



El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las **primeras reuniones organizadas** de la historia fueron los **Juegos Olímpicos**, que iniciaron los griegos en el año 776 a.C.

★ **1-CARACTERÍSTICAS DEL ATLETISMO.**

Las principales características serían:	Su adaptabilidad a cualquier persona o medio.
	Su naturalidad, ya que está basado en movimientos naturales del hombre
	Es la base de otros deportes, en toda actividad deportiva se corre, se lanza o se salta.
	La mejora que se produce mediante su práctica en la voluntad y carácter de los participantes.
	También destaca la utilización de aparatos y artefactos específicos, la gran importancia de los gestos técnicos y de las condiciones físicas básicas.

★ **2-PRUEBAS DEL ATLETISMO.**

CARRERAS	
Carreras de velocidad	
Vallas	
Carreras de relevos	
Carreras de media distancia	
Carreras de larga distancia	
Maratón	
Marcha	
SALTOS	
Salto de altura	
Salto de pértiga	
Salto de longitud	
Triple salto	
LANZAMIENTOS	
Lanzamiento de peso	
Lanzamiento de disco	
Lanzamiento de martillo	
Lanzamiento de jabalina	

★ 3.-LAS CARRERAS.

LAS CARRERAS DE VELOCIDAD



Las carreras más cortas son las de velocidad. Distinguiéremos:

- **Pista cubierta** → 50 y 60 metros.
- **Pista al aire libre** → 100, 200 y 400 metros.

En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo:

100 METROS	200 METROS	300 METROS	400 METROS
Máxima velocidad		Relajarse un poco en 150 m(guarda energía)	
200-300 máxima velocidad			A tope
			Aguantar lo posible

LAS CARRERAS DE VELOCIDAD CON VALLAS



Son carreras de velocidad en las que se deben superar una serie de diez barreras de madera o metal llamadas vallas. Distinguiéremos:

- **Pista cubierta** → 60 metros vallas.
- **Pista al aire libre** → 110, 200 y 400 metros vallas.

CARRERAS DE RELEVOS

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que se van pasando el testigo.

entrega por abajo



entrega por arriba



CARRERAS DE MEDIA DISTANCIA

Distancia: entre 600 m y 3000 m. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 m.

Los competidores en carreras de media distancia deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba.



CARRERAS DE LARGA DISTANCIA

Distancia: por encima de 3000 metros. Muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros.

Entre las carreras más agotadoras de larga distancia están:

- **Campo a través (o cross):** se realizan sobre un terreno tosco y natural. Debido a la variedad de condiciones y lugares no suele haber récords en éste tipo de carreras.
- **Maratón:** se corren 42 km.



MARCHA

Distancia: oscilan entre 1.500 m y 50 km.

La regla principal es que el marchador no puede perder contacto con el suelo de manera visible. Cuando sucede esto se da por hecho que el marchador está corriendo, cosa que está prohibida.



★ 4-LOS SALTOS.

SALTO DE ALTURA

Objetivo: pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros. Tiene derecho a 3 intentos para superar cada altura.



La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado *fosbury*, en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien la usó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968.

Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el impulso, pasan la barra primero con la cabeza, espalda y piernas; para caer posteriormente en la colchoneta.

SALTO DE PERTIGA



Objetivo: superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele ser de fibra de vidrio. Los participantes tienen tres intentos para cada altura que va aumentando en 5 cm cada vez.

El saltador agarra la pértiga, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra; clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero justo delante de la barra a superar y la protección de caída y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

TRIPLE SALTO

Objetivo: Cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados.

El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.



SALTO DE LONGITUD

Objetivo: consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. Los competidores realizan tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos.



La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate ganará, entre los dos atletas, el que haya realizado el segundo salto más largo.

★ 5-LOS LANZAMIENTOS.

LANZAMIENTO DE PESO

Objetivo: Propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible.

El peso de la bola será:

- **Hombres** → 7,26 kg.
- **Mujeres** → 4kg.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo, y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta.



LANZAMIENTO DE MARTILLO

Objetivo: Propulsar una sólida bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo a través del aire a la máxima distancia posible.

La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan:

- **Peso** → 7,26 kg.
- **longitud** → 1,2 metros.

Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante.



LANZAMIENTO DE JABALINA

Objetivo: Propulsar una jabalina a través del aire a la máxima distancia posible.

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud y un peso mínimo de:

- **Hombres** → 260 cm largo y 800 gramos de peso.
- **Mujeres** → 220 cm largo y 600 gramos de peso.

En el inicio del lanzamiento, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Será nulo si pasan la línea o la jabalina no cae con la punta.



LANZAMIENTO DE DISCO

Objetivo: Propulsar un disco a través del aire a la máxima distancia posible.

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo. Sus medidas aproximadas son:

- **Hombres** → 2 kg peso, 4,5 cm ancho y 22 cm diámetro.
- **Mujeres** → 1kg, 3,8 cm ancho y 18 cm diámetro.

El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire. Se realizan tres lanzamientos y los siete mejores se clasifican para una final de otros tres lanzamientos.



★ 6-DECATLÓN Y HEPTALÓN.

El **decatlón masculino** consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días que siguen este orden:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 100 m lisos• salto de longitud• lanzam. de peso• salto de altura• 400 m lisos | <ul style="list-style-type: none">• 110 m vallas• lanzam. de disco• salto con pértiga• lanzam de jabalina• 1.500 m lisos |
|---|--|

Las pruebas del **heptalón femenino** también se realizan en dos días y son:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 100 m vallas• salto de longitud• lanzam. de peso• salto de altura• 200 m lisos | <ul style="list-style-type: none">• 110 m vallas• lanzam. de disco• salto con pértiga• lanzam de jabalina• 800 m lisos |
|--|---|

