

# ATLETISMO



# *PRIMER DISCIPLINA*



# SALIDA DE TACOS



- Se utiliza para carreras de velocidad hasta 400 mts.

## **PRUEBAS CON TACOS:**

- -100 mts llanos y con vallas femenino.
- -110 mts llanos con vallas masculino.
- -200 mts llanos
- -400 mts llanos y con vallas
- -400 mts llanos con val
- -Relevos 4 x 100 mts
- -Relevos 4 x 100 mts



# ***ASPECTOS TÉCNICOS - REGLAMENTARIOS***

- La partida baja tiene *3 ordenes* por parte del juez de largada:

**1) A SUS MARCAS**

**2) LISTOS**

**3) “DISPARO, PARTIDA”** que es la orden de salida. Esta se sub divide en 2 fases A) **IMPULSO Y ACELERACIÓN.**

# *Para salir del taco*

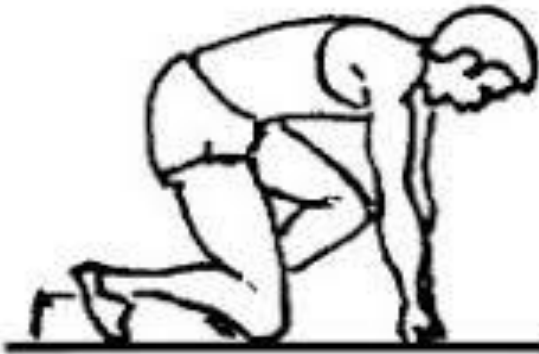


El corredor previo a la partida se coloca detrás del taco hasta que el juez de partida da la orden “a sus marcas”

# 1) Posición.. “ A SUS MARCAS”

**Objetivo:** *Asumir adecuada posición inicial.*

- Ambos pies en contacto con el suelo.
- Rodilla del pie posterior en contacto con el suelo.
- Manos en el suelo, un poco más separadas que el ancho de hombros (manos en puente), los dedos arqueados.
- Apoyos detrás de la línea.
- Cabeza alineada con la espalda, vista a un punto fijo hacia abajo.



## 2) Posición.. “ LISTOS”

**Objetivo:** *Moverse hacia adelante y mantener una optima posición de salida.*

- Talones presionan hacia atrás.
- Rodilla de pierna anterior un ángulo (la de adelante)  $75^{\circ}$  a  $90^{\circ}$ .
- Rodilla de pierna posterior un ángulo (la de atrás)  $110^{\circ}$  a  $120^{\circ}$ .
- Cadera un poco más alta que la línea de los hombros, tronco inclinado hacia adelante.
- Hombros delante de la línea de las manos.
- Peso del cuerpo sostenido por las manos y los brazos.
- Vista a un punto fijo hacia abajo.



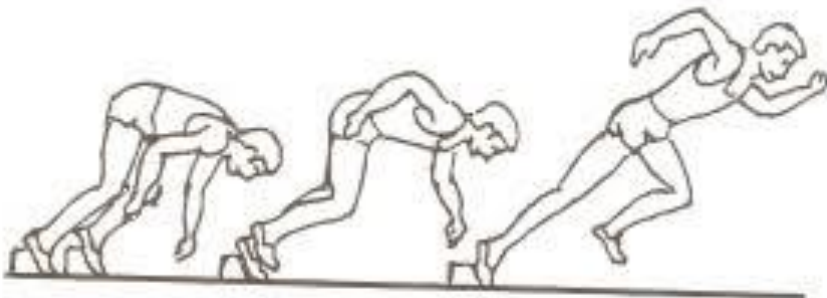


### 3) “DISPARO, PARTIDA”

*Primer fase: A) FASE DE IMPULSO.*

**Objetivo:** *Abandonar los tacos y prepararse para el primer paso..*

- Tronco se endereza y se eleva progresivamente.
- Pies presionan fuerte en los tacos.
- La pierna posterior (la de atrás) se balancea rápidamente hacia adelante.

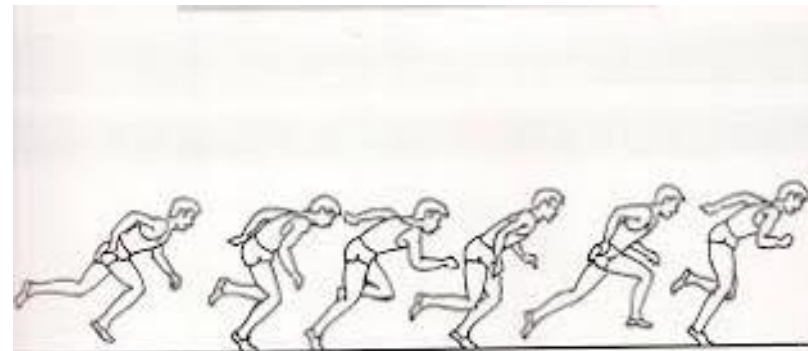


*Segunda fase:*

*B) ACELERACIÓN.*

**Objetivo:** *Aumentar la velocidad y realizar la transición a la carrera.*

- Se mantiene inclinación hacia adelante.
- Frecuencia y amplitud de la zancada (los pasos) aumentan.
- El tronco se endereza gradualmente luego de 20 a 30 mts.



