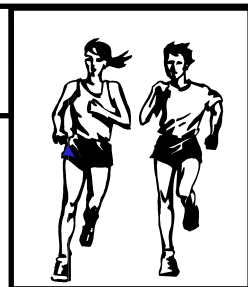


Nombre: _____

Curso : _____

Atletismo



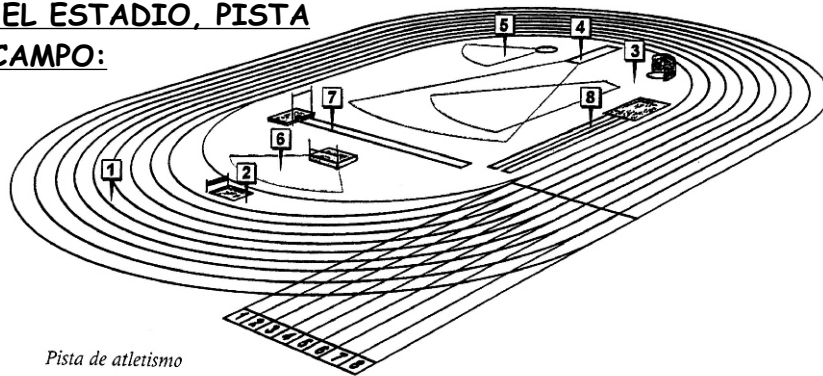
1.- ¿QUÉ ES EL ATLETISMO?

Es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento, realizado por el hombre bajo una u otra forma, desde el origen de la especie.

Históricamente se remonta a la antigüedad clásica, donde toma forma de deporte reglamentado.

Es un deporte que suele clasificarse en los deportes de tipo individual, aunque es un deporte múltiple que engloba distintas pruebas muy variadas tanto por su forma de ejecución como por las características atléticas requeridas para su práctica.

2.- EL ESTADIO, PISTA O CAMPO:



Pista de atletismo

1. Pista de carreras.

3. Lanzamiento de disco y martillo.

5. Lanzamiento de peso.

7. Salto de pértiga.

2. Ría de obstáculos.

4. Lanzamiento de jabalina.

6. Salto de altura.

8. Salto de longitud y triple.

El tamaño convencional de la pista es de 400 metros de cuerda (es el borde interior de la pista) que debe ser señalada convenientemente. Las calles tendrán un mínimo de 122 cm y un máximo de 125 cm de anchura, debidamente señalada. El número de calles puede variar de unas competiciones a otra, pero lo normal es que posean 8 calles. Cada prueba tiene su distribución en el terreno como puede verse en el dibujo superior. Las pistas se enumeran de izquierda a derecha, sorteándose el nº de calle

3.- PRUEBAS QUE LO INTEGRAN:

3.1.- CARRERAS.

Carreras lisas

Carreras de Velocidad (60, 100, 200, 400 metros).

* 60 y 100 metros son carreras de velocidad pura.

Se corre al límite de las fuerzas, son carreras en sprint y se recorren siempre en línea recta.

* 200 metros. En esta prueba se debe administrar bien las fuerzas. A partir de 200 metros en adelante se corre en curva, en direcciones siempre inversas a las agujas del reloj.

* 400 metros. Las mejores calles son las centrales, al salir escalonadamente los corredores situados junto a la cuerda deben realizar curvas muy cerradas y los de las calles exteriores no tienen la referencia de otros corredores. Son velocistas con una fuerte resistencia.



Carreras de Medio fondo (800 y 1.500 metros)

Son carreras en las que es muy importante la táctica: Colocarse bien con el grupo de cabeza, no dejar encerrarse para esprintar al final y estar presente en el sprint final. El ataque final se suele producir a 200 metros de meta.

Carreras de fondo (5.000, 10.000 metros).

Son carreras de resistencia. En ellas es fundamental la capacidad para cambiar de ritmo sin resentirse después.

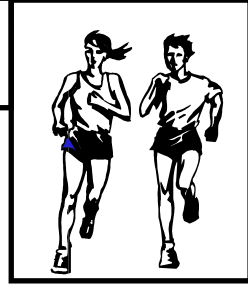
Carreras de gran fondo (Maratón).

Se corre normalmente en carretera, con la salida y la llegada en el estadio, con un recorrido total de 42,195 Km. El origen de esta prueba data del año 490 a. C. Cuando el mensajero Filípides corrió 39 Km para dar la noticia sobre la batalla de Maratón contra los persas.



