



STACKING VALENCIA

¿QUÉ ES EL STACKING?

El **stacking** es una actividad deportiva, que puede desarrollarse de forma individual, por parejas y por equipos (familias/amigos/colegios), en el cual los participantes apilan y des-apilan juntos pirámides de 12 vasos de plástico especialmente diseñados en secuencias predeterminadas. ([Ver vídeo](#))

BENEFICIOS DEL STACKING

- ✓ Desarrolla la coordinación óculo-manual
- ✓ Incentiva el trabajo en equipo
- ✓ Ejercita la velocidad de respuesta
- ✓ Desarrolla la destreza bilateral
- ✓ Aumenta el número de conexiones inter-hemisféricas y mejora la comunicación
- ✓ Mejora la atención y la memoria
- ✓ Mejora la lateralidad y las relaciones espaciales
- ✓ Mejora la autoestima

VERTIENTES DEL STACKING

El Stacking no sólo desarrolla importantes habilidades físicas, tales como la coordinación ojo-mano, la velocidad y la concentración, sino que también promueve la autoestima, el trabajo en equipo y el espíritu deportivo.

- ✓ **Educativa:** El Stacking puede ser utilizado desde Educación Infantil hasta Bachillerato y en diferentes materias: Educación Física, Matemáticas, Lengua, Inglés, Música y Educación Especial.

También se puede aplicar como recurso didáctico para aprender series automáticas o como contenido para trabajar de forma cooperativa.



- ✓ **Deportiva:** Se trabaja la velocidad, la coordinación y la lateralidad. Se puede practicar de forma individual o bien en la modalidad de dobles y relevos. Especialmente recomendado como actividad técnica y física en los deportes profesionales: fútbol, tenis, padel, baloncesto y golf.
- ✓ **De ocio y entretenimiento:** Se pueden realizar multitud de juegos en grupo y equipos donde los participantes potencian las actividades cooperativas, creativas y competitivas.
- ✓ **Rehabilitadora:** Para personas que han perdido movilidad en sus manos o dedos. Como un material a usar en clínicas de fisioterapia o rehabilitadores físicos.
- ✓ **Terapéutica:** Se potencia el trabajo de coordinación óculo-manual, lateralidad, el desarrollo de ambos hemisferios, el trabajo diferenciado de los dedos, la disociación segmentaria, entre otras cosas.
El Stacking está siendo utilizado como terapia con personas discapacitadas, déficit de atención, dislexia, parálisis, síndrome down, con grandes resultados.

Esta actividad deportiva está desarrollándose en más de 29 países del mundo y ya forma parte en 33.000 programas de educación física. ([Ver vídeo](#))

MODALIDADES DEL STACKING

En los eventos oficiales del deporte Stacking existen 3 jugadas que recoge el reglamento de la WSSA:

- ✓ El **3-3-3**. 9 vasos. Se montan y se desmontan tres pilas de tres vasos cada una, empezando por la derecha o por la izquierda según la preferencia del jugador.
- ✓ El **3-6-3**. 12 vasos. Se montan y se desmontan tres pilas de vasos. La central una pirámide de seis vasos y los extremos pirámides de tres vasos.
- ✓ El **ciclo**. 12 vasos. Se compone de tres secuencias con el siguiente orden: primero secuencia 3-6-3 (véase más arriba), después 6-6 (se montan dos pirámides de con seis vasos y al desmontar se unen los doce vasos en una sola pila) y, por último, la secuencia 1-10-1 (una pirámide de 10 vasos y un vaso a cada lado para utilizarlos al desmontar y terminar en la secuencia 3-6-3).



Todas las jugadas tienen en común las siguientes reglas principales:

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. "Never give up" "Nunca te des por vencido". Cuando se comete algún error o caída en las jugadas hay que arreglarlo y terminar el ejercicio. Lo que se empieza se acaba.

Existen tres modalidades diferentes:

- ✓ **Individual:** Compiten en las tres jugadas.
- ✓ **Dobles:** Sólo la jugada del ciclo y el 3-6-3 para personas con discapacidad. Esta categoría consiste en una pareja que trabaja junta para completar la jugada lo más rápido posible. Un jugador sólo utiliza su mano derecha y el otro sólo su mano izquierda. En pocas palabras: "dos jugadores en uno".
- ✓ **Relevos:** En relevos cronometrados sólo la jugada 3-6-3 y en relevos cara a cara la jugada 3-6-3 y ciclo. El equipo de relevos está compuesto por 4 jugadores. Cada uno debe realizar la jugada y correr para cruzar la línea que está colocada a 2.13 metros de la mesa de competición. El tiempo no se para hasta que el último competidor no termina.



