


ATLETISMO: ORIGEN Y CARRERAS		IES Al-Guadaira
Trimestre 3º	1º ESO	

ORIGEN DEL ATLETISMO

El atletismo es tan antiguo como el ser humano. Las necesidades de subsistencia hizo diestros a los humanos para poder correr y saltar; el ingenio y el hambre les incitó a lanzar objetos. Pero donde realmente se descubrió el placer por la actividad atlética fue en la Grecia antigua. Según los relatos de Homero en la Odisea, estos juegos ya se realizaban más de mil años antes de Cristo.

Los juegos olímpicos antiguos presentaban las siguientes pruebas:

- Estadio: Vuelta a la pista del estadio (192, 28 m).
- Diaulos: Dos vueltas a la pista.
- Dolichos: Carrera de fondo de entre siete y veinticuatro vueltas.
- Hoplitas: Entre dos y cuatro vueltas, pero con armadura y escudo.
- Salto de longitud y lanzamiento de disco.
- Pentatlón: Prueba combinada de tres estadios, disco, jabalina, salto y lucha.

En estos juegos se premiaba al atleta más completo.

Después de los juegos olímpicos antiguos, las pruebas atléticas y el deporte en general casi desaparecieron. Fue en el siglo XIX en Gran Bretaña, cuando se empezó a impulsar el deporte y el atletismo adquirió una gran importancia. En 1896 en Atenas se celebraron los primeros Juegos Olímpicos Modernos. Desde esa fecha hasta nuestros días, han transcurrido muchos años de competiciones atléticas a nivel internacional. Esto, ha originado la búsqueda de nuevas técnicas de ejecución y de tecnología del entrenamiento, encaminada a mejorar los resultados de los atletas de competición.

TEMPORADAS DE COMPETICIÓN / TIPOS DE PISTA

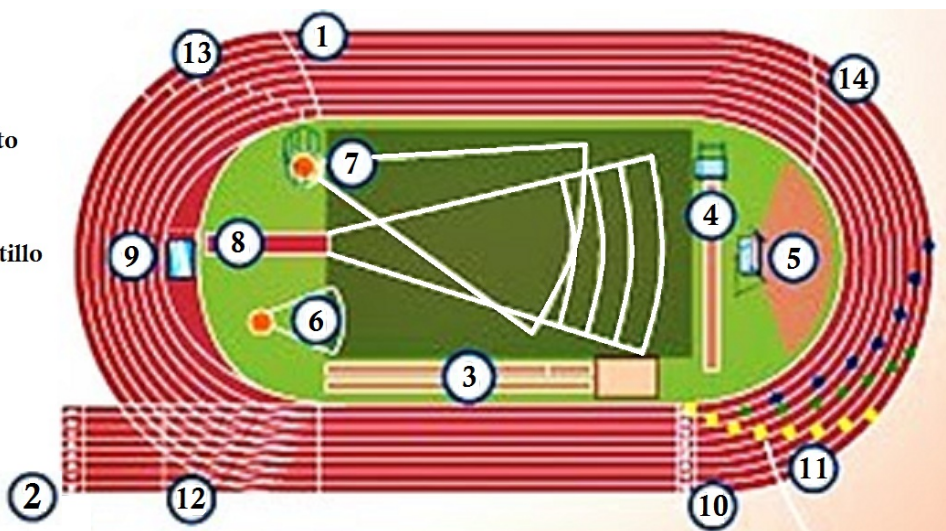
La temporada de competición se divide en: **temporada de verano** y **temporada de invierno**. Existen dos tipos de pista:





Pistas descubiertas: son el escenario por excelencia de casi todas las pruebas de atletismo y se utilizan durante la mayor parte del año, aunque las competiciones más importantes se desarrollan entre julio y septiembre. Tienen una cuerda (línea que delimita la pista por su lado interior) de 400 m y suelen tener 8 calles, estas tienen una anchura de 1,20 m.

1. Salida 3.000 y 5.000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10.000 m
12. Salida 100 m y 200 m
13. Salida 200 m
14. Salida 1.500 m



Pistas cubiertas: están techadas y climatizadas, se utilizan durante los meses de diciembre a marzo. Son más pequeñas que las de aire libre, su cuerda es de 200 m, suelen tener seis calles y sus curvas están peraltadas. Las distancias de competición en las pruebas de carreras, varían respecto a las descubiertas debido a su reducido tamaño y solo se realiza el lanzamiento de peso.



