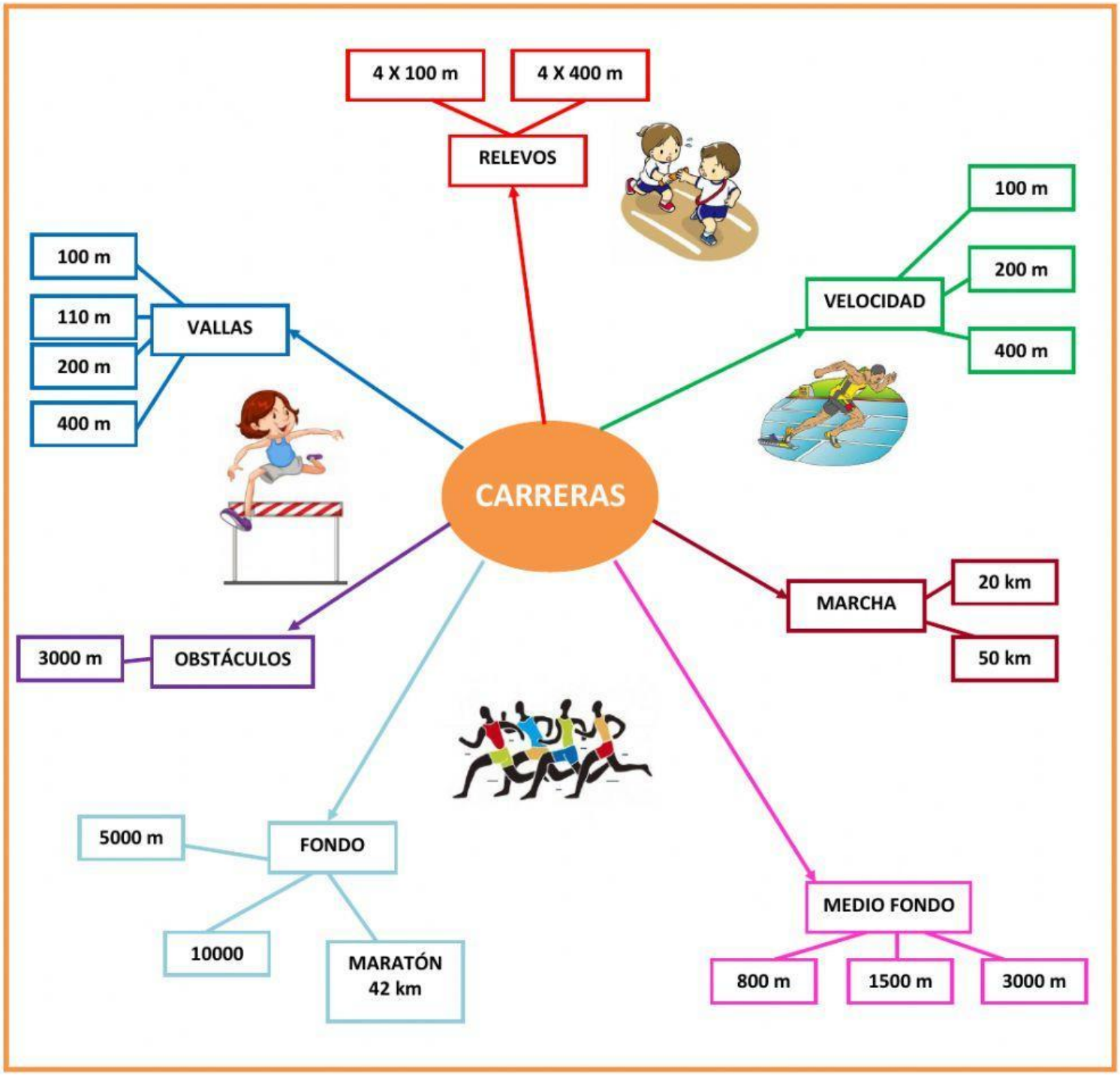
Las pruebas en Atletismo

El atletismo presenta básicamente tres modalidades: carreras, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 metros planos en pista cubierta, hasta la carrera de maratón, que cubre unos 42 kilómetros.

CARRERAS



LIVEWORKSHEETS

Las pruebas en Atletismo

ALGUNAS NORMAS BÁSICAS DE LAS CARRERAS

Carreras de velocidad



Cada uno corre por su calle. La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la **segunda salida nula**, el corredor es **descalificado**. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los **tacos de salida** para iniciar la carrera más rápidamente. Es muy frecuente el uso de la **foto-finish** en la carrera de 100 metros lisos pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.

Carreras de relevos



Debe de **entregarse y recibirse** el testigo **en una zona concreta**. **No vale lanzar el testigo** para intercambiarlo, **hay que entregarlo**. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en la que **cuatro corredores** corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.

Carreras de vallas



Cada uno corre por su calle. La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la **segunda salida nula** el corredor es **descalificado**. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los **tacos de salida** para iniciar la carrera más rápidamente. Deben pasarse las vallas por el centro. **No pueden tirarse las vallas intencionadamente.** Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe saltar una serie de **diez vallas.**

Carreras de resistencia



No es precisa la utilización de tacos de salida. **Los corredores pueden desplazarse por la calle que quieran**. En algunas pruebas de larga distancia (**marcha** y **maratón**) se sale del estadio, estando el itinerario definido por una línea de color pintada en el suelo. La prueba de **50 kilómetros marcha** es la más larga de las que se disputan en la competición de atletismo, con una duración de casi **cuatro horas.**

LIVEWORKSHEETS

Las pruebas en Atletismo

CARRERA DE VELOCIDAD

CORREDOR DE FONDO

LIVEWORKSHEETS

Las pruebas en Atletismo

MARCHA

MARATÓN

LIVEWORKSHEETS

Las pruebas en Atletismo

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS SOBRE LAS CARRERAS

1.- **La carrera de 100 metros es una prueba:**

- De fondo.
- De medio fondo.
- Velocidad.

2.- **En las carreras de velocidad:**

- Se utilizan tacos para la salida.
- Se utiliza un solo taco para la pierna izquierda.
- Se sale de pie

3.- **Las pruebas de mayor distancia son:**

- Las de velocidad.
- Las de fondo.
- Las de medio fondo.

4.- **En las carreras:**

- No hay pruebas de vallas ni obstáculos.
- No hay pruebas de vallas pero sí de obstáculos.
- Las hay de vallas y de obstáculos.

5.- **En las carreras, todas las pruebas son:**

- Individuales
- Por equipo.
- Sólo los relevos son pruebas que se hacen por equipos; el resto son individuales.

6.- **¿Cuántos metros se corren en la carrera de obstáculos?**

- 10.000 m
- 3.000 m
- 1.500 m

7.- **Señala las frases que sean correctas respecto a las carreras de velocidad...**

- Cada uno corre por su calle
- No se necesitan los tacos de salida
- El corredor es descalificado cuando hace dos salidas nulas
- No hace falta que vaya por su calle.. puede elegir la que más le guste.

8.- **En relevos:**

- El testigo se pasa lanzándolo al compañero
- Se pasa en una determinada zona.
- Cada corredor lleva su propio testigo

9.- **La prueba más larga en atletismo es:**

- Es la maratón.
- Es 50 km marcha.
- Es la prueba de 100 km obstáculos.

10.- **En las pruebas de vallas...**

- Siempre hay 10 vallas que saltar.
- Siempre se saltan 5 vallas.

LIVEWORKSHEETS