

Ejercicios Prácticos



Estas son las lecturas facilitadas por el Operador del Anemómetro en carreras. Indica el registro oficial que debes entregar al Secretario de la Competición.

Lectura	Registro
+ 1.87 m/s	
- 2.10 m/s	
+ 2.01 m/s	
- 0.01 m/s	
+ 0.98 m/s	
- 0.39 m/s	
+ 0.00 m/s	

Lectura	Registro
- 1.87 m/s	
+ 2.10 m/s	
+ 3.52 m/s	
- 0.99 m/s	
+ 2.98 m/s	
- 0.66 m/s	
- 1.75 m/s	

Eres el Juez Jefe de Cronometradores y estos son los tiempos que te entregan los Cronometradores en una carrera de 800 m. Indica el tiempo oficial de cada atleta.

Atleta	Puesto	Tiempo cronometrador 1	Tiempo cronometrador 2	Tiempo cronometrador 3	TIEMPO OFICIAL
874	1º	2.02.47	2.02.51	2.02.39	
812	2º	2.02.50	2.02.43		
836	3º	2.08.48	2.08.46		
855	4º	2.09.20	2.09.15		
801	5º	2.12.51	2.12.50		
800	6º	2.15.24	2.14.89		
810	7º	2.18.56	No cogió tiempo		
893	8º	No cogió tiempo	2.21.78		

Eres el Juez Jefe de Cronometradores y estos son los tiempos que te entregan los Cronometradores en una carrera de 100 m. Indica el tiempo oficial de cada atleta.

Atleta	Puesto	Tiempo cronometrador 1	Tiempo cronometrador 2	Tiempo cronometrador 3	TIEMPO OFICIAL
924	1º	11.21	11.22	11.19	
285	2º	11.30	11.32	11.28	
441	3º	11.50	11.44	11.45	
740	4º	11.71	11.66	11.53	
782	5º	12.05	11.91		
669	6º	12.20	No cogió tiempo		
372	7º	12.21	12.14		
128	8º	13.99	14.07		

Eres el Juez Jefe de Cronometradores y estos son los tiempos que te entregan los Cronometradores en una carrera de 400 m. Indica el tiempo oficial de cada atleta.

Atleta	Puesto	Tiempo cronometrador 1	Tiempo cronometrador 2	Tiempo cronometrador 3	TIEMPO OFICIAL
924	1°	46.98	47.02	46.96	
285	2°	47.63	47.56	47.61	
441	3°	48.20	No cogió tiempo	48.23	
740	4°	48.24	48.30		
782	5°	48.98	49.02		
669	6°	49.06	49.09		
372	7°	49.11	49.08		
128	8°	49.16	49.20		

Eres el Juez Jefe de Cronometradores en una maratón y estos son los tiempos que te da una crono-impresora. Indica el tiempo oficial de cada atleta.

*** SEIKO SPORTS TIMER ***			
EVENTO: MARATÓN - 42.195 KM			
FECHA: 19/OCT/2025 INICIO 08:00:00			
DORSAL	SPLIT/FINISH	TIEMPO	DIF

001	FINISH	2:18:43.24	+00:00.00
002	FINISH	2:19:05.67	+00:22.43
003	FINISH	2:19:32.11	+00:48.87
004	FINISH	2:21:16.58	+02:33.34
005	FINISH	2:22:44.92	+04:01.68
006	FINISH	2:25:15.32	+06:31.98
007	FINISH	2:27:08.45	+08:25.21
008	FINISH	2:29:12.76	+10:29.52
009	FINISH	2:31:22.06	+12:38.82
010	FINISH	2:33:47.89	+15:04.65

Puesto	TIEMPO OFICIAL
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	
7º	
8º	
9º	
10º	

Esta es la hoja de campo y las marcas realizadas por los atletas en una final de salto de longitud. Haz la clasificación.

Orden	Dorsal	1°	2°	3°	Mejor	Nuevo Orden	4°	5°	6°	Resultado	Puesto
1	919	8.20	8.22	6.22			7.95	8.04	8.21		
2	493	7.38	7.39	7.14							
3	653	7.84	X	6.70			X	7.45	7.12		
4	622	X	X	7.64			7.28	7.31	X		
5	428	X	7.82	X			X	X	7.99		
6	456	X	7.14	7.33							
7	672	7.60	X	X							
8	541	X	7.97	X			X	8.04	7.97		
9	445	6.94	6.82	7.17							
10	502	X	7.96	7.95			7.99	8.09	X		
11	407	X	X	r							
12	692	7.15	X	7.02							
13	488	7.92	7.64	8.08			X	X	-		
14	520	7.35	X	7.75			X	7.52	7.68		

