ATLETISMO

HISTORIA DEL ATLETISMO

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. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto en largo y lucha libre.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. y en el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

En Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron unas reglas básicas para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), la primera competencia a nivel nacional en Londres (1866) y la primera competencia amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).
El atletismo adquirió un gran seguimiento en Europa y América hasta que en 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos Modernos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia, a partir de Atenas los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra y pandemia.

CONCEPTO

El atletismo es un deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que tienen lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: **carreras, saltos y lanzamientos**. No todas las disciplinas son olímpicas.

PISTA DE ATLETISMO

La pista de atletismo está compuesta por la zona de carreras, las zonas de saltos y las zonas de lanzamientos.La pista de atletismo es un óvalo de 400 mts, de 6 a 8 andariveles, cada andarivel tendrá 1,22 mts de ancho.Dentro del óvalo estarán marcadas con líneas blancas todas las zonas de lanzamientos y saltos, con el agregado de un alambrado de seguridad para los lanzamientos de martillo y disco, además las medidas son compatibles para marcar una cancha de fútbol profesional.



CARRERAS

Las carreras pueden ser de **velocidad, medio fondo y fondo**. Todas las carreras de velocidad se realizan con partida baja o agachados con los piés apoyados en los tacos de salida. Las demás pruebas comienzan con partida alta o de pié.
No todas las pruebas son PRUEBAS OLÍMPICAS, las que sí son están marcadas con las siglas P.O.

- **CARRERAS DE VELOCIDAD:**

50 mts pista cubierta
60 mts pista cubierta

100 mts aire libre **P.O.**
200 mts aire libre **P.O.**
400 mts aire libre **P.O.**

- **CARRERAS DE MEDIO FONDO:**

800 mts **P.O.**
1000 mts
1500 mts **P.O.**
3000 mts

- **CARRERAS DE FONDO:**

5 km **P.O.**
10 km **P.O.**
20 km
Media Maratón 21.097 mts
25 km
30 km
Maratón 42.195 mts **P.O.**

- **CROSS COUNTRY O CARRERA A TRVÉS DEL CAMPO:** **P.O.**

Se desarrolla a través de un terreno que tiene obstáculos naturales como arbustos, árboles, zanjas, arroyos, tierra de labranza, etcétera, o sobre una pista construida con obstáculos artificiales.
Las distancias para esta competencia son, 12 km para hombres y 8 km para mujeres

- **CARRERAS CON VALLAS:**

100 mts vallas femenino **P.O.**
110 mts vallas masculino **P.O.**
400 mts vallas masculino y femenino **P.O.**
La distancia entre vallas y la altura de las mismas varía según la distancia de la carrera y sexo y edad de los competidores



- **MARCHA:**

20 km masculino y femenino **P.O.**
50 km masculino **P.O.**
Es una disciplina en la que se intenta caminar lo más rápido posible sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Cuando esto sucede, se da por hecho que el marchador está corriendo.

- **RELEVOS:**

4X100 mts masculina y femenina **P.O.**
4x200 mts masculina y femenina **P.O.**
4x400 mts masculina y femenina **P.O.**
4x400 mts mixto **P.O.**

Es una carrera en la que los 4 miembros de un equipo deben turnarse para correr una misma distancia (100, 200 o 400 mts). Cada atleta debe pasar un tubo de unos 30 cm (testimonio) al siguiente corredor y así sucesivamente hasta el último competidor. El testimonio será llevado en la mano en todo momento y si se cayese será levantado por el mismo corredor que lo dejó caer. El testimonio debe ser pasado al compañero en la mano y solamente dentro de la zona de relevo.



- **OBSTÁCULOS:**

2000 mts Obstáculos solo para juniors
3000 mts Obstáculos Masculina y femenina **P.O.**
Es una carrera en la cual los competidores deben sortear los obstáculos en el menor tiempo posible. En la modalidad de 3000 mts habrá 28 pasos de vallas y 7 saltos de fosas con agua.

