





S T A C K I N G

<p>OBJETIVO</p> <p>HISTORIA</p>	<p>El deporte Stacking es un deporte individual, por parejas y por equipos, en el cual los participantes apilan y desapilan pirámides con 12 vasos de plástico especialmente diseñados en secuencias predeterminadas. Los participantes del deporte Stacking compiten contra el reloj u otro jugador.</p> <p>El deporte Stacking se originó a comienzos de los 80, al sur de California, recibiendo atención nacional en 1990. Fue allí donde el Stacking capturó la imaginación de Bob Fox, fundador del deporte Stacking y maestro de EF en el estado de Colorado.</p> <p>La WSSA es la Asociación Mundial del Deporte Stacking (World Sport Stacking Association), el órgano rector que promueve la organización y promoción del deporte Stacking en todo el mundo. Ya hay Asociación Española de Stacking (WSSA España).</p>
<p>MATERIAL OFICIAL</p>	<p>El equipamiento Speed Stacks para el deporte Stacking consta de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Set de 12 vasos. Características: tres orificios y borde especial para que los vasos no encajen y se deslicen. - El StackMat: combina un cronómetro de competición desmontable, con unos sensores de alta calidad y un tapete con la superficie ideal para practicar Stacking. 
<p>JUGADAS MODALIDADES CATEGORÍAS</p>	<p>En los eventos oficiales del deporte Stacking existen 3 jugadas que recoge el reglamento de la WSSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-3-3 ▪ 3-6-3 ▪ Ciclo, tres secuencias: 3-6-3, 6-6 y 1-10-1 <p>Existen tres modalidades diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Individual: compiten en las tres jugadas ▪ Dobles: Un jugador utiliza la derecha y otro la izquierda. ▪ Relevos: 3-6-3 cronometrados y 3-6-3 o ciclo cara a cara (dos equipos enfrentados) <p>Categorías por edades desde los 4 años hasta la categoría sénior: mayores de 65 años.</p> 
<p>BENEFICIOS y APLICACIONES</p> 	<p>Los beneficios del Stacking han sido contrastados por numerosas investigaciones. Destacar las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrolla la coordinación óculo-manual ✓ Incentiva el trabajo en equipo ✓ Disminuye el tiempo de respuesta ✓ Desarrolla la destreza bilateral ✓ Mejora la lateralidad y las relaciones espaciales ✓ Mejora la autoestima y la concentración <p>Los usos que se le puede dar a estos vasos son muy numerosos, por ejemplo, combinarlo con contenidos de la EF, apilarlos de forma creativa, usar tamaños diferentes, terapia para personas discapacitadas o rehabilitación de lesiones para mejora de la motricidad.</p> 
<p>PRINCIPALES REGLAS</p>	<p>La WSSA define como reglas principales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar ambas manos para apilar, pero nunca en el mismo vaso. 2. El stacker o jugador no puede montar dos pilas al mismo tiempo, pero el desmontar si está permitido tocar dos pilas al mismo tiempo. 3. Se tienen que arreglar los errores o caídas, tanto en la fase de apilado como de desapilado. 4. "Never give up" (nunca te des por vencido). Siempre hay que terminar una jugada, no importa los fallos que cometas o el tiempo que tardes.

Para más información consultar en las webs:
 Asociación Española de Stacking:
www.asociacionespañolastacking.es
 Speed Stacks España: www.speedstacks.es



ESTHER JEREZ SANTIAGO