PRUEBAS ATLÉTICAS

El atletismo es un deporte individual que consta de distintas pruebas, cada una de las cuales representa una competición específica, con especialistas, reglamento y récords propios. Las pruebas atléticas utilizan las tres habilidades motrices básicas del movimiento humano: correr saltar y lanzar.

Así podemos hablar de:

CARRERAS											
Velocidad	60m*	Medio fondo	800m	Fondo	5000m	Vallas	60m*	Relevos	4x100m	Marcha	10km (fem)
	100m		1500m		10000m		100m (fem)		4x400m		20Km
	200m		3000m*		Maratón		110m (masc)				50Km (masc)
	400m						400m				
							3000m				
							obstáculos				

SALTOS
Longitud
Triple salto
Altura
Pértiga

LANZAMIENTOS
Peso
Disco
Martillo
Jabalina

PRUEBAS COMBINADAS
Heptatlón (fem)
Decatlón (masc)



CARRERAS CON VALLAS

Son pruebas de velocidad, en la que se deben superar 10 vallas que están separadas entre sí por la misma distancia. Son ligeras, de tal forma que, si se les golpea y se caen, el corredor no queda descalificado.

Hay varias carreras:

-Los 110 m valla hombres, donde las vallas tienen una separación de 9,14 m y una altura de 1.06 m.

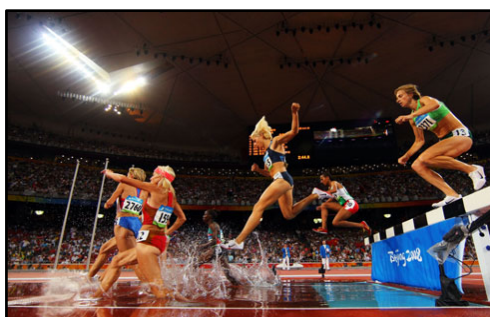
-En los 100m mujeres, donde la distancia es de 8,50 m y la altura de 0,84 m.

-En los 400 m vallas, la distancia es de 35 m entre valla y valla, y la altura es de 0,91 m para hombres y 0.76 m para mujeres.



3.000 metros OBSTÁCULOS

Es una prueba de mediodondo en la que se debe superar 28 veces los obstáculos. Éstos son voluminosos por lo cual se permite incluso apoyarse en ellos para pasarlos; uno de ellos es la denominada ría, que tiene un estanque situado a continuación del obstáculo y que mide 3,60 m de largo.

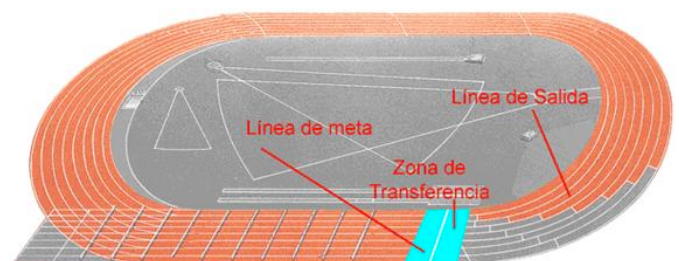
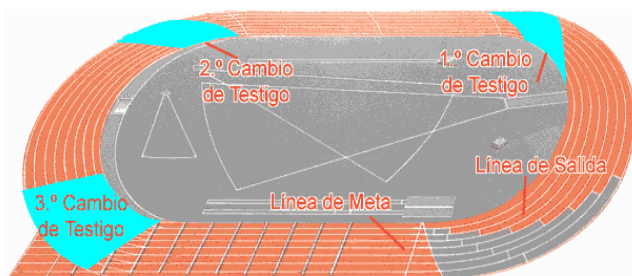
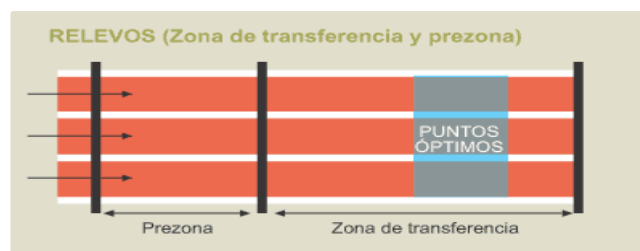
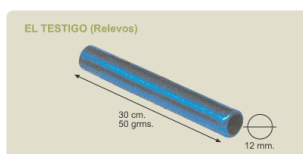




RELEVOS.

Es una prueba de velocidad que se efectúa por equipos de cuatro corredores que se han de pasar una barra metálica denominada testigo que mide entre (28-30 cm de largo), de tal modo que, iniciando con él la prueba el primer corredor, éste, llegue a la meta llevado por el último y habiendo sido transportado por todos los integrantes del equipo. Se disputan los 4x100 m y los 4x400 m.