# *SEGUNDA DISCIPLINA*



# CARRERAS DE RELEVOS “pasaje de testimonio”



- Son la únicas carrera en equipo dentro del atletismo.



● Consiste en pasarse el testimonio entre 4 integrantes que juegan en equipo hasta cubrir la distancia de la prueba.

● **Dos** tipos de Carrera de relevos:

A) 4 x 100mts (cada competidor corre 100mts)

-Este se corre por andarivel solamente.

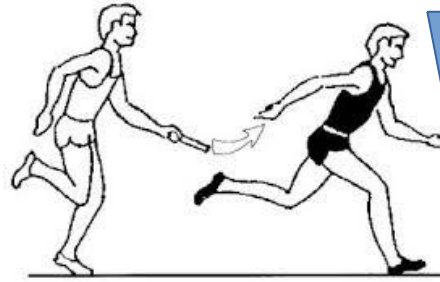
B) 4 x 400mts (cada competidor corre 400mts).

-Se corre por andarivel solamente la primer vuelta y luego pueden “cerrarse” en el primer carril.



# Técnica del pasaje, se puede entregar:

- **Ascendente** (de abajo hacia arriba).

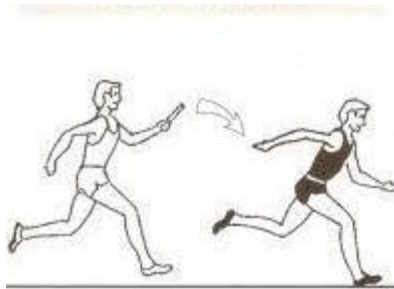


- La recepción puede ser:

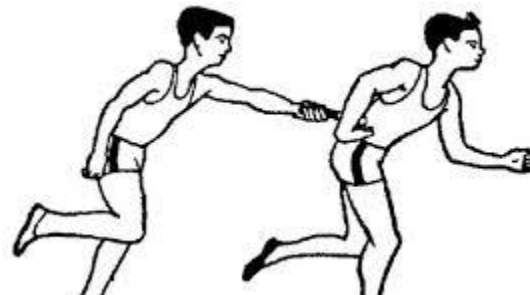
- **VISUAL** (miro al que me lo da).

- **“NO VISUAL”**, donde no se mira a quien me lo da.

- **Descendente** (de arriba hacia abajo).

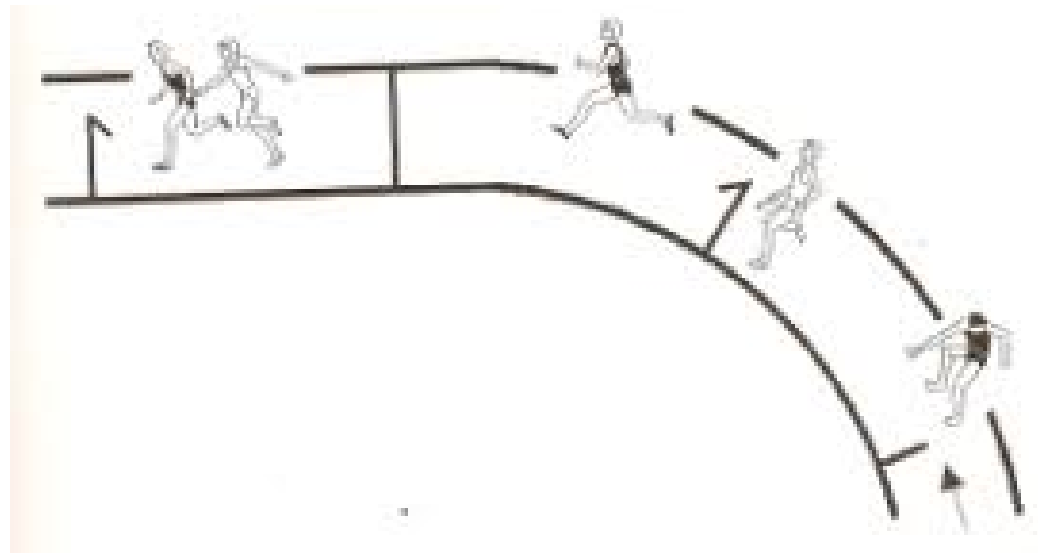


- **Directo** (sale del medio).



# Punto del pasaje del testimonio

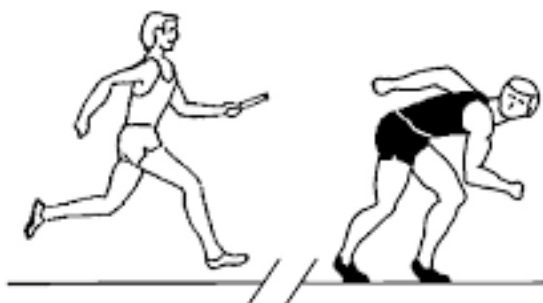
- Los corredores sincronizan su velocidad.
- Para el pasaje se dispone de 20 mts para principiantes, ya que si lo realizan después el equipo será descalificado.
- Estos 20 mts se forman con los últimos 10 mts del corredor que está por entregar el testimonio y los 10 mts del que está preparado para recibir.
- Antes de esa zona se marcarán 10 mts (pre-zona) que se pueda usar para empezar a correr antes del pasaje.
- Se debe tener “practicado” y tener una marca personal para un pasaje exitoso.



