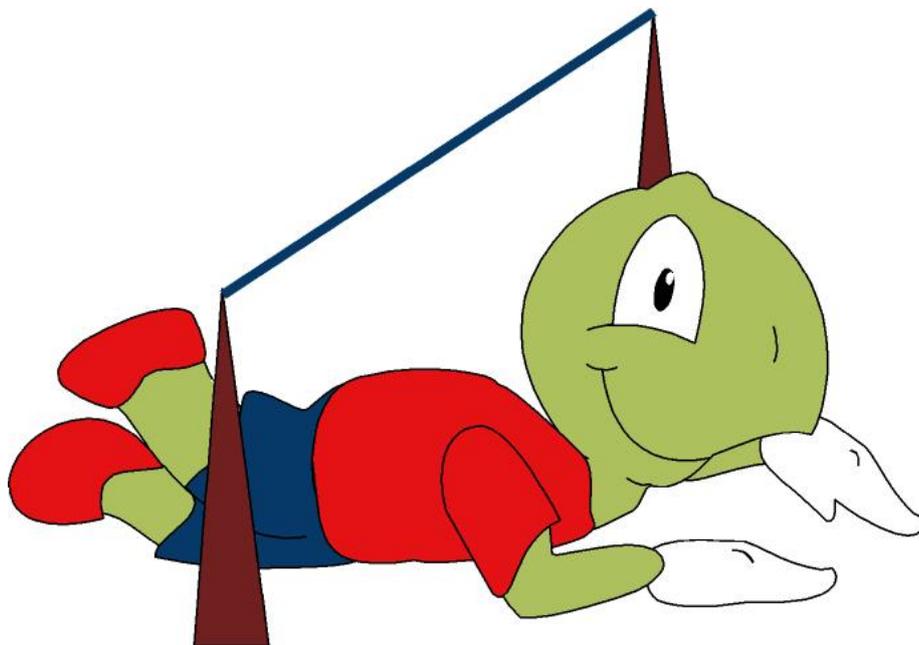


BATERIA DE PRUEBAS MOTRICES

SPECIAL OLYMPICS ESPAÑA

ENERO 2010



EVALUACIÓN DE ATLETAS PROGRAMA DE PRUEBAS MOTRICES

A continuación se presentan las siguientes herramientas de evaluación, que son recomendadas para ayudar a determinar si un atleta es apto para realizar los entrenamientos de Pruebas Motrices (PPMM) o posee las destrezas suficientes para competir en Eventos Oficiales de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Existen dos formularios para determinar si el atleta estará mejor en el programa de PPMM o en otros eventos de deportes organizados por Special Olympics.

- a) Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
- b) Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta (formulario rápido)

El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras se compone de cinco actividades y es utilizado para determinar si las habilidades de un atleta lo clasifican para PPMM o para el programa de Deportes oficiales de Special Olympics. Si un atleta solo puede realizar dos o menos de las cinco actividades, es clasificado para PPMM. Si un atleta puede lograr mas de dos de las cinco actividades, tiene las destrezas motoras básicas para competir en Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo (Pruebas Adaptadas de un deporte). Entonces, el Cuestionario del Atleta puede ser completado para determinar su aptitud social y de adaptabilidad.

Este test es orientativo, para tener una guía. Cada caso lo tendrá que evaluar y valorar su propio entrenador y estimar qué pruebas son las mas adecuadas para sus atletas.

Recuerde que virtualmente cada atleta que participa en PPMM está rodeado por un sistema de apoyo que incluye padres, personas que los cuidan, terapeutas físicos, terapeutas ocupacionales, profesores de educación física adaptada, profesores regulares, trabajadores sociales, etc. Todas estas personas son recursos potenciales de preguntas sobre qué le gusta al atleta, qué no le gusta, en que está interesado y de qué es capaz. Incluya tantos como sea posible en el proceso de determinar lo apropiado de la participación en PPMM.