Nombre: _____
 Curso : _____

Atletismo



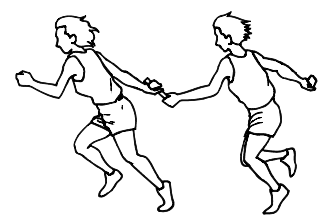
Carreras de relevos

Es una carrera en cuyo recorrido intervienen 4 corredores/as de un mismo equipo, los cuales portan un testigo que se van entregando a medida que cada uno termina su tramo de carrera.

La entrega y recepción del testigo se hacen siguiendo dos técnicas según como se entregue y se recoja:
 De abajo a arriba y de arriba a abajo.

El testigo debe entregarse dentro de la zona de transferencia. Los participantes pueden hacer marcas en la pista, en zonas de referencias, pero no colocar objetos.

El testigo debe ser llevado durante toda la carrera. La caída de este fuera de zona, la entrega antes o después de zona y la obstrucción deliberada son motivo de descalificación.



EL TESTIGO

Es un tubo liso, de sección circular, normalmente hecho de madera o metal y que ha de pintarse con colores vivos para que pueda verse con facilidad durante el transcurso de la carrera.

30 cm.

Diámetro 38 mm.

No menos de 50 gr.

Existe varias modalidades de relevos, pero en el programa olímpico existen dos:

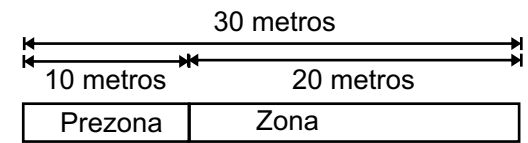
- Relevos 4 X 100 metros.
- Relevos 4 X 400 metros.

Relevos 4 X 100 metros.

El corredor que hace la primera "posta" sale de "tacos" y coge el testigo con los dedos meñique y anular, apoyando en el suelo los restantes. En el relevo 4X100 o relevo corto es necesario tener una automatización perfecta. Lo fundamental es conseguir una alta velocidad media durante la carrera, para lo cual hay que minimizar las pérdidas de tiempo en el paso de testigo. Cada corredor debe correr en su calle, y una vez entregado debe quedarse también en esta. Si se cae el testigo habrá de recogerlo

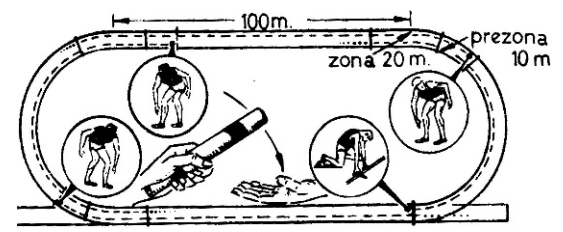
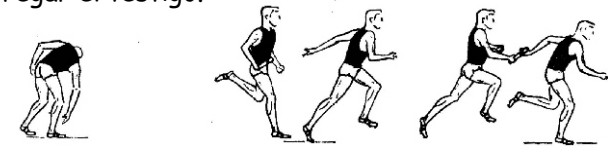
el mismo relevista.

En esta prueba no se mira hacia atrás en el cambio de testigo, se llama "cambio a ciegas".



El cambio de testigo debe realizarse siempre en una zona de transferencia. Esta zona

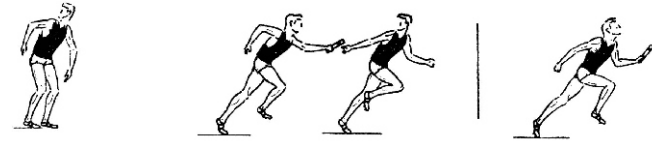
en el relevo corto tiene 20 metros, a los que hay que añadir una prezona de 10 metros, que sirve para que el receptor salga más lanzado, pero en la cual no se puede entregar el testigo.



Relevos 4 X 400 metros.

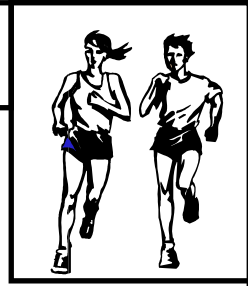
El relevo largo no requiere una automatización tan perfecta como el corto. En el relevo largo el receptor puede volver la vista y extender el brazo. La zona de transferencia es de 20 metros.

En el relevo largo, la primera posta es por calles, el segundo corredor va también por calles la primera curva y luego por calle libre, esperando el tercero y el último relevistas en la "cuerda" en el orden que lleguen sus compañeros o compañeras correspondientes.