- ✓ **PARTIDA**

La partida de todas las carreras se efectuará al disparo de una pistola, disparando hacia arriba balas de salva, cuando todos los competidores estén absolutamente inmóviles en sus puestos. En todas las competencias internacionales las órdenes del juez de partida serán: **hasta 400 metros inclusive, con partida baja, "A sus marcas". "Listos"** y cuando los atletas están inmóviles, **"Disparo de pistola".**
En las carreras de más de 400 metros, que son con partida alta o de pié y las órdenes serán: **"A sus marcas"** y cuando los competidores estén inmóviles **"Disparo de pistola"**



SALTOS:

- ❖ **SALTO EN LARGO: P.O.**

En el salto en largo, el atleta corre por una pista y salta con un pié desde una tabla de pique, intentando cubrir la máxima distancia posible. Los competidores hacen tres intentos y los siete mejores pasan a la ronda final. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha tabla hasta la marca más cercana a ésta, hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la arena en la que cae. Los atletas se clasifican según sus mejores marcas. Para que el salto no sea nulo el saltador tiene que salir de la arena hacia adelante y no volver hacia atrás haciendo marcas en la superficie lisa.



- **SALTO TRIPLE:** **P.O.**

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta con un pié desde una tabla, cayendo en tierra con el otro pie (primera fase), vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pié opuesto (segunda fase), toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies (tercera fase), en la superficie de arena, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.

- **SALTO EN ALTO:** **P.O.**

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo denominado Fosbury flop, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó 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 despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El Fosbury flop dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rolido ventral.



- **SALTO CON GARROCHA:** **P.O.**

El objetivo es superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de un palo flexible (garrocha), que mide normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono. Los atletas disponen de tres intentos para superar cada altura, quedando eliminados si realizan tres saltos nulos de manera consecutiva.



LANZAMIENTOS

- **LANZAMIENTO DE BALA:** **P.O.**

El objetivo en el lanzamiento de bala es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento se realizará en un círculo de 2,1 m de diámetro. En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos, ganando el que lanza más lejos. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.



- **LANZAMIENTO DE DISCO:** **P.O.**

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de espesor y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo. El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90º y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo. Cada competidor hace tres lanzamientos. Los atletas se clasifican de acuerdo a sus mejores marcas.



- **LANZAMIENTO DE MARTILLO:** **P.O.**

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bala adosada a un alambre metálico con una manija en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo 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 en un ángulo de 45º. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90º, el lanzamiento no es válido. Cada lanzador realiza tres intentos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.



- **LANZAMIENTO DE JABALINA:** **P.O.**

La jabalina es una lanza alargada con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un agarre fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor. En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia la línea de lanzamiento; al llegar a ella, echan hacia atrás la jabalina y la lanzan al aire. El intento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta. Como en todos los lanzamientos, el atleta dispone de tres intentos.



PRUEBAS COMBINADAS

HEPTATLÓN: P.O.

Competición atlética que disputan solo mujeres y que consta de siete pruebas que se realizan en dos días consecutivos y por la misma atleta. En el primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

_100 m vallas
_Salto en alto
_Lanzamiento de bala
_200 m llanos.

Y en el segundo día:

_Salto en largo
_Lanzamiento de jabalina
_800 m llanos

Las marcas obtenidas se vuelcan a unas tablas de puntuación, donde se proclamará ganadora de la competición aquella atleta que consiga mayor puntuación.

DECATLÓN: P.O.

Prueba de atletismo en la que compiten solo hombres y que consiste en diez modalidades diferentes, distribuidas generalmente en dos días consecutivos y considerada como la gran prueba de capacidad total de un atleta. Los competidores consiguen puntos por su esfuerzo en cada prueba y gana quien obtenga la mayor puntuación acumulada.

El decatlón se considera una de las pruebas reinas de los Juegos Olímpicos de verano y también está incluida en muchos campeonatos nacionales e internacionales. La prueba equivalente para mujeres es el heptatlón.

