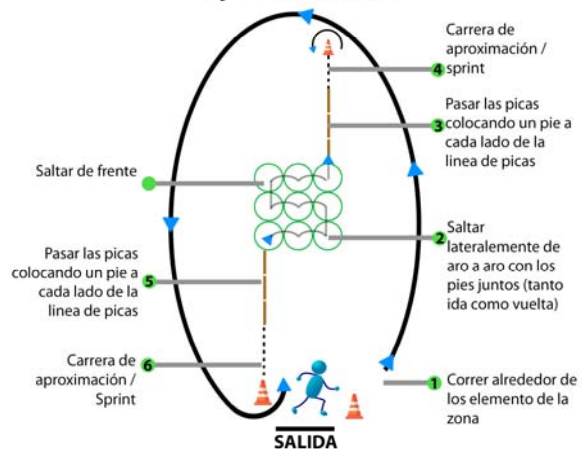
3.- Finalizada la ZONA 2 del reto, se va a la línea de salida de la ZONA 3.

Como en la ZONA 1, se hace una carrera alrededor de los aros y picas (de fondo a fondo de la pista, de cono a cono), pasando por un lado de los aros y picas (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los elementos de la ZONA 1, saliendo de la línea de fondo de la cancha de baloncesto, llegar hasta la otra línea de fondo de la cancha, dar la vuelta en un cono y volver hasta el punto de inicio.

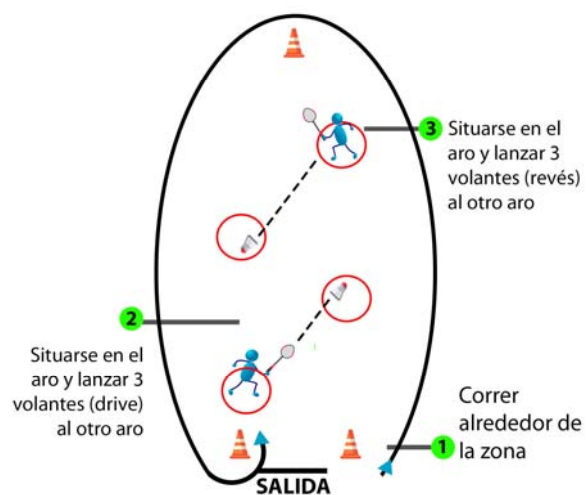
Sin parar, se vuelve a salir por la línea de salida y se llega corriendo hasta la primera línea de picas. Se pasará por ella con un pie a cada lado de la línea de picas hasta llegar a las 3 filas de aros. Se saltará lateralmente cada fila de aros (de aro a aro) con los pies juntos, y se saltará frontalmente al final de cada fila de aros para pasar a la siguiente fila, procediendo de la misma manera. Terminadas las filas de aros se pasará la segunda línea de picas de la misma manera que primera, y otra carrera hasta el final del campo. Se pasa por detrás del cono de la línea de fondo de la pista y se abordan los elementos de la ZONA 3 de la misma manera hasta llegar a la línea de inicio

Se adjuntan unos dibujos explicando las distintas zonas del reto, y se han publicado unos vídeos para ver cómo se ejecutan.

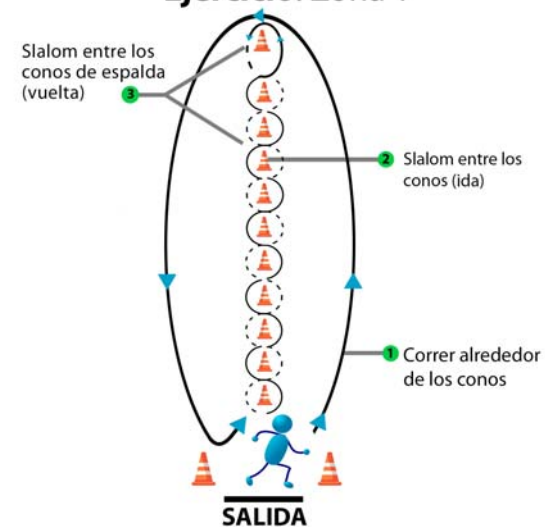
Ejercicio: Zona 3



Ejercicio: Zona 2 - Bádmiton



Ejercicio: Zona 1



INFORMACIÓN Y BAREMACIÓN DE LOS RETOS:

- La salida de las ZONAS 1 y 3 de cada recorrido o reto se establece en la línea de fondo del campo de baloncesto, donde se colocarán 2 conos.
- Las carreras alrededor de picas, aros, bancos, etc. se harán desde la línea de salida hasta la otra línea de fondo del campo de baloncesto, donde se colocará otro cono para dar la vuelta una vez rebasado.
- Siempre hay que pasar por detrás de los conos en las zonas 1 y 3 de los retos. El incumplimiento de esta norma penalizará con la suma de 15 segundos por cada vez que no se pase por detrás de los conos de salida y llegada.
- En el reto de los conos, la ida hay que hacer un slalom de frente y la vuelta de espaldas. Se penalizará con 15 segundos cada cono que se deje sin pasar haciendo el slalom.
- El reto correspondiente al deporte (bádminton) deberá realizarse lanzando 3 volantes desde dentro de los aros situados a la izquierda del participante (2 lanzamientos de tres volantes en la ida y otros 2 lanzamientos de 3 volantes en la vuelta). A la ida los lanzamientos se hacen de derechas (drive) y a la vuelta del revés. Se penalizará con 15 segundos cada vez que un volante no entre en el aro en el primer impacto contra el suelo. También se penalizará con 15 segundos por lanzamiento cuando los participantes no estén dentro de los aros cuando se lance.
- Hasta que el componente del equipo no finalice totalmente el último reto, el siguiente componente no podrá iniciar su recorrido. Se penalizará con 1 minuto si un componente comienza antes de tiempo.
- Se penalizará con 1 minuto por cada componente del equipo que no mantenga la distancia de seguridad mientras espera a realizar el recorrido, o no se frote las manos con gel hidroalcohólico antes y después del inicio del recorrido, así como antes y después del reto de la ZONA 2 (bádminton).
- Se dará por incompleto el reto que no se cumpla totalmente, en cualquiera de sus zonas.

La clasificación final se hará teniendo en cuenta el tiempo obtenido por cada equipo más las penalizaciones que se sumen por no realizar el reto correctamente, en función del baremo anterior.

Recordamos que los equipos tienen que ser mixtos, de 4 componentes. Solamente se permite la posibilidad de equipos de 3 componentes a los CRA. Y en este caso, el niño o niña impar será el/la que repita el reto. No se baremarán los equipos de 3 componentes en los que no se cumpla esta condición.