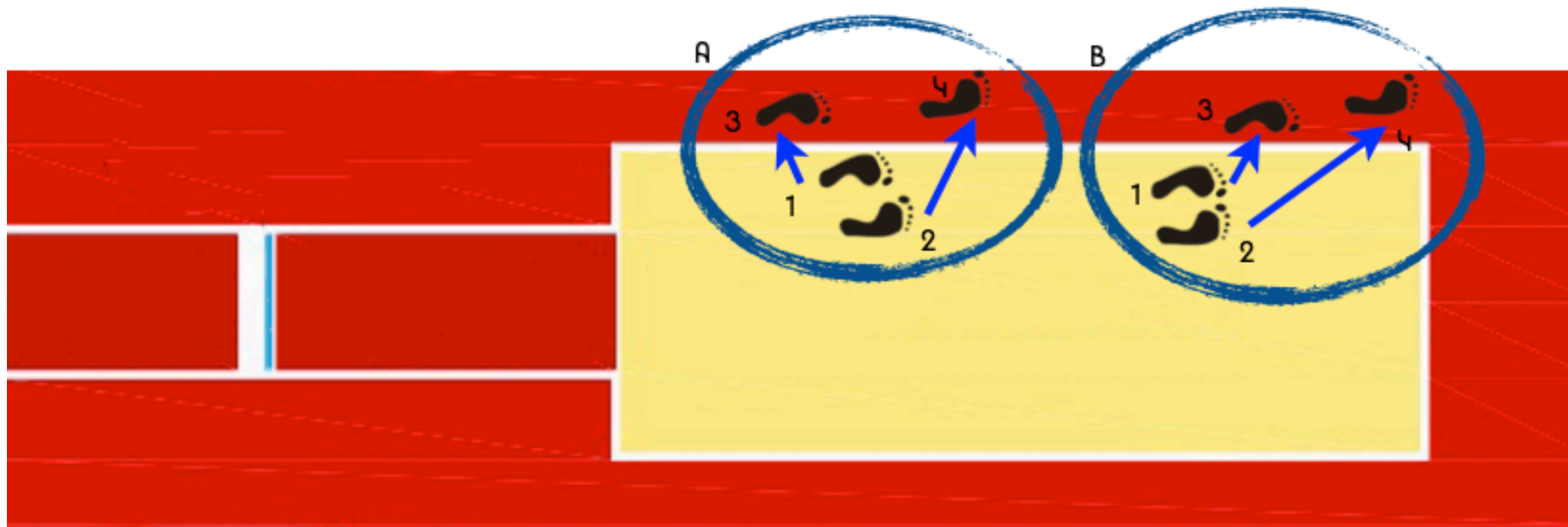
Realiza la clasificación del siguiente concurso de salto de altura.

Dorsal	Altura										MARCA	Nulos	Clasificación
	1.85	1.90	1.95	2.00	2.04	2.08	2.11	2.14	2.16	2.18			
234	-	-	X O	-	X O	O	O	-	X X X				
23	O	X O	X O	O	-	O	X X O	X X X					
567	-	-	O	-	X X O	X O	X O	O	X X X				
34	-	-	X X O	O	O	X O	X O	X -	X X				
112	-	-	X O	X O	O	X O	X X -	X					
100	-	-	-	X O	O	X O	-	X O	X -	X X			
290	X O	-	O	O	-	O	O	-	X X X				
321	-	-	X O	-	X O	O	O	X X O	X X X				
787	-	-	O	-	O	O	X O	X X O	X X -	X			
435	-	-	-	X X O	O	O	X O	O	X X X				
601	-	-	O	O	X O	X X O	X X X						
311	-	-	-	O	-	X O	-	X O	-	X X X			
768	-	-	O	X X O	O	X O	X X X						
567	-	-	-	-	-	X X X							
703	-	-	-	-	X O	X X X							

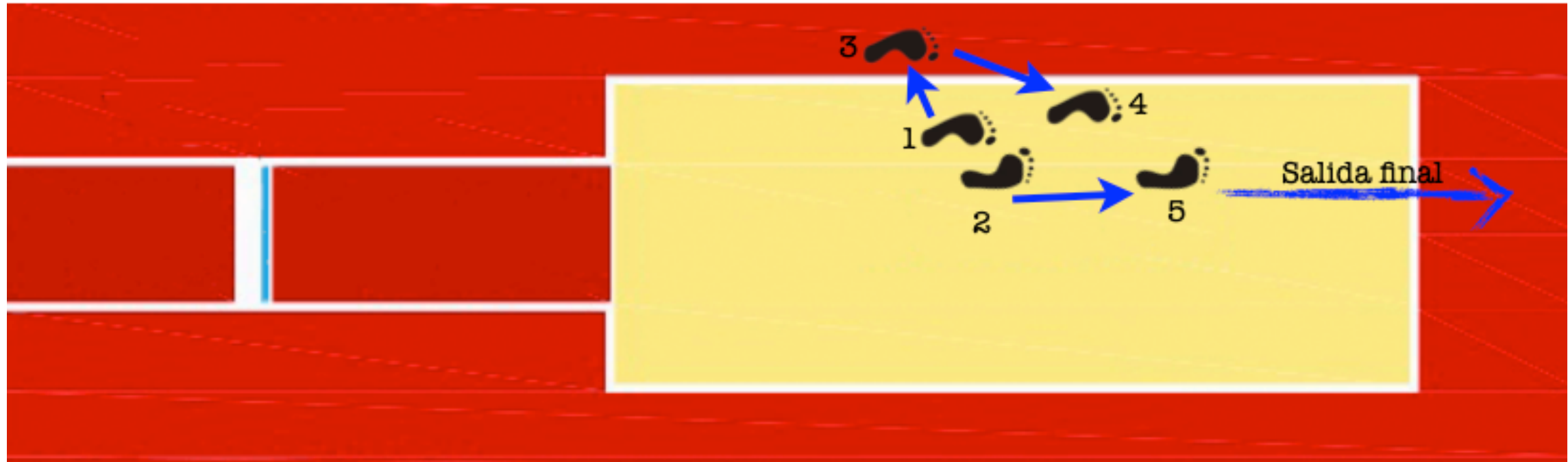
Realiza la clasificación del siguiente concurso de salto de altura