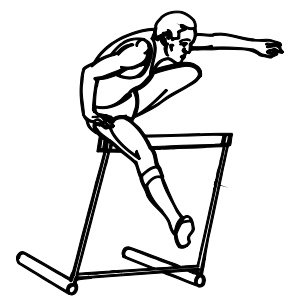
Nombre: _____
 Curso : _____

Atletismo

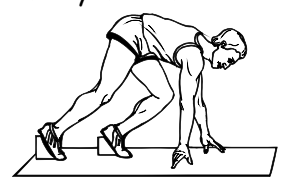


Carreras de obstáculos

Especialidad en la que se corre y además se pasa un obstáculo, por lo tanto requiere un buen dominio de la técnica de la carrera y la del paso de valla. El/la vallista ha de superar el obstáculo con la mínima pérdida de velocidad y mantener un ritmo constante entre valla y valla.



Cuanto más largas sean las piernas del corredor/a, más se parecerá a la carrera lisa. Además el/la corredor/a debe tener un gran sentido del ritmo, gran movilidad articular, gran elasticidad muscular y una buena velocidad.

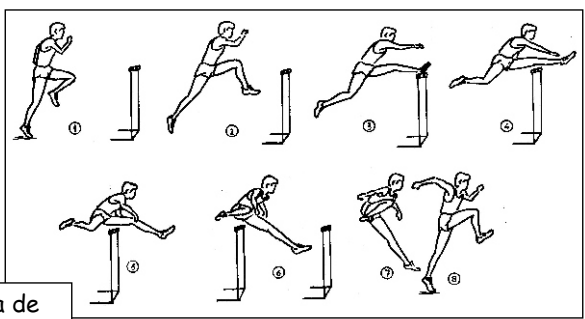


La salida es similar a la del velocista pero colocando las caderas algo más altas. Los tacos estarán colocados al revés que en el velocista, es decir, más atrasada la pierna de ataque.

Los movimientos del corredor/a desde el despegue a la media mitad del paso sobre el obstáculo se conoce con el nombre de **ataque de valla**. Los brazos como en la carrera son equilibradores y coordinadores en la acción de vuelo, permaneciendo ambos delante del cuerpo en la fase de ataque.

Las pruebas son:

- 110 metros vallas masculino.
- 100 metros vallas femenino.
- 200 metros vallas masculino y femenino.
- 400 metros vallas masculino y femenino.
- 3.000 metros obstáculos.



Secuencia completa de paso de vallas.

Tanto en 100, 110 como en 400 metros vallas, hay 10 vallas en cada calle, mientras que en 3.000 metros obstáculos los atletas tienen que dar 7 vueltas y media al estadio, en el que se encuentran 7 vallas y una ría, por lo que en total deberán franquear 28 vallas, así como 7 "rías".

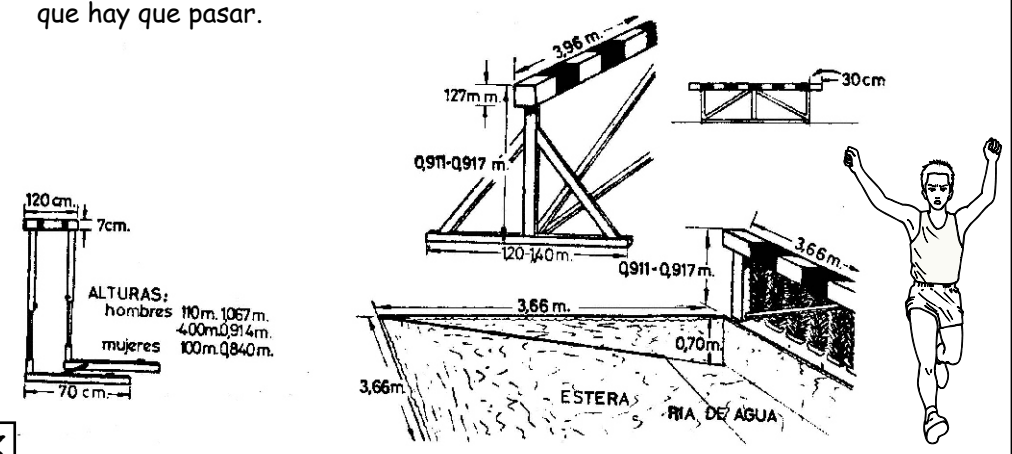
En 110 metros hay 13,75 metros hasta la salida, 9,14 entre las vallas y 14'02 de la última hasta la meta. El número de pasos entre cada valla es de 3.

Para 400 metros son 45 metros hasta la primera, 35 entre cada una y 40 de la última a la llegada. El número de pasos entre vallas es de 13 a 17.

