


**Special Olympics
España**

1.- DESPLAZAMIENTO – NIVEL V

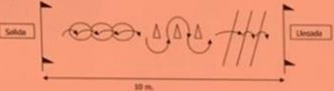
OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Mejorar la agilidad.
- Desarrollar distintas formas de desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

- 1ª: Desplazarse por encima de 3 conos.
- 2ª: Desplazarse entre 3 conos haciendo zig-zag.
- 3ª: Pasar por encima de 3 puentes a una altura de 10-15 cm.

DIAGRAMA:



10 m.

TERRENO:

- Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 3 Anos de 60 cm. de diámetro, * 3 Conos, * 6 Tacos o soportes de pica, * 3 Picas.
- Cinta métrica y * Cinta adhesiva.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de salida marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muñeca).
- La prueba acaba cuando el deportista realiza todo el desplazamiento.
- Esta prueba para los atletas en silla de ruedas que la manejen, bien sea eléctrica o manual, constará de un sistema de 6 estabilizadores.
- Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

PUNTUACIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista realiza todo el recorrido con éxito).
- Anotará 1 punto siempre que pase algún estabilizador (ano, cono o pica), y cuando no reciba más ayuda de la verbal del voluntario o entrenador si lo necesita.
- 1 Punto si el deportista intenta hacer los desplazamientos.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Comunicación II Encuentro Nacional IPHM Madrid 2012
Special Olympics España

Página 3 de 14




**Special Olympics
España**

2.- TIRO DE DISCO – NIVEL V

OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación óculo-manual. *Mejorar la coordinación visomotora * Mejorar la precisión.

DESCRIPCIÓN:

- 1ª: Lanzar un disco de fieltro que se encuentre a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 1. 1 intento.
- 2ª: Lanzar un disco de fieltro que se encuentre a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.
- 3ª: Lanzar un disco de fieltro que se encuentre a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 3. 1 intento.
- 4ª: Lanzar un disco de fieltro que se encuentre a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 4. 1 intento.
- 5ª: Lanzar un disco de fieltro que se encuentre a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 5. 1 intento.

DIAGRAMA:



2 Metros

TERRENO:

- Cualquier superficie plana que permita el lanzamiento a una portería.

MATERIAL:

- 1 Portería de hockey o similar (1,80 x 1,20 cm), * 5 Discos de fieltro, * 1 Pica o palo de escoba.
- Cinta adhesiva y cinta métrica y * Silbato.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muñeca) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez.
- Será necesario coordinar los movimientos del cuerpo para realizar un lanzamiento del disco parado y hacer gol, desde una distancia de 2 metros.
- La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 5 lanzamientos.
- Si lo necesita puede recibir ayuda para meter la pica en el agujero del disco.

PUNTUACIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 5 intentos).
- Anotará un punto siempre que meta gol desde la posición 1 y dos puntos siempre que meta gol desde las posiciones 2,3,4 y 5.
- 1 Punto si el deportista intenta lanzar el disco.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Comunicación II Encuentro Nacional IPHM Madrid 2012
Special Olympics España

Página 4 de 14




Special Olympics
 España

3.- RECEPCIÓN DE PELOTAS – NIVEL V

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotora.
- Mejorar la coordinación oculo-manual.
- Mejorar la recepción de un objeto directo por el otro, con una o dos manos.

DESCRIPCIÓN:

- 1º El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 1 metro. 3 intentos.
- 2º El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 2 metros. 2 intentos.
- 3º El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 3 metros. 2 intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 2 pelotas de plástico de 22 cm. de diámetro.
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto marcado en el suelo, de pie o sentado (según la posición más cómoda para él) y esperará a que se le lance horizontalmente la pelota, desde las diferentes distancias.
- La recepción será buena siempre que sea sólo con las manos y se agarre con entera firmeza o presión.

PUNTUACIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista coge la pelota en los 7 intentos)
- Anotará un punto siempre que lo coge dentro los intentos de 1 metro y de 2 metros y conseguirá dos puntos siempre que lo coge desde 3 metros.
- 1 Punto si el deportista intenta coger la pelota.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Copyright © 2009 Special Olympics (2009) Madrid, Spain
 Todos los derechos reservados.

Página 1 de 1


Special Olympics
 España

4.- LANZAMIENTO A CANASTA – NIVEL V

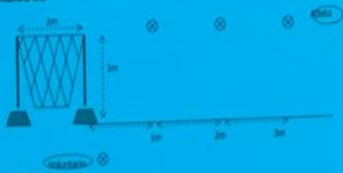
OBJETIVOS:

- Desarrollar la percepción espacial.
- Mejorar la coordinación oculo-manual.
- Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

- 1º El deportista deberá lanzar a canasta desde 1 metro. 1 intento.
- 2º El deportista deberá lanzar a canasta desde 2 metros. 2 intentos.
- 3º El deportista deberá lanzar a canasta desde 3 metros. 2 intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 1 balón de goma espuma.
- Cinta adhesiva.
- Cinta métrica.
- Canasta de 1 metro de diámetro x 1 metro de altura.