Dorsal	Altura												MARCA	Nulos	Clasificación
	1.45	1.49	1.53	1.57	1.61	1.65	1.69	1.73	1.77	1.81	1.85	1.89	1.93		
586	-	-	O	O	O	O	O	X O	X X X						
570	-	-	-	O	O	O	O	O	X O	X O	X X X				
375	-	-	X O	O	O	X O	X X X								
334	O	X O	X X X												
317	O	O	O	O	O	X O	X O	X O	X X X						
638	O	X O	X X X												
592	O	O	O	O	X O	O	O	X X O	X X X						
327	-	O	O	O	O	X O	O	X X X							
504	O	O	O	O	X X O	X O	X X O	X X X							
409	-	-	-	-	-	-	-	O	O	O	O	O	X X X		
347	-	-	-	O	O	X X O	X X X								
320	-	-	-	O	-	X X O	X X O	X X X							
650	O	-	X O	X O	X X X										
578	O	O	O	X O	X O	X O	X O	X X X							
587	O	O	X X O	O	X X O	O	X X X								
340	-	-	-	O	O	O	O	O	X X X						
311	O	X O	X O	X X X											
589	-	O	O	O	O	O	X O	O	O	X X X					
401	-	-	O	O	O	O	X X O	X X X							
581	-	-	O	-	O	X X O	X O	X X X							

1. (A) En la caída, un atleta de salto de longitud, pierde el equilibrio y apoya un pie fuera del foso más cerca de la línea de batida. Sale del foso apoyando el otro pie.
- (B) En la caída, un atleta de salto de longitud, pierde el equilibrio y apoya un pie fuera del foso más lejos de la línea de batida que la huella dejada en la arena. Sale del foso apoyando el otro pie.



2. El mismo caso anterior, pero después del apoyo del pie fuera del foso lo introduce de nuevo dentro saliendo después del foso más allá de la huella dejada en la caída sobre la arena.



3. El atleta después de la caída camina por dentro del foso hacia la línea de batida. Al darse cuenta de su error rectifica, vuelve hacia delante y sale del foso por delante de la huella dejada en la caída.



Indica y explica si el caso 1.A es válido o nulo.

Indica y explica si el caso 1.B es válido o nulo.

Indica y explica si el caso 2 es válido o nulo.

Indica y explica si el caso 3 es válido o nulo. Independientemente que sea válido o nulo, dibuja la línea de medición.

Realiza la clasificación del siguiente concurso de salto con pértiga

Pértiga

Dorsal	3.50	3.70	3.90	4.00	4.10	4.20	4.25	4.30	4.35	MARCA	Nulos	Clasificación
234	-	-	-	O	-	X O	-	O	X X X			
23	X X O	X -	X -	O	-	O	X X O	X O	X X X			
567	O	-	O	-	O	-	-	O	X X X			
34	-	X -	-	-	X O	-	X -					
112	-	-	O	-	X -	O	-	O	X X X			
100	O	-	O	X X -	O	X X -	-	O	X X X			
290	O	O	O	O	-	-	O	X X O	X X X			
321	O	-	X O	-	X X O	O	X O	X X X				
787	-	-	-	-	X X O	X O	X O	X -				
435	O	X O	O	O	O	-	O	O	X X X			

Realiza la clasificación del siguiente concurso de lanzamiento de disco

Dorsal	1°	2°	3°	4°	5°	6°	MARCA	Clasificación
919	20.22	19.08	25.36	19.54	20.00	27.22		
493	15.02	31.14	29.56	33.12	X	X		
653	X	15.02	16.30	20.14	23.06	22.18		
622	30.14	27.52	29.36	X	30.16	X		
428	22.16	22.18	23.06	X	20.18	19.34		
456	16.14	X	X	-	-	X		
672	X	X	32.56	X	33.02	X		
541	16.52	18.58	15.44	17.22	22.14	X		
445	X	X	X					
502	27.22	26.42	26.38	27.22	X	15.02		

EJERCICIOS NIVEL J1

Elaborado por la Comisión de Formación del CNJ para las pruebas de acceso a la Categoría Nivel 1 del CNJ.

COMISIÓN DE FORMACIÓN: Gemma Castaño (Presidenta del CNJ), Maribel García, Loreto Pérez, Guillem Pera, Francisco Hervás y Jesús Martínez.

© 2025



© 2025