El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta

El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta se utilizará para evaluar las destrezas sociales y de adaptabilidad de los atletas. Esto es crítico, especialmente en casos cuando el atleta parece tener la habilidad motora básica para realizar las tareas el solo. Los resultados de este cuestionario también nos ayudarán a determinar si el programa de entrenamiento de PPMM es adecuado para nuestros atletas.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTRICES CAPACIDAD DEL ATLETA

Nombre y apellido del atleta:

Fecha de nacimiento:
Día Mes Año

Género: Femenino Masculino

Habilidades de Capacidad

Por favor marcar con una "X" Si o No para cada una de las siguientes preguntas:

Lanza una pelota de tenis dirigida y a una distancia mínima de 5 metros.

SI NO

Camina independientemente o con ayuda (andador, bastón, etc.) por una distancia mínima de 25 metros.

SI NO

Mueve una silla de ruedas manual por una distancia de 25 metros.

SI NO

Controla una silla de ruedas motorizada por una distancia de 25 metros.

SI NO

Nada o camina en piscina una distancia de 15 metros con o sin uso de material de flotación.

SI NO

Si su atleta puede hacer mas de dos de las anteriores, se clasifica para Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Por favor marcar (✓) una declaración.

Este atleta está capacitado para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo

Este atleta está capacitado para el Programa de Entrenamiento de Actividades Motrices

Firma _____ Fecha _____

(RECORDAMOS QUE ESTE TEST SOLO ES UNA GUÍA. EL ENTRENADOR DECIDIRÁ CUAL SON LAS PRUEBAS MAS ADECUADAS PARA SUS DEPORTISTAS)

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTRICES
CUESTIONARIO DE ADAPTABILIDAD SOCIAL DEL ATLETA**

Nombre y apellido del atleta:

Fecha de nacimiento:

Día		Mes		Año			

Género: Femenino Masculino

Por favor marcar con una "X" Si o No para cada una de las siguientes preguntas:

Juega apropiadamente con un juguete o artículo.

SI NO

Prefiere jugar con otros.

SI NO

Juega juegos de una regla (ej., corre que te pillo).

SI NO

Se viste sin ayuda con camisa y pantalones cortos.

SI NO

Va al baño solo con supervisión mínima.

SI NO

Espera turno en actividad de grupo.

SI NO

Sigue instrucciones verbales usando preposiciones o palabras de ubicación (ej., "Párese en fila/línea," o "Corra en su carril.").

SI NO

Habla o se comunica (señales, pizarra de comunicación, etc.) usando dos o tres frases.

SI NO

Es capaz de mantener la atención en una actividad concreta

SI NO

Responde a preguntas de SI o NO.

SI NO

TOTAL: ____Si ____No

Siete o más respuestas SI indican que un atleta está capacitado para competir en Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Este atleta está capacitado para Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Este atleta está capacitado para el Programa de Entrenamiento de PPMM

Firma _____

Fecha _____

BATERIA DE PRUEBAS MOTRICES

El circuito de Pruebas Motrices que se realizará en actividades de Special Olympics España a partir de enero del 2010, constará de las siguientes Pruebas (de Nivel V):

1.- Desplazamiento	Atletismo
2.- Tiro de Disco	Hockey
3.- Recepción de pelotas	Baloncesto
4.- Lanzamiento a canasta	Baloncesto
5.- Lanzamiento de precisión	Atletismo
6.- Tiro a portería	Fútbol – Balonmano
7.- Raquetas y pelotas	Tenis de mesa
8.- Equilibrio dinámico	Gimnasia
9.- Desplazamiento con diferentes apoyos	Gimnasia
10.- Bowling	Petanca - Bolos