## ***Para pasarlo el testimonio existen 2 fases:***

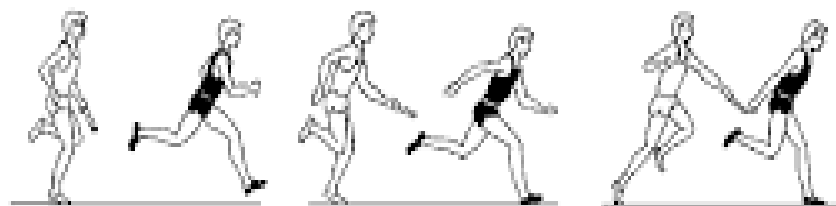
### **●1) Fase de Preparación:**

- El corredor que entra se aproxima a máxima velocidad.
- El corredor que sale se encuentra con rodillas flexionadas, con el tronco inclinado hacia adelante.
- El corredor saliente observa su marca personal y sale cuando el corredor entrante la alcanza.



### **●2) Fase de Aceleración:**

- La aceleración del corredor que sale debe ser progresiva.
- También extiende el brazo de recepción hacia atrás (a la señal verbal HOP).
- El corredor entrante dice la señal verbal HOP para que el atleta que sale reciba el testimonio mientras se aproxima a la zona de pasaje.





# *TERCERA DISCIPLINA*



# SALTO LARGO



- La zona de impulso o carrera es un carril de aproximadamente entre 40 a 50 mts, con una tabla de pique o batida de unos 20cm de ancho y una zona de caída (arenero) de 7 a 9 mts de largo por 3 mts de ancho.



## ***Tiene 4 fases:***

**1) APROXIMACIÓN:** El saltador acelera hasta una velocidad óptima controlable.

**2) DESPEGUE:** el saltador genera velocidad vertical (hacia arriba), sin perder velocidad horizontal (hacia adelante).

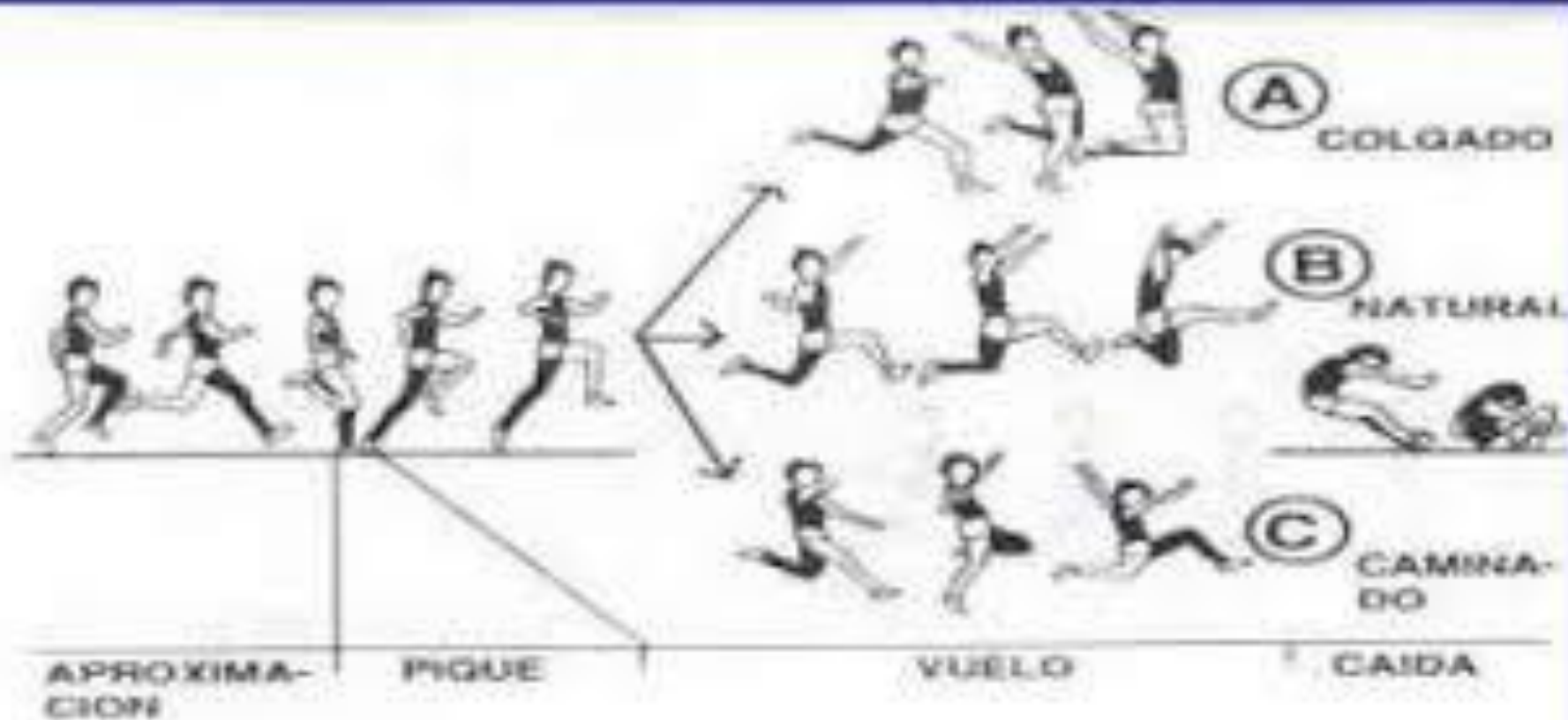
**3) VUELO:** el saltador se prepara para la caída, se pueden utilizar TRES técnicas diferentes (natural, colgado y caminando).