REGLAS:

- El deportista podrá lanzar con una o ambas manos.
- El deportista podrá realizar sus lanzamientos desde cualquier posición: de pie, sentado, en silla de ruedas, etc.

PUNTUACIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista lanza a canasta en los 5 intentos efectuados)
- Anotará 1 punto siempre que meta a canasta desde la distancia de un metro, y conseguirá 2 puntos siempre que meta desde dos o tres metros.
- 1 Punto si el deportista intenta lanzar.
- 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Copyright © 2009 Special Olympics (2009) Madrid, Spain
 Todos los derechos reservados.

Página 2 de 2




**Special Olympics
España**

5.- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN – NIVEL V

OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.

DESCRIPCIÓN:

- 1º. Lanzar la pelota dentro del círculo de 80 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de 2 metros. 3 intentos.
- 2º. Lanzar la pelota dentro del círculo de 60 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 intentos.
- 3º. Lanzar la pelota dentro del círculo de 40 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Una superficie plana, con una línea marcada en el suelo que limite la zona de lanzamientos desde 2 m. del objetivo.

MATERIAL:

- 1 Aro de 80 cm.
- 1 Aro de 60 cm.
- 1 Aro de 40 cm.
- 6 Soportes para aros, o picas con soportes. Medida de la pica 1,20 cm.
- 10 Pelotas de tenis o similares.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y cogerá la pelota con una o dos manos.
- * El deportista podrá efectuar sus lanzamientos desde la posición que le sea más cómoda: de pie, sentado en la silla de ruedas, echado, apoyado en una muleta...

PUNTUACIÓN

- * Puntos máximos 10 (si el deportista lanza la pelota con éxito en los 7 intentos).
- * Anotará 1 punto siempre que la lance con precisión en los aros de 80 cm y 60 cm, y conseguirá 2 puntos siempre que la lance con precisión en el aro de 40 cm.
- * 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Comisión de la II Olimpiada Nacional IPHM Madrid 2012
Sociedad Olímpica Española

Página 9 de 14




**Special Olympics
España**

6.- TIRO A PORTERÍA - NIVEL V

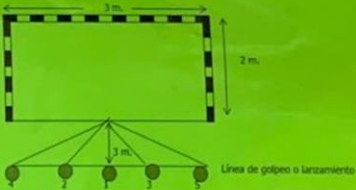
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la coordinación óculo-pie (óculo-manual para personas en silla de ruedas).
- Desarrollar el trabajo específico del tiro o lanzamiento dándole desde diferentes ángulos.

DESCRIPCIÓN:

- 1º. Chutar o lanzar una pelota que se encuentre a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 1. 1 intento.
- 2º. Chutar o lanzar una pelota que se encuentre a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.
- 3º. Chutar o lanzar una pelota que se encuentre a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 3. 1 intento.
- 4º. Chutar o lanzar una pelota que se encuentre a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 4. 1 intento.
- 5º. Chutar o lanzar una pelota que se encuentre a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 5. 1 intento.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana que permita el chut o lanzamiento a una portería.

MATERIAL:

- * 1 Portería de fútbol sala, * 5 Pelotas de goma espuma, * 1 Portero de madera, o un cono grande, o un voluntario colocado de pie y con los brazos abiertos, * Cinta adhesiva y cinta métrica y * Silbato.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas o apoyado en una muleta) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez. La prueba acaba cuando el deportista efectúa 5 lanzamientos.
- * Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar el tiro a portería y hacer gol, desde una distancia de tres metros.
- * * Los deportistas que puedan mantener el equilibrio de pie chutarán con el pie y los deportistas en silla de ruedas harán los lanzamientos con la mano.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 5 intentos).
- * Anotará 1 punto siempre que meta gol desde la posición 1 y dos puntos siempre que meta gol desde las posiciones 2,3,4 y 5.
- * 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Comisión de la II Olimpiada Nacional IPHM Madrid 2012
Sociedad Olímpica Española

Página 10 de 14



7.- RAQUETAS Y PELOTAS - NIVEL V

OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación dinámica general.
- * Desarrollar el equilibrio y el desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

- 1º El deportista deberá mantener la raqueta horizontal con una pelota de foam. Posteriormente, caminar o desplazarse 10 metros manteniéndola en equilibrio.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la zona de desplazamientos.

MATERIAL:

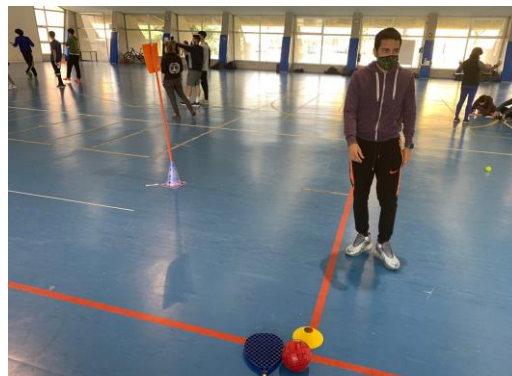
- * 1 Raqueta de plástico o pallas con lona (adaptadas).
- * 1 Pelota de foam.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en la posición más cómoda posible para él (silla de ruedas, de pie, apoyado en su muleta, etc.), cogerá con una o dos manos la raqueta y la pelota que se encuentra sobre ésta.
- * Una vez se ha recorrido la distancia de 10 metros, la prueba se da por finalizada.
- * Los deportistas en silla de ruedas, tendrán a un voluntario que les ayudará guardando la silla mientras ellos realizan la prueba.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista realiza el recorrido sin que se le caiga la pelota).
- * Se le descontará 1 punto cada vez que se le caiga la pelota.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido sin suerte.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.



