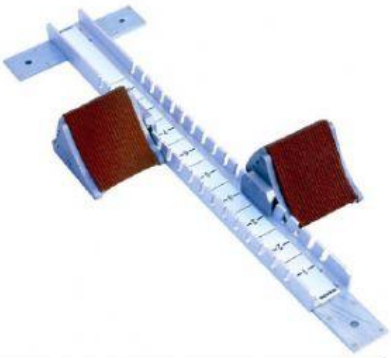
Los materiales en atletismo

MATERIAL NECESARIO PARA LAS CARRERAS



tacos de salida

Los tacos de salida son los dispositivos utilizados por los corredores para realizar las salidas en las **pruebas de velocidad**.

Antes de su existencia, los atletas excavaban unos hoyos en la propia pista para optimizar sus salidas.

vallas

Las **carreras de vallas** son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de vallas de atletismo.

Las **medidas** de las vallas de atletismo **dependen de la categoría** (ya sea masculina o femenina) **y de la distancia** recorrida en la carrera.

testigos

Es un elemento fundamental para las **carreras de relevos.**
Puede estar hecho de **madera**, **metal** o **plástico** y pesa sólo **50 gr**.
Esta prueba es única de carácter atlético en la que el resultado depende del rendimiento de los participantes con respecto a este objeto **principal.**

LIVEWORKSHEETS

Los materiales en atletismo

MATERIAL NECESARIO PARA LOS LANZAMIENTOS

peso o bala

El peso o bala es una bola maciza de metal de superficie lisa. Para **hombres su peso** es de 7,26 kilogramos y para **mujeres**, pesa 4 kilogramos.
Se usa para el **Lanzamiento de Peso.**

jabalina

El material más común en las jabalinas de competición es el aluminio.
Para **hombres su peso** es de 800 gramos y para **mujeres**, pesa 600 gramos.
Se usa para el **Lanzamiento de Jabalina**.

martillo

El martillo consiste en una **esfera metálica** de con peso de **7.26 kilogramos para los hombres** y **de 4 kilogramos para las mujeres**, además tiene un alambre y una empuñadura con una longitud total aproximada de 117 a 125 centímetros.
Se usa para el **Lanzamiento de Martillo.**

disco

El peso del disco es de **2 kg para hombres y de 1 kg para mujeres.**

Se usa para el **Lanzamiento de Disco.**

LIVEWORKSHEETS

Los materiales en atletismo

MATERIAL NECESARIO PARA LOS SALTOS

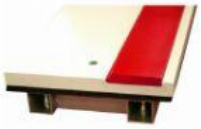
FOSO DE ARENA	***SALTO DE LONGITUD*** ***TRIPLE SALTO***	TABLA DE BATIDA
COLCHONETA	***SALTO DE ALTURA***	SALTÓMETROS
COLCHONETA	***SALTO DE PÉRTIGA***	PÉRTIGA

LIVEWORKSHEETS

Los materiales en atletismo

ARRASTRA CADA MATERIAL A SU CORRESPONDIENTE PRUEBA

LANZAMIENTO DE PESO	SALTO DE LONGITUD	LANZAMIENTO DE DISCO	SALTO DE ALTURA
LANZAMIENTO DE MARTILLO	**LANZAMIENTO DE JABALINA**	**SALTO DE PÉRTIGA**	**RELEVOS**



LIVEWORKSHEETS

Los materiales en atletismo

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS SOBRE LOS DIFERENTES MATERIALES UTILIZADOS EN ATLETISMO

1.- **La jabalina:**

- Es igual en hombres y mujeres.
- Pesa 600 gramos.
- Pesa algo más en los hombres.

2.- **En mujeres, el disco pesa:**

- 3 kg.
- 3,5 kg.
- 1 kg.

3.- **El peso es una bola de metal que pesa:**

- 7,26 kg. y 4 kg.
- 7 kg. y 4 kg.
- Sólo 4 kg.

4.- **Los testigos pesan:**

- 1 kg
- 50 g
- 500 g

5.- **Para el salto de altura se necesita:**

- Saltómetros y colchoneta
- Saltómetros, pértiga y colchoneta
- Tabla de batida

6.- **El objeto más pesado que se lanza es:**

- El disco
- El peso.
- El martillo y el peso.

7.- **El disco en hombres pesa:**

- 2 kgs.
- 4,26 kgs.
- 3 kgs.

8.- **Una jabalina de 800 gramos es propia de:**

- La modalidad femenina.
- Pueden usarla hombres y mujeres.
- La modalidad masculina.

LIVEWORKSHEETS