**4) CAÍDA:** maximiza la parábola de vuelo y minimiza la pérdida de distancia en el contacto con el suelo.

- Salto Largo
- Secuencia Completa



# Las TRES técnicas en las fases de vuelo:



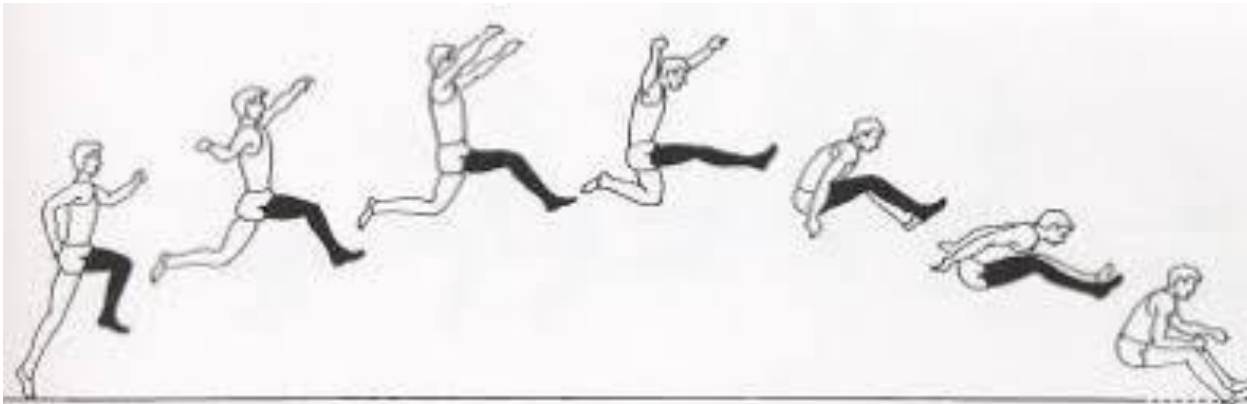
## A) Técnica Colgado:

- Se extiende la cadera en el punto más alto de vuelo.
- En el descenso se flexiona lo más que se pueda para la caída sea con los pies lo más alejado posible.
- Brazos en posición hacia arriba y atrás.



## B) Técnica Natural:

- Básicamente para principiantes.
- La pierna de pique se junta con la libre para adoptar una posición de “sentado” en el aire con las piernas al frente.
- En el aire el tronco se mantiene erguido, vertical con los brazos arriba. Luego se inclina ligeramente hacia abajo el tronco y los brazos bajan y toman dirección hacia atrás para prepararse para la caída.



### C) Técnica tijera o caminata:

- El movimiento de las piernas es similar al de seguir “caminando en el aire”
- Se debe tener coordinación entre los brazos y las piernas.





## *Medición del Salto Largo*

- Se mide desde el extremo “distal” de la tabla (lo más cerca de la arena) hasta la marca más cercana a dejada por el saltador en su caída en la arena.



## Salto largo en competencias

- En competencias, cada atleta tendrá la posibilidad de realizar 3 saltos y a los 8 con mejores marcas se les permitirá realizar tres intentos más.
- El que gana es quien obtiene la mejor marca, en caso de empate se considera la segunda mejor marca de cada uno y así sucesivamente.



## Salto Nulo o Invalido

- Pisar por delante de la tabla de pique (se coloca una banda de plastilina).



- Picar lateralmente por fuera del ancho de la tabla de pique.
- Tocar el suelo antes de la zona de caída (antes de la arena).
- Luego de caer salir hacia atrás.
- Caer afuera de la zona de caída.
- Realizar el salto en forma bipodal (obligatorio picar con un solo pie).