Existe una zona, dentro de la cuál tiene que hacerse el intercambio del testigo. Esta zona de transferencia tiene una longitud de 20 m y está precedida por la prezona de 10 m para tomar impulso. Si el testigo se cae, puede ser recogido por el mismo atleta al que se le ha caído. Si para recoger tiene que salir de la calle, quedará descalificado todo el equipo.



MARATÓN.

Es una prueba “mítica” de fondo, cuya distancia es de 42.195 m. Muchas personas utilizan mal esta palabra, ya que se refieren con ella a pruebas que no tienen esta distancia.



ATLETISMO: ORIGEN Y CARRERAS		IES Al-Guadaira
Trimestre 3º	1º ESO	

REGLAMENTO PARA TODAS LAS CARRERAS

La salida se da con tres voces para las pruebas de velocidad y son: “a sus puestos”, “listos”, “ya” (disparo). Para las pruebas de mediofondo y fondo, no existe la voz de “listo”.

Si un atleta se mueve o sale después de que el juez de la prueba haya dado la voz de “listo”, recibirá salida nula, si son varios, se le contabiliza sólo al primero que se haya movido. El atleta que haga salida nula queda descalificado de la carrera.

En las pruebas de velocidad cada corredor ha de ir por su calle, siendo descalificado si se sale de ella en algún momento. En la prueba de los 800 m.l. los corredores van por su calle hasta la primera curva, después suelen buscar las calles más internas, 1 y 2. Las pruebas de mediofondo y fondo se realizan por calle libre desde el principio.

En las pruebas cuya distancia sea igual o inferior a 200 m, la marca que se realice no será homologada si el viento sopla a más de 2 m/seg a favor durante algún momento de la carrera.

PRUEBAS COMBINADAS

DECATLÓN	
10 pruebas en 2 días consecutivos	
Día 1	100 metros lisos Salto de longitud Lanzamiento peso Salto de altura 400 metros
Día 2	110 metros vallas Lanzamiento disco Salto con pértiga Lanzamiento jabalina 1500 metros

HEPTATLÓN	
7 pruebas en 2 días consecutivos	
Día 1	100 metros vallas Salto de altura Lanzamiento peso 200 metros lisos
Día 2	Salto de longitud Lanzamiento jabalina 800 metros





La clasificación se establece con la puntuación obtenida por cada atleta en las distintas pruebas realizadas, venciendo el que consiga más puntos al sumar todas las pruebas. En los saltos y lanzamientos, todos los participantes pueden realizar un máximo de tres intentos.

MARCHA ATLÉTICA

Consiste en una secuencia de pasos, de modo que el atleta se mantenga en todo momento en contacto con el suelo. La pierna que avanza debe tener la rodilla extendida en el momento del apoyo.

Es una disciplina muy exigente en la que se requiere tener mucha resistencia, velocidad, coordinación, ritmo, agilidad, etc. Se disputan 10 km (fem), 20 km (masc) y 50 km (masc).

Los jueces tienen que avisar a los atletas que marchan de forma no reglamentada; al tercer aviso, el atleta queda descalificado.





Atletismo

Historia

Desde los primeros Juegos Olímpicos de la antigüedad en el 776 a.C., el atletismo se ha considerado el deporte "clásico" por excelencia.

Orígenes míticos



Según una leyenda la moratán nació cuando un minotauro llamado Filadelfo corrió hasta Atenas para anunciar a los griegos la derrota de los persas en la batalla de Maratón.

Juegos modernos

En los primeros Juegos Olímpicos celebrados en París en 1896, no hubo el atletismo en el programa ni tampoco.

Fundación de la IAAF

En 1912 se funda la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, órgano regulador de deportes.

Participación femenina

A diferencia de otros deportes olímpicos la participación femenina fue relativamente tardía.

Todas las competiciones

Consiste en 46 categorías, 24 para hombres y 22 para mujeres.