1.- DESPLAZAMIENTO – NIVEL V

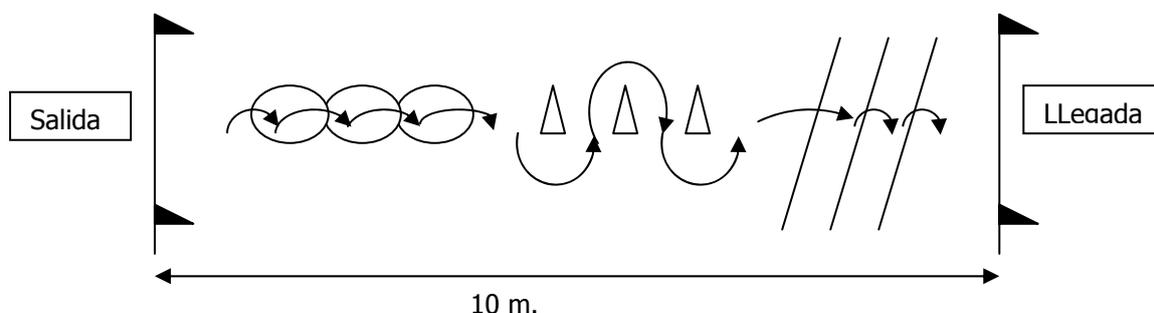
OBJETIVOS:

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

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- * 3 Aros de 60 cm. de diámetro
- * 3 Conos
- * 6 Tacos o soportes de picas
- * 3 Picas.
- * Cinta métrica
- * 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 muleta).
- * La prueba acaba cuando el deportista realice todo el desplazamiento.
- * Esta prueba para los atletas en silla de ruedas que la manejen, bien sea eléctrica o manual, constará de un slalom de 9 obstáculos.
- * 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 obstáculo (aro, 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.

2.- TIRO DE DISCO – NIVEL V

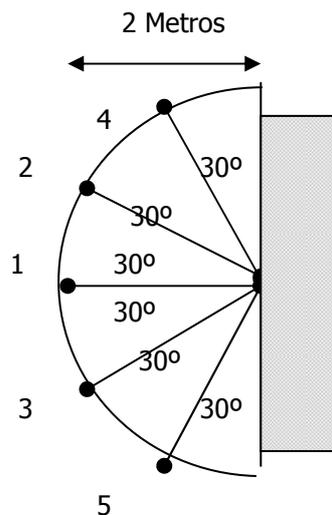
OBJETIVOS:

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

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



TERRENO:

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

MATERIAL:

- * 1 Portería de hockey o similar (1,80x1,20cm)
- * 5 Discos de fieltro
- * 1 Pica o palo de escoba.
- * Cinta adhesiva y cinta métrica.
- * 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 muleta) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez.
- * Será preciso 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.

3.- RECEPCIÓN DE PELOTAS – NIVEL V

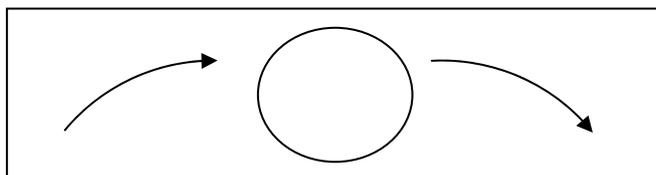
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación visomotriz.
- * Mejorar la coordinación óculo-manual.
- * Mejorar la recepción de un objeto directo por el aire, 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:

- * 3 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 frontalmente la pelota, desde las diferentes distancias.
- * La recepción será buena aunque no sea sólo con las manos y se apoye con antebrazos o pecho.

PUNTUACIÓN:

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

4.- LANZAMIENTO A CANASTA – NIVEL V

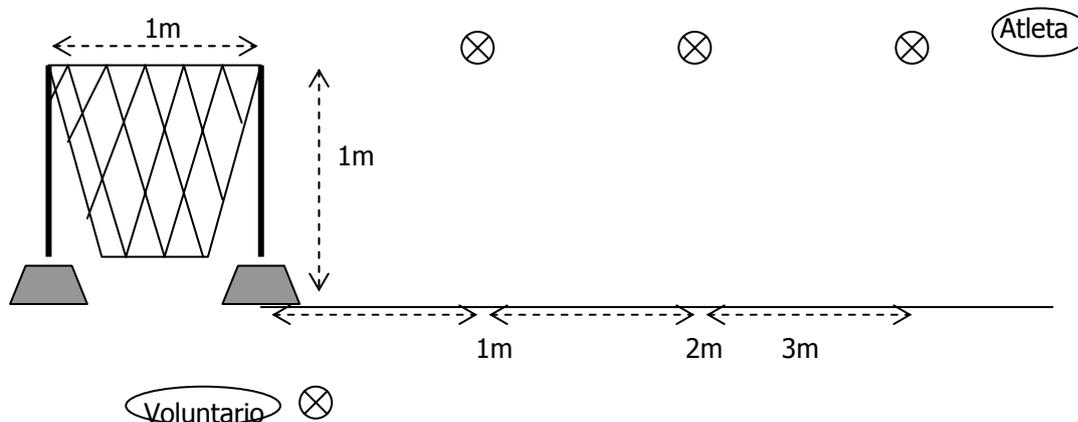
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la percepción espacial
- * Mejorar la coordinación óculo-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 metro. 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 mete canasta en los 5 intentos efectuados)
- * Anotará 1 punto siempre que meta canasta desde la distancia de un metro, y conseguirá 2 puntos siempre que enceste desde dos o tres metros.
- * 1 Punto si el deportista intenta encestar.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

5.- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN – NIVEL V

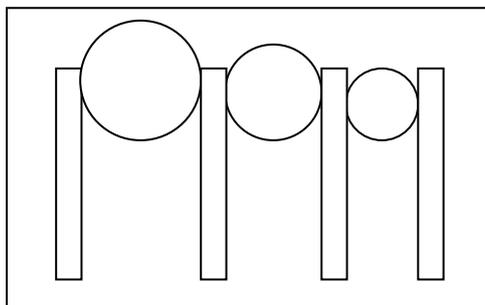
OBJETIVOS:

- * 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, estirado, 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.

6.- TIRO A PORTERÍA - NIVEL V

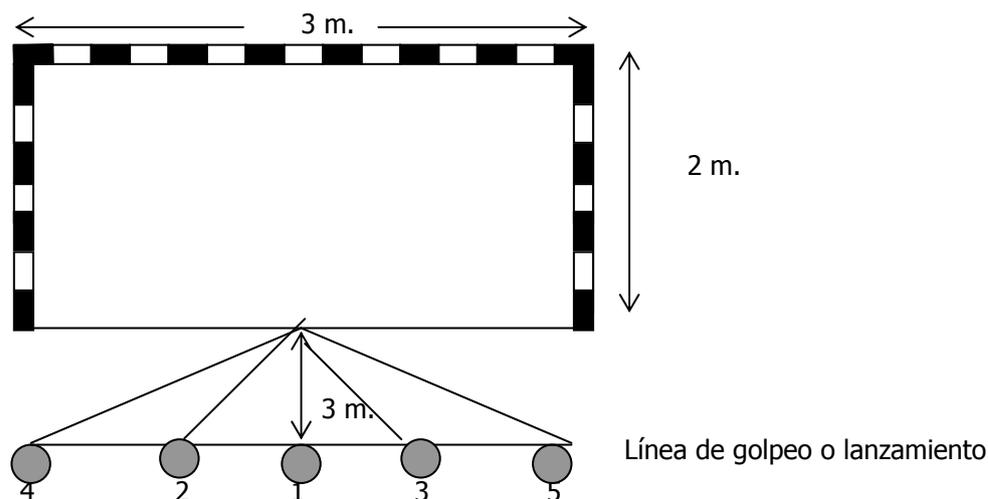
OBJETIVOS:

- * 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 dirigido desde diferentes ángulos.

DESCRIPCIÓN:

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

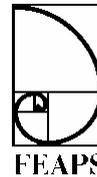
- * 1 Portería de fútbol sala.
- * 5 Pelotas de goma espuma.
- * 1 Portero de madera, o un cono grande, o un voluntario colocado de pie y con los brazos abiertos.
- * Cinta adhesiva y cinta métrica.
- * Silbato.