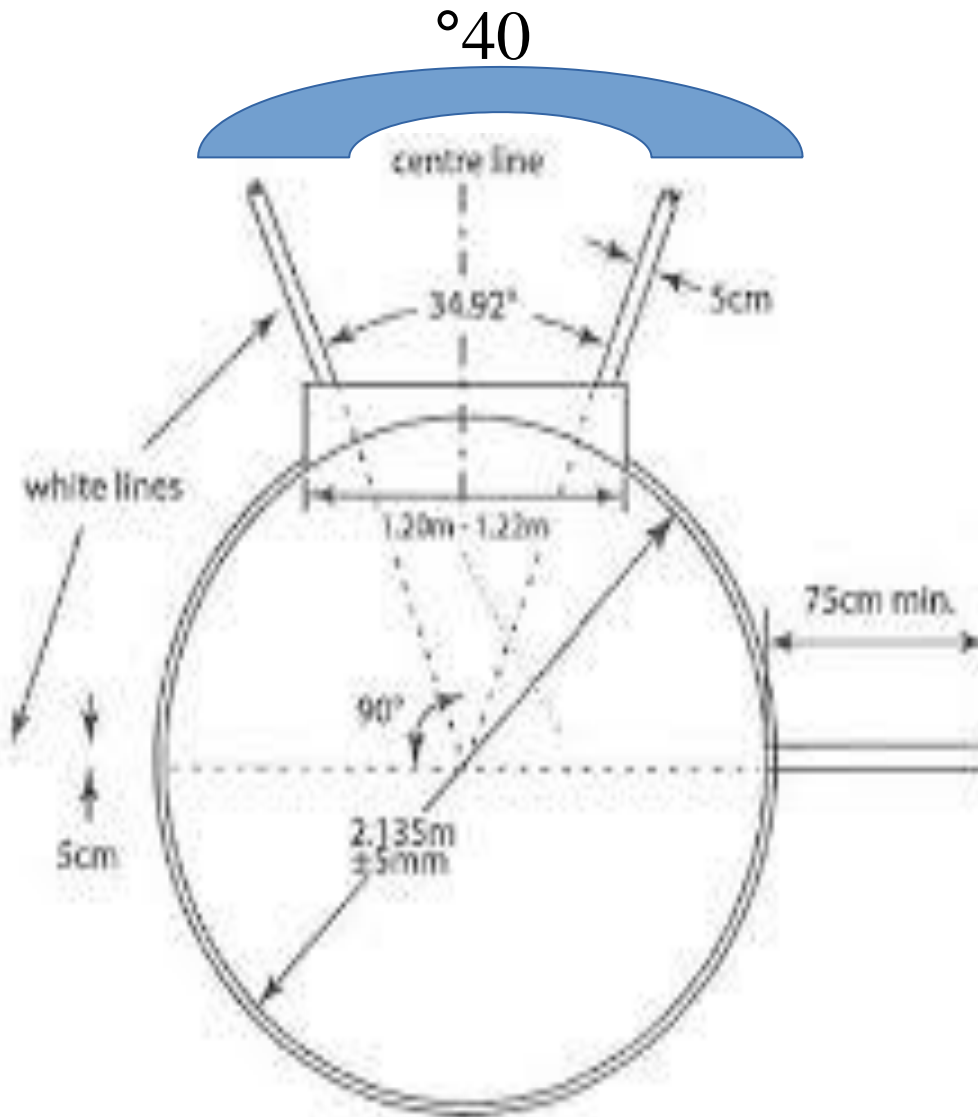
# *CUARTA DISCIPLINA*



# LANZAMIENTO DE BALA



## Disposición del círculo de lanzamiento de Peso



- Círculo de material rodeado por un aro de metal, diámetro es de 2,13 mts.
- La zona de caída limitada por dos líneas que parten del centro del círculo con un ángulo de 40°.

# Peso de la Bala

PRUEBA FEMENINA



95-110 mm.

