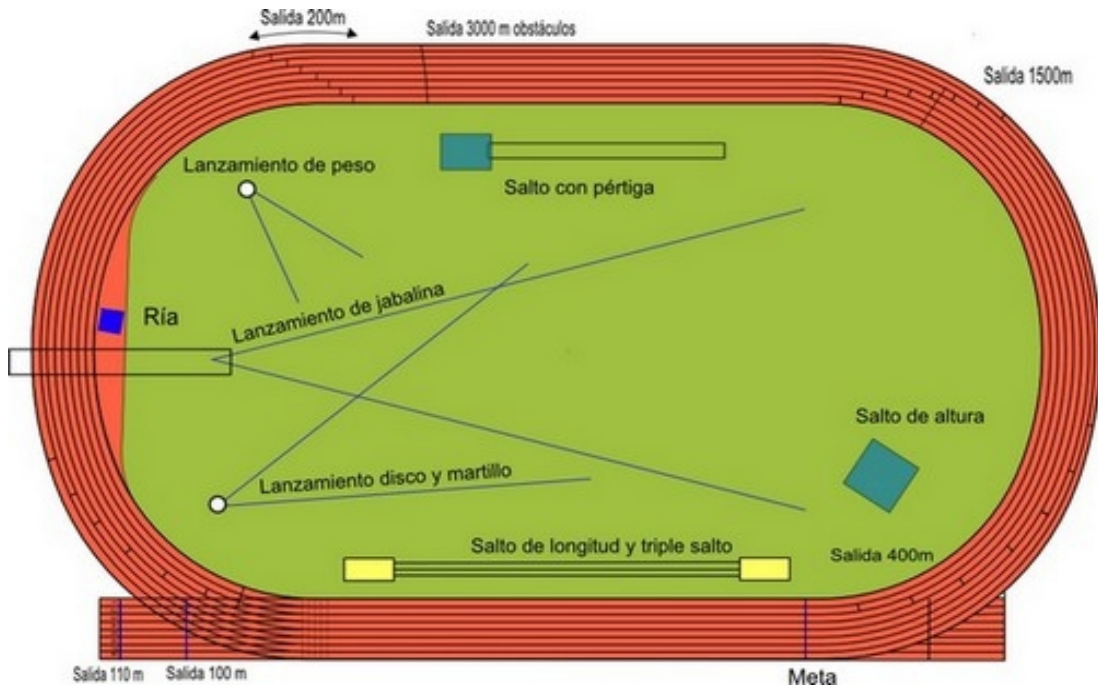


# Atletismo

El atletismo es un deporte que incluye varias disciplinas agrupadas en carreras, concursos, pruebas combinadas y marcha.

En la actualidad las pruebas de atletismo se practican al aire libre o en pista cubierta.

## Pista de atletismo.



## 1.- Carreras

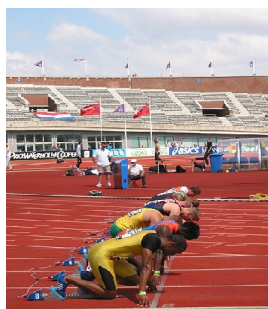
Las carreras pueden ser de velocidad, medio fondo y fondo.

### 1.1.-De velocidad.

Son carreras de corta distancia en las que el atleta sale lo más rápido posible apoyando sus pies en unos tacos para impulsarse. Pueden ser sólo carreras (suelen llamarse "lisas" ), carreras con vallas y carreras de relevos.

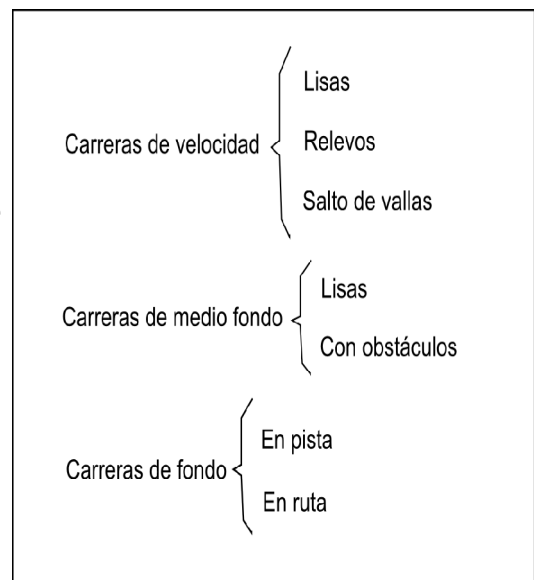
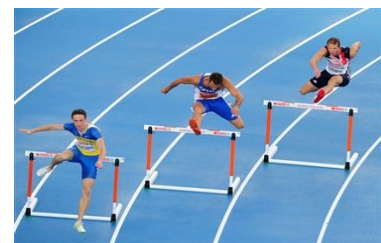
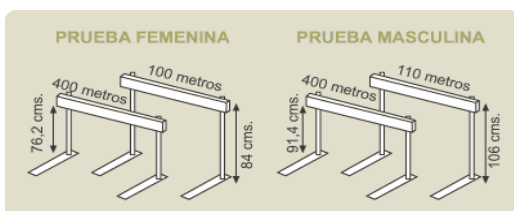
#### 1.1.1.-Carreras lisas

Las principales distancias son 60m ( sólo en pista cubierta) , 100m , 200m y 400m ( una vuelta completa a la pista )



#### 1.1.2.-Carreras con vallas

Los deportistas deben saltar sobre las vallas colocadas en la pista. Las distancias pueden ser de 60m , 100m (mujeres) , 110m (hombres) o 400m.