8.- EQUILIBRIO DINÁMICO - NIVEL V

OBJETIVOS:

- * Desarrollar el equilibrio.
- * Mejorar el equilibrio dinámico.
- * Desarrollar el equilibrio en el suelo y en altura, sobre diferentes grados de amplitud y materiales de la base de sustentación.

DESCRIPCIÓN:

- 1º Caminar por encima de una línea, de dos metros de longitud por diez centímetros de gruesa, marcada en el suelo.
- 2º Caminar por encima de la parte superior de un plintón o similar de 2 metros. Puede recibir ayuda para subir o bajar.
- 3º Caminar por encima de un banco sueco de dos metros. Puede recibir ayuda para subir o bajar.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana sobre la que se pueda marcar el suelo con cinta adhesiva.

MATERIAL:

- * Cinta adhesiva.
- * Parte superior de un plintón.
- * Banco sueco de 2 metros.

REGLAS:

- * El deportista se situará de pie detrás del punto o línea de salida.
- * Caminará por encima de la línea marcada en el suelo o bien por la parte superior del plintón o banco sueco.
- * La prueba acaba cuando el deportista llega al final del banco sueco.
- * Puede recibir ayuda para subir y bajar de los aparatos.
- * Los atletas con silla de ruedas que lo manejen, realizarán tres desplazamientos de 2 metros cada uno, dirigiendo la silla de ruedas entre dos líneas marcadas en el suelo que estarán separadas, 1,5 m, 1 m y 80 cm, respectivamente.
- * Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- * El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la línea marcada en el suelo, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por encima del plintón, y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por el banco sueco.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Comunicación al Delegado Nacional NPOE - Fútbol 2012
Special Olympics España

Página 17 de 18




Special Olympics
España

9.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS - NIVEL V

OBJETIVOS:

- * Mejorar el conocimiento del esquema corporal.
- * Corregir posiciones intermedias de habilidades motrices básicas como: reptar, rodar y cuadrupedias.

DESCRIPCIÓN:

- 1º El deportista deberá pasar agachado por debajo de una cinta situada a 1 m. de altura.
- 2º El deportista deberá pasar en cuadrupedias por debajo de una cinta situada a 0,80 m. de altura.
- 3º El deportista deberá reptar o rodar por debajo de una cinta situada a 40 cm. de la base del cuerpo del deportista tendido en el suelo.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la salida a 0,25 cm. del objetivo.

MATERIAL:

- * 6 Saltómetros o similar.
- * 15 Metros de goma elástica.
- * Cascabelos.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en la salida, marcada en el suelo.
- * Deberá desplazarse de la manera indicada en cada parte del recorrido, teniendo cuidado de no tocar la cinta.
- * Si alguna parte del cuerpo del deportista toca la cinta, sonarán unos cascabelos y el deportista dispondrá de un intento adicional.
- * Para los atletas en silla de ruedas, los 3 saltómetros estarán colocados a la misma altura, 40 cm. El deportista deberá reptar o rodar para pasarlos.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- * El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la primera altura 1m, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por la segunda altura 0,80 cm, y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por la tercera altura 40 cm.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

Comunicación 22 Documento Nacional 200900 Reglas 2012
Ámbito: Olimpiada Juvenil

Página 17 de 34




Special Olympics
España

10.- BOWLING - NIVEL V

OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación dinámica y general.
- * Desarrollar la coordinación ículo-manual.
- * Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

- 1º El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a 1 metro de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.
- 2º El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a dos metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.
- 3º El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a tres metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- * 3 Pelotas de 0,5 Kg. de peso.
- * 1 Juego de 10 bolos.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en la posición más cómoda para él (de pie, sentado, etc.) y empujará, o lanzará la pelota hacia los bolos.
- * La pelota rodando ha de hacer caer el máximo de bolos posibles.
- * El deportista dispondrá de tres pelotas para tirar los bolos en cada distancia.

PUNTUACIÓN:

- * Se puntúa cada bolo caído. Se suman los bolos caídos de las 3 distancias y se divide entre 3. Puntos máximos 10 si el deportista tira los 10 bolos en las 3 distancias.
- * El deportista conseguirá 1 punto si hace la prueba pero no consigue tirar ningún bolo.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

LA PUNTUACIÓN TOTAL SERÁ LA SUMA DE LAS 10 PRUEBAS

Comunicación 22 Documento Nacional 200900 Reglas 2012
Ámbito: Olimpiada Juvenil

Página 18 de 34