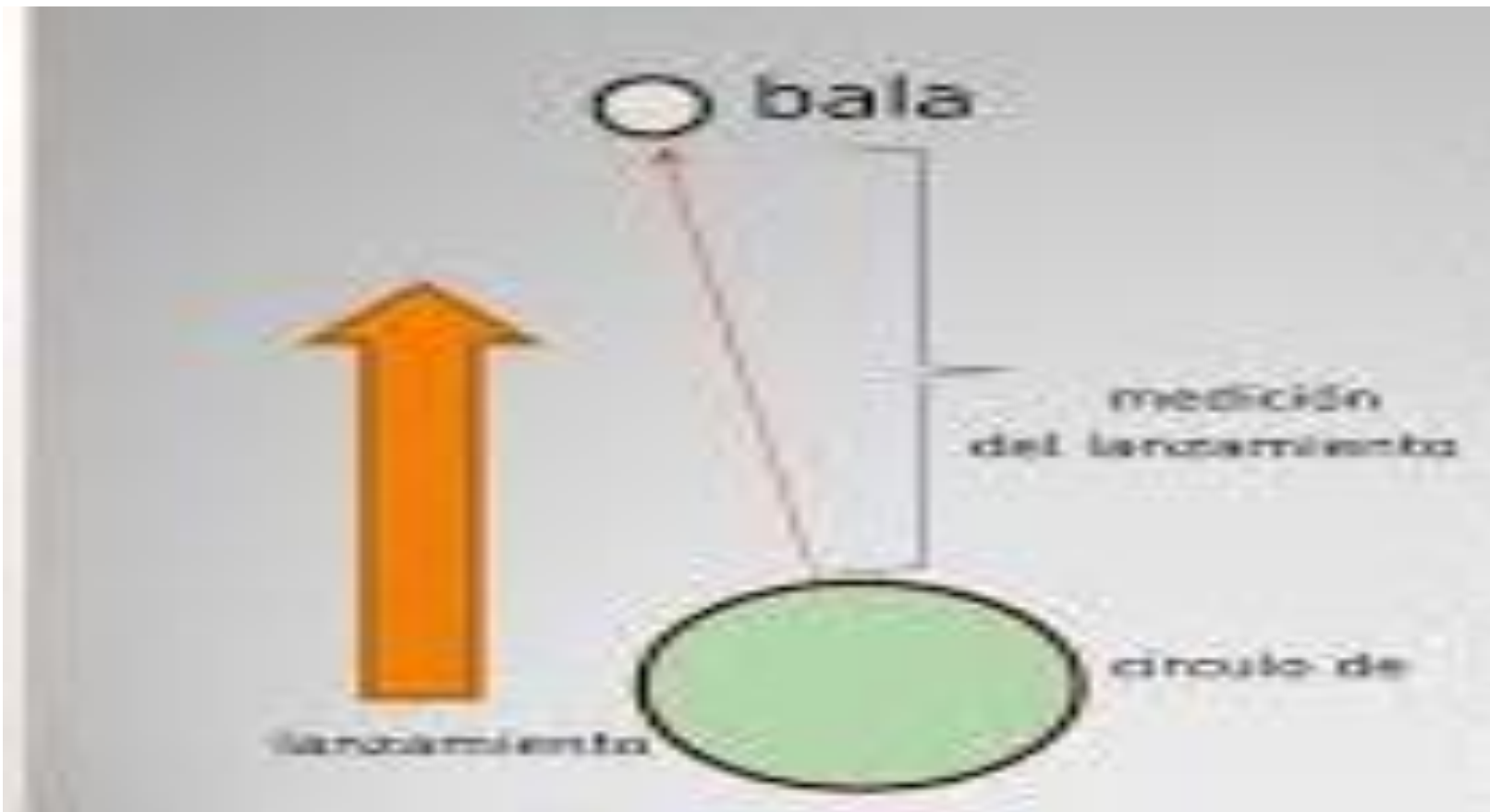
PRUEBA MASCULINA



110 - 130 mm.

## ¿Como se mide?

- Desde el borde más cercano que dejo la marca de la bala hasta el borde interno del círculo de lanzamiento tomando como referencia el centro del mismo.