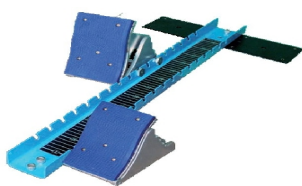
### 1.1.3.-Carreras de relevos.

Las distancias olímpicas en carreras de relevos son 4x100 y 4x400. En esta prueba el corredor debe recorrer una distancia llevando en la mano un testigo ( cilindro de aluminio ) y luego entregarlo al siguiente corredor o cruzar la meta.

¿Qué significa 4x100? , 4 deportistas y cada uno debe recorrer 100m.



En las carreras de velocidad los atletas tienen la obligación de correr por la calle que tienen asignada.



### 1.2.-Medio fondo

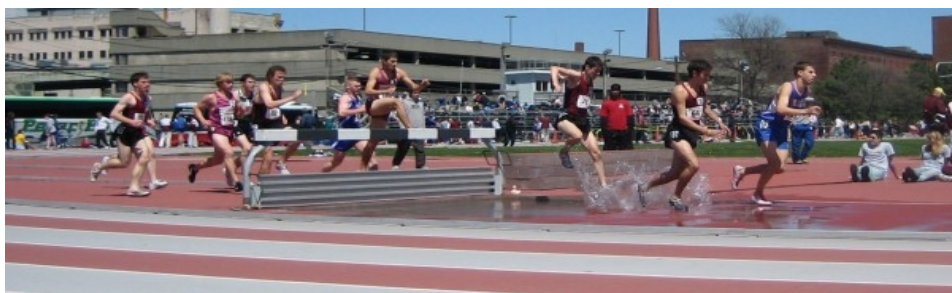
También llamadas de media distancia.

Van desde los 800 a los 3000 metros. Las más populares son las carreras de 800m y 1500 m

En las pruebas de 800m los atletas deben correr obligatoriamente por la calle que les corresponde durante los primeros 110m, luego suelen situarse en las calles 1 y 2 , las más interiores . ¿Por qué crees que lo hacen ?



También se consideran carreras de medio fondo las de 2000 y 3000 metros obstáculos, en las que las personas participantes deben superar unas vallas grandes situadas en la pista, y un charco de agua ( ría o foso ).



El origen de las pruebas con obstáculos es imitar una carrera por el campo, como se hacía antiguamente. Su nombre en inglés es steeplechase , ¿ sabes por qué ?

### 1.3.-Fondo

Son las carreras de mayor distancia. En los Juegos Olímpicos hay tres pruebas de fondo:

5.000 metros y 10.000 metros , los atletas deben dar varias vueltas a la pista hasta completar la distancia . ¿Cuántas vueltas ? , recuerda que una vuelta son 400 m



Maratón, la distancia es de 42 kilómetros y 195 metros, la mayor parte de la prueba se hace por las calles de la ciudad, pero la meta está situada en el estadio olímpico.

Fuera del programa de los Juegos Olímpicos, las pruebas de maratón son muy populares y a veces participa mucha gente y de diferentes edades.



!!! Lo importante es participar y divertirse !!!

## 2.-Concursos

Son las pruebas de lanzamientos y saltos

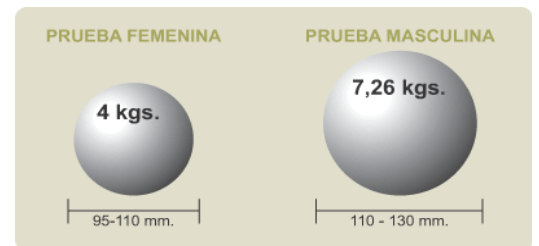
Lanzamientos	{ De peso De disco De jabalina De martillo
Saltos	{ De altura Con pértiga Triple salto De longitud

### 2.1.-Lanzamientos

#### 2.1.1.-Lanzamiento de peso.

El atleta debe enviar lo más lejos posible una bola de acero.

Para los hombres la bola pesa 7,260 kg, y para las mujeres es un peso de 4 kg. ¿ Te parece justo ?



#### 2.1.2.-Lanzamiento de disco.

Se trata de lanzar lo más lejos posible un objeto con forma de disco.

Sólo se puede lanzar con una mano, pero el atleta puede utilizar cualquier técnica o forma de agarre.



Algunas curiosidades...

