

Atletismo

Donde se practica.

- Estadio en el aire libre: Estadio tradicional. Pista ovalada de 400 metros de perímetro. Se habilitan diferentes espacios para realizar los saltos y los lanzamientos. La prueba de la maratón y las de marcha atlética son de larga distancia, por lo cual se llevan a cabo fuera del estadio.
- Pista cubierta: protección a las duras condiciones climáticas del invierno, se practica en una pista cubierta de 200 metros de cuerda.
- Cross country o campo a través: careras en parajes naturales, los atletas deben sortear todo tipo de dificultades.
- Carreras populares: en muchas ciudades se realizan este tipo de carreras, están abiertas a todo público.
- Carreras de montaña: se trata de subir y bajar una cima determinada.

QUE MODALIDADES TIENE

CARRERAS:

- VELOCIDAD: 100 M, 200 M, 400 M.
- MEDIO FONDO: 800 M Y 1500 M.
- FONDO: 3000 M (femenino), 5000 m ,10000 m y la maratón.
- Carreras de vallas: 110 m vallas (masculino), 100 m vallas (femenino) y los 400 m vallas.
- Carreras de obstáculos: 3000 m obstáculos.
- Carreras de relevos: 4x100 m y 4x400 m.
- Marcha atlética: 10 km (femenino) ,20 km y 50 km (masculino).

Concursos:

- Saltos: de longitud, de altura, triple salto y de pértiga.
- Lanzamientos: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.

Pruebas combinadas:

- Decatlón (masculino): 100 m, 400 m, 1500 m ,110 m.v, longitud, altura, pértiga, peso, disco y jabalina.
- Heptatlón (femenino): 200 m,800 m, 100 m.v ,longitud , altura ,jabalina y peso .

Técnica

Las carreras: la zancada de la carrea tiene 2 fases: la terrestre (un pie toca el piso) y la aérea (no contacto con el suelo). Careras de velocidad la fase aérea es mayor que en las de larga

distancia. El corredor de velocidad impulsa muy fuerte contra el suelo y la amplitud de la zancada es mucho mayor.

Tips para correr bien:

1. No correr mirando el suelo, mirar unos 20 m hacia adelante.
2. Los brazos forman un ángulo recto y se balancean de forma relajada.
3. Evitar giros y movimientos exagerados con el tronco.
4. En la fase terrestre pon intención al impulso y al contacto con el suelo:
 - El impulso. La pierna y el tobillo deben ser completamente estirados. La rodilla de la pierna libre sube hacia arriba.
 - El contacto con el suelo: Flexiona muy poco la pierna y levanta el talón.

Reglamento:

Los corredores deben correr siempre por fuera de la cuerda de la pista. En las pruebas donde se corre por calles, el atleta no puede pisar la línea que las separa. De ser así, el atleta sería descalificado.

Carreras con vallas

Carreras normales donde las vallas no se saltan, se pasan, con una zancada diferente.

¿Cómo se pasa la valla?

- Ataque. Adelantar el cuerpo como si te abalanzaras sobre ella. Levanta la rodilla de la pierna de ataque.
- Franqueo. Estira pierna de ataque. La otra pierna gira para pasar el muslo y el pie paralelos a la valla. El cuerpo se inclina mucho hacia adelante.
- Contacto con el suelo. Pierna de ataque rígida una vez se ha pasado la valla. La otra pierna sigue su movimiento hasta colocarse en la dirección de la carrera.

Reglamento:

No se puede tirar las vallas de forma voluntaria, de lo contrario sería descalificado.

Salto de longitud

Para saltar lo más sencillo es utilizar la técnica 1 y $\frac{1}{2}$ (das un paso y medio en el aire),

Fases

1. Carrera. De forma progresiva con el fin de llegar a la tabla de batida a tu máxima velocidad.
2. Batida. Momento de realizar el salto. Retrase un poco el cuerpo y realiza un energético impulso con tu pierna de batida. La otra pierna se adelanta y sube hacia arriba la rodilla (1).
3. Vuelo. Fase aérea del salto. Juntar las dos piernas lo más arriba posible ($\frac{1}{2}$). El brazo retrasado da una vuelta y se junta con el otro brazo.

4. Caída. Toma de contacto con el suelo. Al final, debes intentar tener los pies y los brazos lo más adelante posible.

Reglamento

El salto se mide desde el final de la tabla de batida hasta la huella más retrasada que deja el atleta en la arena en su caída, con cualquier parte del cuerpo. Si el atleta sobrepasa la tabla en la batida, el salto es nulo.

Lanzamiento de peso

El peso es una bola metálica maciza que en tu categoría tiene un peso de 4 kilos para los chicos y 3 para las chicas. El peso se debe intentar lanzar lo más lejos posible desde el interior de un círculo de 2.13 metros de diámetro.

Técnica

1. El agarre. El peso se descansa en la base de los dedos. Después, se coloca al lado del cuello, justo debajo de la mandíbula.
2. Posición de partida. Debes colocarte de pie en el borde del círculo, dando la espalda a la dirección donde vayas a lanzar. Aguanta todo el peso del cuerpo con una pierna mientras la otra solo toca el suelo con la punta del pie.
3. Impulso. Se realiza mediante una patada hacia atrás con la pierna que está en el aire. Debes llegar al centro del círculo. Cuando la pierna de atrás llega al suelo, realiza una fuerte impulsión. Al mismo tiempo se inicia el giro de cintura y finalmente de los hombros.
4. Lanzamiento. Cuando el pecho este mirando hacia adelante, puedes lanzar. Estira violentamente tu brazo hacia delante y da un fuerte impulso con la muñeca y los dedos.
5. Final. Después de lanzar, intenta equilibrarte para evitar salir del círculo, ya que el lanzamiento sería nulo.

Reglamento

Para que el lanzamiento sea declarado valido, el peso debe caer en el sector señalado y el atleta debe salir por la mitad posterior del círculo.