- Pista**
 - 100 m
 - 200 m
 - 400 m
 - 800 m
 - 1.500 m
 - 5.000 m
 - 10.000 m
 - 100 m vallas
 - 110 m vallas
 - 400 m vallas
 - 3.000 m obstáculos
 - 4x100 relevos
 - 4x400 relevos
- Lanzamientos**
 - Peso
 - Disco
 - Martillo
 - Jabalina
- Salto**
 - Alto
 - Pérgola
 - Longitud
 - Tripla
- Combinadas**
 - Decatlón
 - Heptatlón

Fuera de pista

- Maratón
- 30 km marcha
- 50 km marcha

En pista

Los 100 y los 1.500 m son los pruebas reinas del atletismo

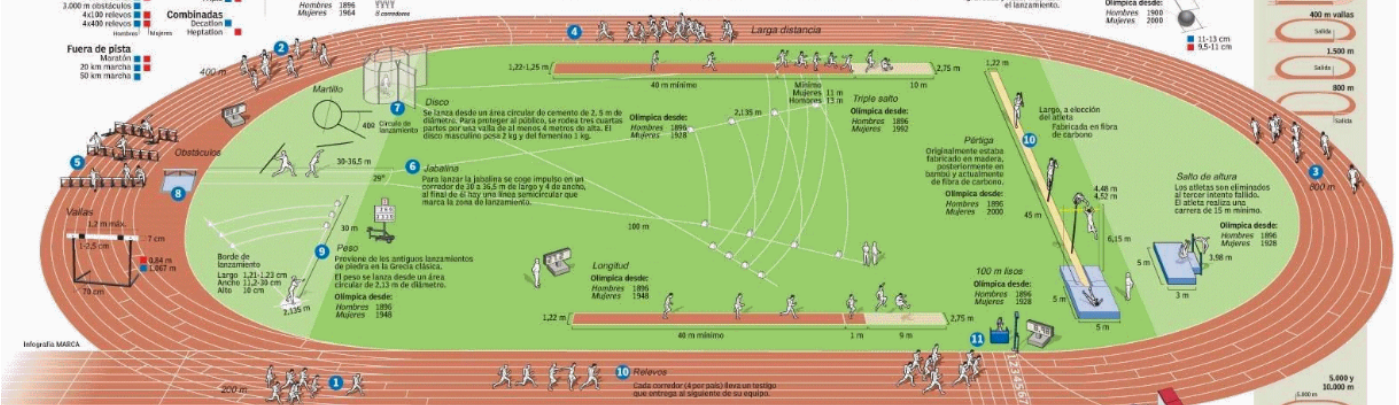
- 200 m**
Adaptación moderna de la clásica llamada "vuelta" de 192,77 m.
Olimpica desde: Hombres 1968, Mujeres 1948
- 400 m**
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1964
- 800 m**
Se combina velocidad, resistencia y técnica. Los atletas completan dos vueltas al estadio.
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1964
- 1.500 m**
La mayoría de los atletas que corren los 800 m completan en esta distancia.
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1972

- Larga distancia. 5.000 m**
Olimpica desde: Hombres 1912, Mujeres 1984
- Larga distancia. 10.000 m**
Es la prueba de mayor distancia que se celebra dentro de un estadio.
Olimpica desde: Hombres 1912, Mujeres 1988
- 400 m vallas**
Se saltan 10 vallas pero éstas son más bajas que en los pruebas de 100 y 110 vallas.
Olimpica desde: Hombres 1900, Mujeres 1984
- 100 y 110 m vallas**
Casi todas derivadas por líneas y 10 vallas a saltar. Modalidad para hombres, 110 m y para mujeres, 100 m.
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1912

- Jabalina**
Empuñadura de madera o metalica, no debe tener partes móviles, puesto que éstas podrían alterar el centro de gravedad y hacer más fácil el lanzamiento.
Olimpica desde: Hombres 1900, Mujeres 2000
- Martillo**
Olimpica desde: Hombres 1912, Mujeres 2000

Todas las salidas

- 100 m
- 200 m
- 400 m
- 4x100 m relevos
- 4x400 m relevos
- 100 m vallas (M)
- 110 m vallas (H)
- 400 m vallas
- 1.500 m
- 800 m
- 3.000 m obstáculos
- 5.000 y 10.000 m
- 100 m lisos
- 3.000 m obstáculos



- 3.000 m obst.**
Con 4 obstáculos de 91,4 cm de altura y un río.
Olimpica desde: Hombres 1900
- Peso**
Debe ser esférico y homogéneo.
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1928
- Relevos. 4x100 m y 4x400 m**
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1928
- Disco**
El espesor del borde es una distancia de 6,35 mm será menor o igual a 6,35 mm.
Olimpica desde: Hombres 1896, Mujeres 1928
- 100 m lisos**
La más corta de las pruebas de sprint. Se saltará apoyando los pies en unos tacos portátiles de metal y conectados a un sistema electrónico que detecta salidas falsas.