Derribar voluntariamente una valla con las manos, así como pasar la pierna o el pie por fuera de las mismas, son motivos de descalificación.

El paso de la valla para mujeres es más rápido y menos amplio que en el caso de 110 metros vallas, tanto en la acción de impulso como en lo que respecta a la pierna de ataque, guardando similitud en cuanto al tronco y los brazos con la prueba de 400 metros vallas.

En los 3.000 metros obstáculos, el obstáculo se aborda desde más cerca. El obstáculo se puede pasar pasándolo o apoyando el pie, pero no es recomendable salvo en casos de dificultad, por causa de la fatiga o porque se tiene poca experiencia. A diferencia de las vallas, los obstáculos presentan una ría, que hay que pasar.



Nombre: _____

Curso : _____

Atletismo



Marcha.

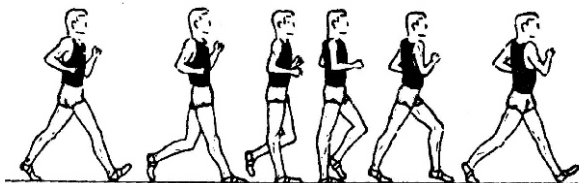
La marcha es una prueba atlética de gran fondo que exige una gran resistencia aeróbica y una técnica depurada. El fundamento técnico de la prueba es caminar lo más rápidamente posible manteniendo siempre un pie en contacto con el suelo.

Es una progresión efectuada paso a paso, de tal manera que el contacto con el suelo se mantenga sin interrupción.

Los jueces vigilan que el pie que avanza tome contacto con el suelo antes que el pie retrasado se haya separado del mismo, y que la pierna permanezca recta durante un momento por lo menos. El/la marchador/a será descalificado cuando dos jueces (uno de ellos, el principal), o tres jueces, opinen que no se hace la marcha correctamente.

Un participante podrá ser advertido cuando su marcha sea dudosa y no tendrá derecho a un segundo aviso.

En las pruebas de 20 Km, los avituallamientos se situarán en en Km 1, y luego cada 5 km.



LA SALIDA

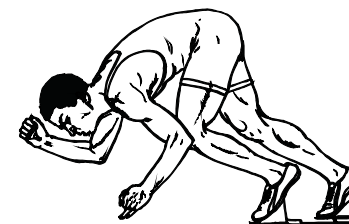
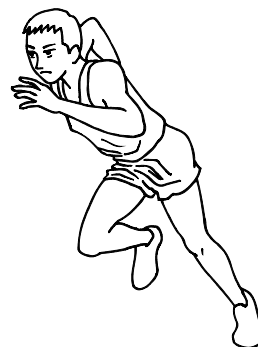
Todas las partes del cuerpo del corredor/a que toquen el suelo deben estar tras dicha línea. Al oír "listo", todos/as los/as corredores/as permanecerán inmóviles. La salida consiste en un desequilibrio que le lleve a la puesta en acción lo más rápido posible.

Las salidas pueden ser:

Salida de pie (2 puntos de apoyo): consiste en situar un pie más adelantado y otro un poco más atrasado, inclinar un poco el tronco hacia adelante y haciendo que el peso del cuerpo se sitúe sobre la pierna adelantada. Se emplea en carreras a partir de 1500 metros en adelante.

Salida de pista o relevo. (2 apoyos): similar a la salida de pie, pero con el apoyo de una mano, la otra mano se desplaza hacia atrás para producir el desequilibrio. Se suele utilizar en las carreras de relevo, todos los corredores excepto el primero que realiza la salida en 5 apoyos.

Salida de tacos (5 apoyos): Dos pies y dos manos en contacto con el suelo. El taco se coloca a una distancia fijada. El primer taco a dos pies de distancia de la línea de salida, el segundo a un pie del primero. El taco más atrasado estará más levantado. A la voz de "A sus puestos" se colocan los pies en los tacos, a la voz de "listos" se elevan las caderas, a la voz de "ya" comienza la carrera.



La línea de salida tendrá 5 cm de ancho. Si la carrera no se corre en línea recta, la salida se sitúa sobre una curva, de manera que todos los participantes corran la misma distancia.



Durante la carrera cualquier corredor que empuje, se cruce o impida el avance de otro corredor puede ser descalificado.

Si las pistas están marcadas, cada uno debe mantenerse dentro de su propia calle.

Dos salidas nulas descalifican al corredor. (Nulo: Pisar línea, salir antes de tiempo, moverse...)