

APARTADO DE SALTOS.

1. SALTO DE LONGITUD

Comienza con una carrera en la que se intenta alcanzar la mayor velocidad posible hasta llegar a la tabla de batida. La batida se ha de hacer con un solo pie elevándose del suelo y cayendo lo más lejos posible en el foso de arena.

Reglamento de la competición:

La tabla de batida consta de dos partes: Una primera que sí se puede pisar y una segunda que no. La segunda parte es de plastilina (para que quede marcado si se pisa).

La longitud del salto será la medida entre la segunda parte de la tabla de batida y la señal dejada por el saltador más cercana a ésta.

Cada saltador, dispone de un minuto y medio para realizar el salto una vez que haya sido avisado por el Juez de la competición. Se considera salto nulo si sobrepasado ese tiempo no ha terminado el salto.

Si durante la carrera de aproximación o el salto, el viento sopla a más de 2 m/sg a favor, el salto será válido para la clasificación, pero no será homologado como récord.

Desarrollo de la competición:

Cada participante puede realizar tres saltos.

Una vez ha terminado esta primera fase, se establece la clasificación considerando sólo el mejor de los tres saltos. Si hay empate, vence el que tenga el segundo más largo, y si éste persiste el que tenga el tercero.

Los ocho primeros pasan a la segunda fase en la que se dispone de tres intentos más. La clasificación se establece, tomando el salto más largo de los seis realizados. Para la clasificación del noveno en adelante, se consideran los tres únicos intentos que se han realizado.

2. TRIPLE SALTO.

Comienzan con una carrera en la que se intenta alcanzar la mayor velocidad posible hasta la tabla de batida y en ésta se efectúa una batida elevándose para caer con el mismo pie y batir de nuevo para caer con el pie contrario y batir de nuevo efectuando así un tercer y último salto, para caer en el foso de arena.

Reglamento:

El reglamento establece que el primero y el segundo salto ha de hacerse con el mismo pie de batida.

Desarrollo de la competición:

Las restantes normas y el desarrollo de la competición, son iguales al del salto de longitud

3. SALTO DE ALTURA.

La prueba consiste en saltar por encima de un listón situado a una determinada altura, tras realizar una carrera de aproximación a éste.

Reglamento:

La batida ha de hacerse con un solo pie.

El salto será válido si después de haber sobrepasado el listón y de que el atleta haya caído en la colchoneta, éste no se ha caído aunque se esté moviendo.

El saltador dispone de un minuto y medio para realizar el salto una vez haya sido avisado por el Juez.

Desarrollo de la competición:

Comienza con el listón colocado a una mínima altura elegida por el Juez de la competición en función de los participantes. A partir de ésta cada saltador puede intentar la altura que desee pudiendo pasar a alturas superiores sin saltar, incluso después de haber realizado dos saltos nulos en cualquiera de las alturas. La competición finaliza cuando el saltador ha derribado tres veces seguidas el listón en cualquier altura.

La clasificación se establece contabilizando la máxima altura alcanzada por cada participante. En caso de haber dos o más atletas con la misma marca, gana quien haya hecho menos saltos nulos en total.

4. SALTO CON PÉRTIGA:

Consiste en saltar por encima de un listón colocado a una determinada altura, con la ayuda de una barra flexible (llamada pértiga). Para ello el atleta debe realizar una carrera con el objeto de alcanzar la mayor velocidad posible, portando la pértiga y apoyar ésta en un hueco, llamado cajetín, dispuesto a tal efecto. Ésto le permite salir catapultado hacia arriba y hacia adelante.

Reglamento:

Cada atleta dispone de dos minutos para realizar el salto una vez ha sido avisado por el Juez.

En lo demás, es igual que el del salto de altura.

Desarrollo de la competición:

Igual al del salto de altura.

LANZAMIENTOS.

1. LANZAMIENTO DE PESO.

La prueba consiste en lanzar una esfera de hierro o similar, que pesa 7,260 kg para hombres y 4 kg para mujeres, desde una plataforma circular que mide 2,135 m de diámetro sin salirse de ella.

Reglamento:

Se debe partir de una posición estacionaria, equilibrada y sin pisar ningún borde.

No se puede salir del círculo durante el lanzamiento hasta que el peso no ha tocado el suelo. Se debe abandonar por la parte media posterior.

Desarrollo de la competición:

El desarrollo de la competición es igual que el de los saltos.

2. LANZAMIENTO DE MARTILLO.

Se lanza una esfera idéntica a la del peso, pero unida a un cable con una empuñadura, por donde se sujeta con ambas manos.

Se lanza desde una plataforma similar a la del peso, dando varias vueltas sobre sí mismo para coger la mayor velocidad posible.

Reglamento:

Es similar al del lanzamiento de peso.

Desarrollo de la competición:

Es similar al de los saltos.

3. LANZAMIENTO DE DISCO.

Consiste en lanzar desde una plataforma circular que mide 2,50 m de diámetro, un disco de madera o similar reforzado en los bordes de acero, que pesa 2 kg para hombres y 1 kg para mujeres.

Reglamento:

Es similar al de los lanzamientos.

Desarrollo de la competición:

Es similar al de los lanzamientos.

4. LANZAMIENTO DE JABALINA.

La prueba consiste en lanzar un artefacto de aspecto similar al de una lanza que mide 2,60 m de largo, con un peso de 800 gramos en categoría masculina, y de 600 gramos, en la femenina.

Ésto se efectúa después de hacer una carrera rectilínea, a diferencia del resto de los lanzamientos, desde una calle que tiene una anchura de 4 m y una longitud de 30 a 36 m.

Reglamento:

Al final de la calle existe una línea antes de la cuál hay que efectuar el lanzamiento. Una vez lanzada la jabalina, no se puede tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo más allá de esa línea.

La jabalina al tocar el suelo, tiene que dar primero con la parte delantera, si bien no es preciso que se quede clavada en éste.

El lanzamiento se mide considerando la distancia existente entre la línea de lanzamiento y la huella dejada por la punta delantera de la lanza al caer.

Desarrollo de la competición:

El desarrollo de la competición, es similar al de todos los lanzamientos.