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.
- * Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar el tiro a portería y hacer gol, desde una distancia de tres metros.
- * La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 5 lanzamientos.
- * 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.



Special Olympics
España



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.

7.- RAQUETAS Y PELOTAS - NIVEL V

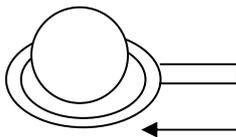
OBJETIVOS:

- * 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 palas 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 una 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 metro, la prueba se da por finalizada.
- * Los deportistas en silla de ruedas, tendrán a un voluntario que les ayudará guiando 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

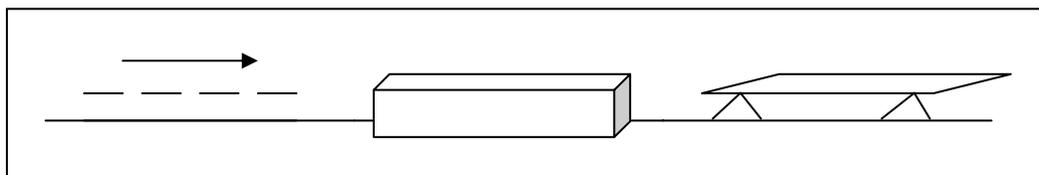
OBJETIVOS:

- * 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 metro de longitud por diez centímetros de grueso, marcada en el suelo.
- 2º: Caminar por encima de la parte superior de un plinton 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 plinton.
- * 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 plinton 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 la manejen, realizarán tres desplazamientos de 3 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 plinton, 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.

9.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS - NIVEL V

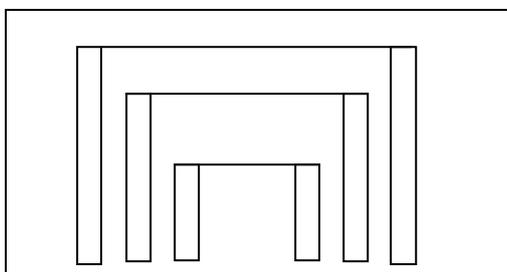
OBJETIVOS:

- * 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 cuadrupedia por debajo de una cinta situada a 0,60 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.
- * Cascabeles.
- * 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 cascabeles 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 60 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.

10.- BOWLING – NIVEL V

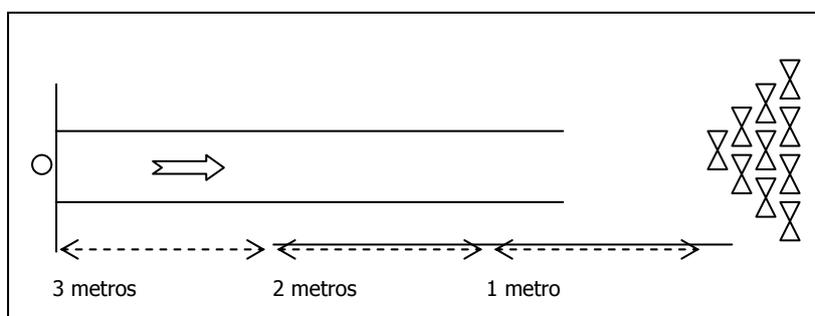
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación dinámica y general.
- * Desarrollar la coordinación óculo-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:

- * Puntos máximos 10 si el deportista tira los 10 bolos en las 3 distancias.
- * El atleta conseguirá 2 puntos si consigue tirar los 10 bolos desde 1 metro, conseguirá 3 puntos si consigue tirar los bolos desde 2 metros de distancia y conseguirá 4 puntos si consigue tirar los 10 bolos desde 3 metros de distancia.
- * El deportista conseguirá 1 punto en cada distancia si no consigue tirar los 10 bolos.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

LA PUNTUACIÓN TOTAL SERÁ LA SUMA DE LAS 10 PRUEBAS