El decatlón se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de Estocolmo, en 1912, resultando triunfador el estadounidense Jim Thorpe. Thorpe fue descalificado por ser un atleta profesional, pero se le restituyó la medalla en 1983.

En el primer día de competición, los atletas compiten en:

_100 m llanos
_Salto en largo
_Lanzamiento de bala
_Salto en alto
_400 m llanos

En el segundo día se disputa:

_110 m vallas
_Lanzamiento de disco
_Salto con garrocha
_Lanzamiento de jabalina
_1.500 m llanos

PENTATLÓN: P.O.

En la antigua Grecia, el Pentatlón, consistía en cinco ejercicios: salto, carrera, lucha libre, lanzamiento de disco y lanzamiento de jabalina, que eran realizados por los participantes en un mismo día. El que ganaba tres pruebas era considerado el ganador.

El Pentatlón moderno se convirtió en parte de los Juegos Olímpicos en 1912 en Estocolmo, Suecia. Las pruebas modernas constan de tiro con pistola, esgrima, natación, una prueba ecuestre y una carrera de campo traviesa o cross country.

En la actualidad hay una prueba combinada llamada laser-run (tiro con pistola laser y carrera a campo traviesa) además del esgrima, la natación y la prueba ecuestre de saltos

Se conceden puntos por cada participación individual y el que alcance la mayor puntuación después de las cinco pruebas es declarado ganador. También se compite por equipos.

SELECCIONAR LA O LAS RESPUESTAS CORRECTAS

1_ La carrera de 100 metros es una prueba de
Velocidad
Medio fondo
Fondo
Las tres anteriores son correctas

2_ En la carrera de 200 metros compiten
4 competidores como máximo
8 competidores como máximo
12 competidores como máximo
Las tres anteriores son falsas

3_ Las pruebas de mayor distancia son las de
Velocidad
Fondo
Velocidad – Fondo
Medio Fondo

4_ Las pruebas de Medio Fondo olímpicas son las de
800, 1500 y 3000 metros
800 y 1500 metros
400 y 800 metros
1500 y 3000 metros

5_ En la partida baja ¿Cuál es el orden de avisos ?
En sus marcas y disparo
Listos, en sus marcas y disparo
En sus marcas, listos y disparo

6_ ¿Cuál de estas pruebas olímpicas tiene Obstáculos?
200 mts
800 mts
1500 mts
3000 mts

7_ En la carrera de relevos
El testimonio se pasa lanzándolo al compañero
Se pasa en una zona determinada
Se puede terminar la carrera sin el testimonio

8_ El salto triple y el salto en largo son
Saltos verticales
Saltos horizontales
Saltos en diagonales
Ninguna de las tres anteriores

9_ En el salto triple se realizan
Tres saltos consecutivos con el mismo pié
Dos saltos con un pié y uno con el otro
Tres saltos con los piés juntos

10_ En el salto en largo
Se dá un salto con los dos piés juntos
Se dá un salto con el pié derecho
Se dá un salto con un solo pié

11_ En el salto con garrocha
Se utiliza un testimonio de unos 30 cm
Se atraviesa una zanja de 5 mts
Se utiliza un palo de unos 5 mts

12_ Las pruebas de lanzamiento son
Disco, bala y martillo
Bala, martillo disco y garrocha
Bala, martillo, garrocha y jabalina
Martillo, jabalina, disco y bala

13_ ¿En que siglo el Emperador Romano Teodosio,
abolió los Juegos Olímpicos ?
Siglo IV a.C.
Siglo III d.C.
Siglo IV d.C.
Siglo V d.C.

14_ En las pruebas combinadas el vencedor es
El que más pruebas haya ganado
El que más puntos haya sumado
El que bate algún record

15_ Señalá las pruebas que son combinadas
Decatlón
Maratón
Heptatlón
Pentatlón
Tetratlón

16_ Cuánto mide de largo la pista olímpica
100 mts
200 mts
400 mts
800 mts