## Fases del lanzamiento

A) Posición inicial

B) Desplazamiento



Dos técnicas

1) Técnica lineal

2) Técnica rotacional

C) Descarga

D) Recuperación

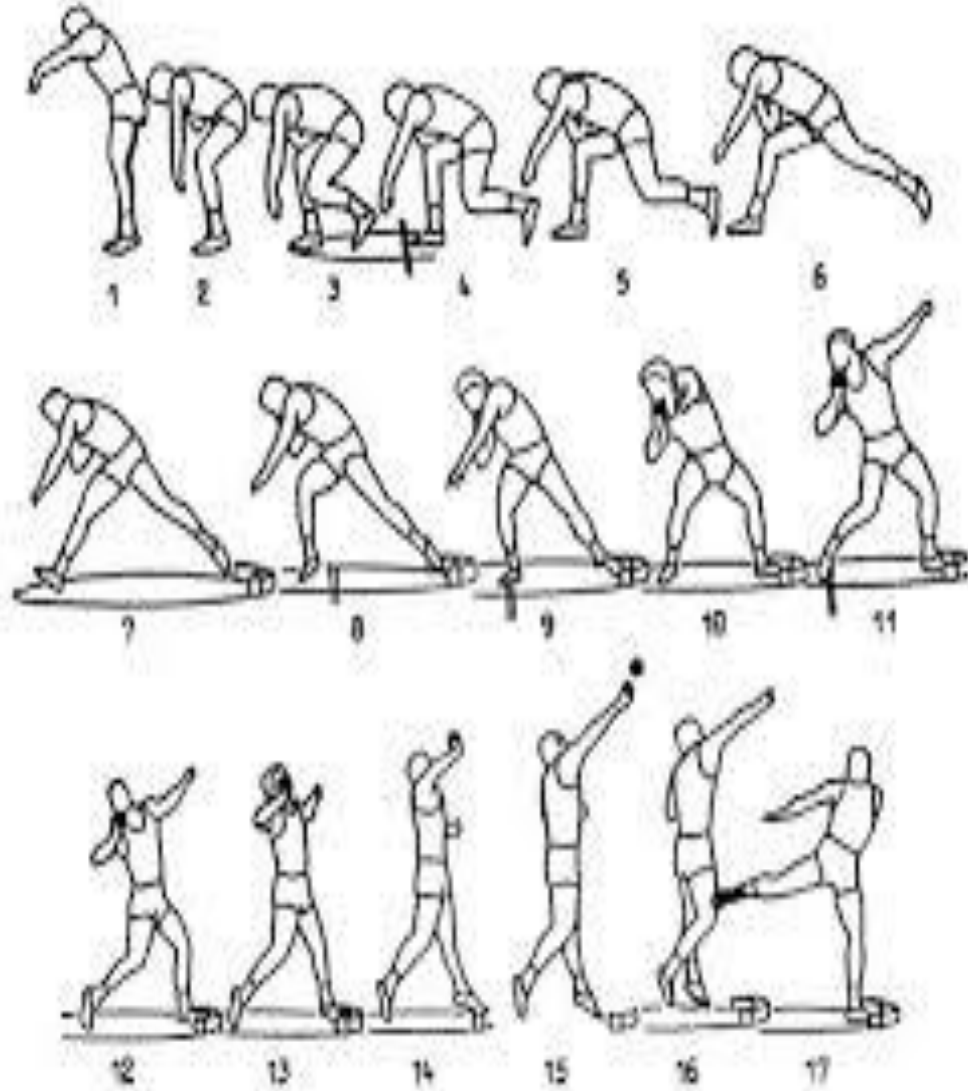
## *A) Posición inicial*

- De espaldas a la zona de caída.
- Piernas paralelas.
- Se lleva la bala a la zona del cuello (debajo de la oreja y por encima de la clavícula o sea el hombro).



## *B) Desplazamiento de la técnica lineal*

- Agrupar todo el cuerpo.
- Actividad de resorte (fuerza explosiva).
- Luego la pierna izquierda se dirige al borde contrario del círculo (resorte).
- La pierna derecha se desplaza junto con el pie.
- Por último los pies giran hacia adentro.



## *B) Desplazamiento Rotacional*

- Lanzamiento para avanzados y expertos.



## *C) Descarga*

- Cuando la bala sale expulsada de la mano.



## *D) Recuperación*



- Necesario para frenar el cuerpo de la inercia del lanzamiento que tiene al cuerpo al expulsa la bala.

# Lanzamientos NULOS

- Cuando la bala cae afuera de la zona de caída.
- Cuando el lanzador pisa el extremo del círculo o fuera de éste.



## Lanzamientos NULOS

- Cuando la descarga se realiza en forma incorrecta “pedrada”, es cuando la bala es separa del cuello o se adelanta el codo con respecto a la bala antes de lanzarla.





# Lanzamientos NULOS

- Salir del círculo antes de que caiga la bala.
- Luego del tiro salir por la mitad de adelante del círculo.



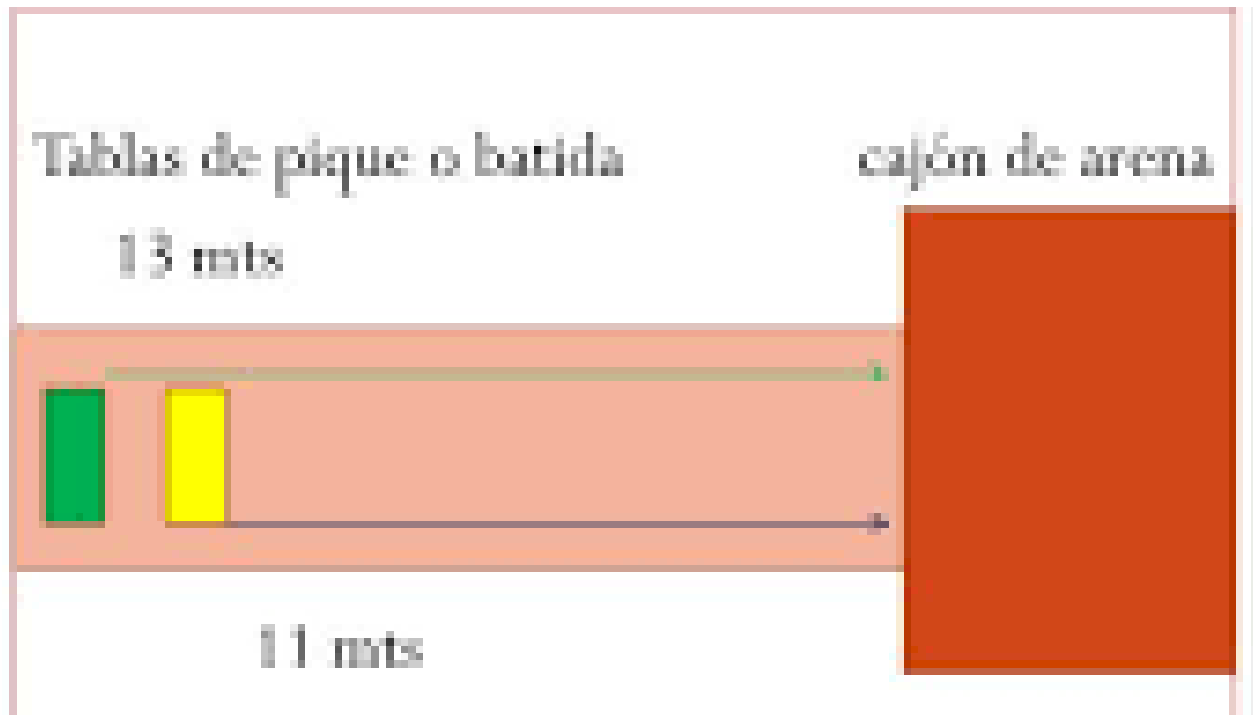
# QUINTA DISCIPLINA



# SALTO TRIPLO



- Se realiza 3 saltos con un solo pie, donde el primero es en la tabla de pique, se encuentra a 11 mts de la arena para damas y 13 mts para hombre.



