



Unidad Educativa "Altagracia"

Lcda. Andrea Sánchez García

Nombres y apellidos: _____
Año de básica: _____

PRUEBAS DEL ATLETISMO

Señala las respuestas correctas:

- 1) La carrera de 100 metros es una prueba:
 - ☐ De fondo.
 - ☐ De medio fondo.
 - ☐ Velocidad.
 - ☐ Las tres anteriores son ciertas.
- 2) El peso de la bala para mujeres es:
 - ☐ 3.75 kg
 - ☐ 4. 26kg.
 - ☐ 7 kg
 - ☐ 4 kg
- 3) Las pruebas de mayor distancia son:
 - ☐ Las de velocidad.
 - ☐ Las de fondo.
 - ☐ Las de medio fondo.
- 4) En medio fondo destacan:
 - ☐ 800, 1500 y 3000 metros.
 - ☐ 400 y 800 metros.
 - ☐ 1500 y 3000 metros.
 - ☐ 800 y 1500 metros.
- 5) En las salidas de tacos se distinguen diferentes avisos al atleta, cuyo orden sería:
 - ☐ A sus puestos y disparo.
 - ☐ Listos, a sus puestos, y disparo.
 - ☐ A sus puestos, listos y disparo.
- 6) El martillo es de:
 - ☐ Una bola metálica y alambre
 - ☐ Cabeza de acero, una cable y una agarradera.
 - ☐ Una cabeza metálica, un cable y un asa.
- 7) En relevos:
 - ☐ El testigo se pasa lanzándolo al compañero.
 - ☐ El reglamento prevé la forma de pasarlo.
 - ☐ Se pasa en una determinada zona.
 - ☐ Segunda y tercera son correctas.
- 8) Técnica en el lanzamiento de disco:
 - ☐ Agarre, y posición inicial, giro, final y recuperación.
 - ☐ Agarre, giro, y recuperación.
 - ☐ Posición, lanzamiento y final.
- 9) En el triple salto:
 - ☐ Hay .que realizar una secuencia de pasos.
 - ☐ Hay una tabla de batida desde donde el atleta debe saltar.
 - ☐ Las dos son ciertas.
 - ☐ Primera y tercera son falsas.
- 10) En el salto de longitud:
 - ☐ Es necesario sobrepasar el listón sin tirarlo.
 - ☐ Se dan tres saltos y la posterior caída en la arena.
 - ☐ Se da un salto solamente.
- 11) El peso y diámetro del disco en hombres y mujeres.
 - ☐ Hombres l diámetro del disco es de 20 cm. y su peso de 3 kg y mujeres el diámetro es 15 cm. y su peso de 2 kg.
 - ☐ Hombres l diámetro del disco es de 22 cm. y su peso de 2 kg y mujeres el diámetro es 18 cm. y su peso de 1 kg.

12) Las pruebas de lanzamiento son:

- Peso, martillo, disco y pértiga.
- Peso, martillo y pértiga.
- Disco, peso y martillo.
- Jabalina, disco, peso y martillo.

13) ¿En qué lanzamiento/s se usa jaula de protección?

- En jabalina, por su peligrosidad.
- En martillo.
- En peso y jabalina.
- En martillo y disco.

14) Técnica de lanzamiento de disco:

- Fase y vuelo..
- Fase de entrada y salida.
- Fase de vuelo aérea.

15) La Jabalina está hecha de:

- Acero, aluminio y fibra.
- Metal o fibra de vidrio.
- Madera, metal ligero o de fibra de carbono.
- La segunda y tercera son correctas.
- Todas son falsas.