1. Para los hombres el disco pesa 2 kg, y 1 kg el disco que lanzan las mujeres.
2. Se debe lanzar desde el círculo que está marcado en el suelo, y no se puede salir por delante (ni después de lanzar).
3. La zona de lanzamiento está dentro de una jaula, que sirve para proteger a otras personas y al propio lanzador en caso de que la dirección del lanzamiento no sea la correcta.

#### 2.1.3.-Lanzamiento de jabalina.

La jabalina es una lanza de máximo 270cm de largo (hombres) y 230cm (mujeres).

Para que un lanzamiento sea válido, la punta de la jabalina debe ser la primera parte en tocar el suelo.



### 2.1.4.-Lanzamiento de martillo.

El martillo en realidad es una bola con un cable de acero, el atleta debe enviarlo lo más lejos posible sin salir de la zona de lanzamiento.

Pesa unos 7,26 kg para los hombres y 4 kg para las mujeres.



## 2.2.-Saltos.

### 2.2.1.-Salto de longitud.

Los atletas deben correr a la máxima velocidad para efectuar un salto desde la zona señalada y caer en un foso de arena.

La marca de salto es una barra de plastilina, ¿ Sabes por qué utilizan plastilina ?

**¿ Por qué un foso de arena ?**

Para medir la distancia de salto se tiene en cuenta la parte más retrasada del cuerpo del atleta. ¡¡ Cuidado con caer hacia atrás !!



### 2.2.2.-Triple salto.

El atleta debe llegar lo más lejos posible dando tres saltos. Pero no es tan sencillo porque hay que cumplir una condición: el primer y segundo salto se deben dar con la misma pierna ( apoyada en el suelo, es como dar un salto a la pata coja ) y el tercero con la contraria.

El resto de las características son como el salto de longitud. ¿Recuerdas cómo es el salto de longitud?



### 2.2.3.-Salto de altura.

En esta disciplina atlética, el deportista debe pasar por encima de un listón, sin derribarlo. Sólo puede utilizar su fuerza para saltar.

Durante muchos años los saltadores de altura utilizaban diferentes técnicas de salto ( tijera, rodillo ventral, etc ), pero todas mirando hacia el listón. En 1968, en los Juegos Olímpicos de México, Dick Fosbury sorprendió a los espectadores ( aunque en realidad ya utilizaba esa forma de saltar desde hace varios años ) con una nueva técnica: ¡¡ saltó de espaldas !! ,y llegó más alto que nadie.

Ahora todos los atletas que participan en salto de altura utilizan el estilo Fosbury.

### 2.2.4.-Salto con pértiga.

El atleta intenta saltar por encima de un listón , utilizando un palo largo que llamamos pértiga.

Algunas curiosidades...

1. La pértiga mide de 4 a 5 metros.
2. Si un atleta derriba el listón tres veces ( salto nulo ), queda descalificado.
3. La altura máxima de un salto ha sido 6,15 metros.
4. No se puede tocar el listón con la mano, antes algunos atletas sujetaban el listón al pasar por encima.
5. El deportista no puede trepar por la pértiga.



### 3.-Pruebas combinadas

En las pruebas combinadas un deportista debe participar en todas las disciplinas de esa competición. Si no participa en una de las pruebas es descalificado.

Los resultados se convierten en puntos y al final el atleta que tenga más puntos es el que gana.

#### 3.1.-Heptatlón.

Al aire libre:

100 metros vallas  
Salto de altura  
Lanzamiento de peso  
200 metros lisos  
Salto de longitud  
Lanzamiento de jabalina  
800 metros lisos

En pista cubierta:

60 metros lisos  
Salto de longitud  
Lanzamiento de peso  
Salto de altura  
60 metros con vallas  
Salto con pértiga  
1000 metros lisos

#### 3.2.-Decatlón.

100 metros lisos  
Salto de longitud  
Lanzamiento de peso  
Salto de altura  
400 metros lisos

110 metros vallas ( hombres )  
y 100 metros vallas (mujeres)  
Lanzamiento de disco  
Salto con pértiga  
Lanzamiento de jabalina  
1500 metros lisos

Las competiciones se realizan durante dos días.

#### Pentatlón.

Era una competición que practicaban en los antiguos Juegos Olímpicos de Grecia, los deportistas que participaban en estas pruebas se consideraban superiores al resto. Consistía en una carrera de 180 metros, lanzamiento de jabalina, salto de longitud , lanzamiento de disco, y lucha.

En el salto de longitud los atletas llevaban sacos en las manos **¿Por qué?**

No confundir esta disciplina con el pentatlón moderno , que no pertenece al atletismo.

### 4.-Marcha

Las pruebas de marcha consisten en recorrer una distancia andando.

Los deportistas no pueden correr y deben mantener siempre un pie en contacto con el suelo. Tampoco pueden doblar la rodilla de la pierna con la que avanzan.

Hay varios jueces que vigilan a los marchadores para que no corran. Si un deportista comete tres infacciones , el juez le muestra un disco rojo y lo descalifica.

A veces es necesario que sean tres jueces distintos los que sancionen al deportista, para poder expulsarlo.

En los últimos 100 metros se puede descalificar a un atleta con un sólo aviso.

