



Nombre del Conquistador _____

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.

Normas básicas _____

Consideraciones de seguridad _____

Ejercicios de calentamiento _____

2. Correr 50 yardas (45.7 metros), guiarse con el tiempo (en segundos) para el sexo y la edad que corresponda a continuación:

CHICOS

Edad	Seg.	Edad	Seg.
10	8.2	14	7.1
11	8.0	15	6.9
12	7.8	16	6.7
13	7.5		

CHICAS

Edad	Seg.	Edad	Seg.
10	8.5	14	8.0
11	8.4	15	8.1
12	8.2	16	8.3
13	8.1		

Tu tiempo _____

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

Edad	Min/Seg	Edad	Min/Seg
10	2' 33"	14	2' 01"
11	2' 27"	15	1' 54"
12	2' 21"	16	1' 51"
13	2' 10"		

CHICAS

Edad	Min/Seg	Edad	Min/Seg
10	2' 48"	14	2' 46"
11	2' 49"	15	2' 46"
12	2' 49"	16	2' 49"
13	2' 52"		

Tu tiempo _____

- ❑ 5. Responder las siguientes preguntas acerca de las carreras de larga distancia:

Encontrar dos historias de la Biblia que mencionan los corredores de distancia?

1. _____
2. _____

¿Cuáles son las adecuadas prendas de vestir, incluyendo los zapatos, para carreras de distancia en su área?

¿Qué distancia promedio tienen las pistas de carreras? _____

¿Qué distancia tiene un maratón? _____

¿Qué parte de los pies deben tocar primero durante la zancada?

¿Cuáles son las posiciones adecuadas de los brazos y la cabeza, mientras corre a distancia?

¿Cuál es la forma correcta de respirar?

¿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.
Tu mejor tiempo _____
 - b. Esprint de 70 yardas (64.0 metros) con seis vallas.
Tu mejor tiempo _____
- 7. Hacer el salto de altura de buena forma por lo menos cinco veces y anotar el mayor salto.
Tu salto más alto _____
- 8. Hacer un salto largo tres veces y registrar la mejor distancia.
Tu mejor distancia _____
- 9. Ejecutar los siguientes relevos:
 - a. Paso de relevo visual
 - b. Paso de relevo ciego