## Secuencia de los pasos

El primer y segundo pique se deben realizar con el mismo pie (ej: izquierda, izquierda) y el tercero con el pie opuesto (derecha), o viceversa.



# Fases del salto

1) La carrera.



2) Secuencia de piques y saltos.

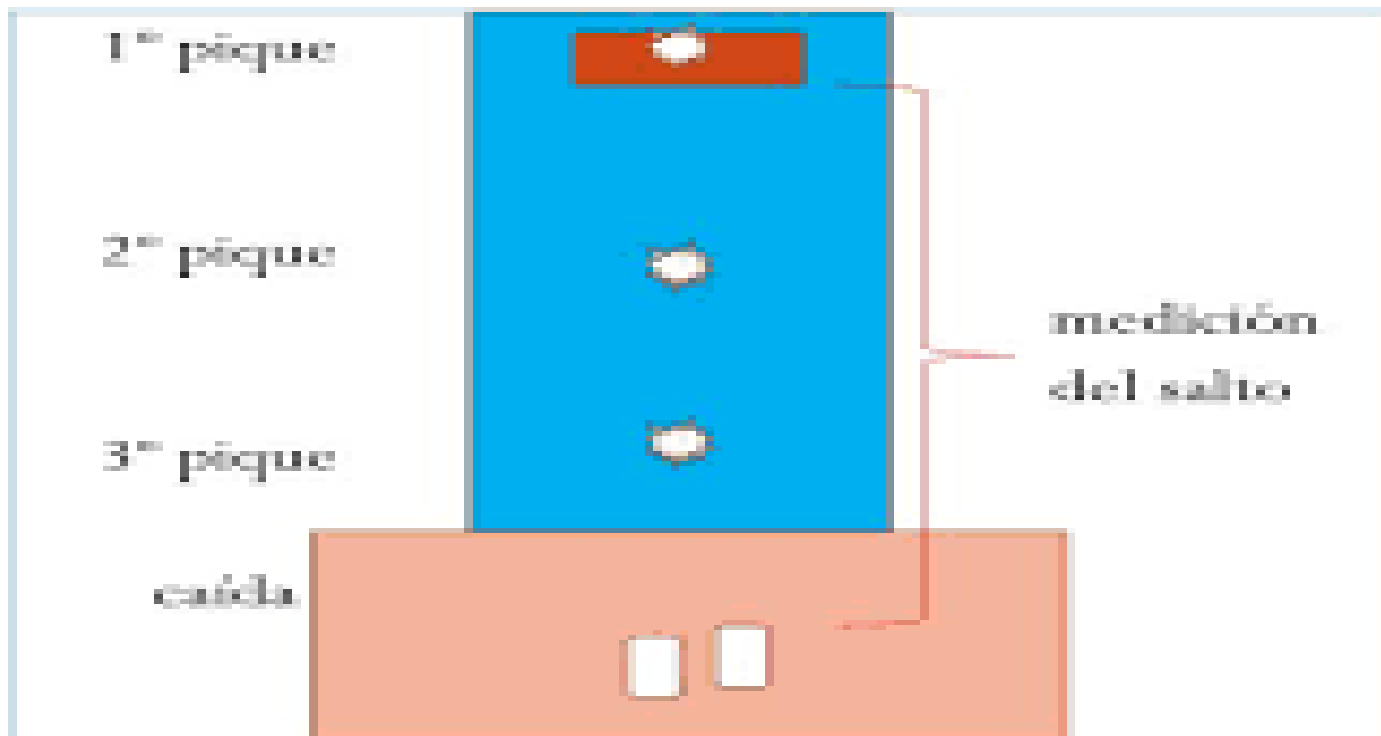


3) Caída.



# Medición

Se realiza desde el extremo distal de la tabla de pique, hasta la huella más cercana a ésta dejada por el saltador en su caída.



# **Salto Nulo**

- Secuencia incorrecta de los piques.
- Pisar por adelante de la tabla de pique.
- Pisar lateralmente en la tabla del pique (picar en el costado).
- Toca el suelo antes de la zona de caída (arenero).
- Realizar voltereta durante la carrera o el vuelo.
- Caer y salir hacia atrás.
- Caer fuera e la zona de caída.
- Realizar el pique en forma bipodal (solamente unipodal).



# BIBLIOGRAFÍA y WEBGRAFÍA



- *Uruguay educa*
- *Reglamento de la I.A.A.F*
- *Diversos Apuntes docentes*



The background of the slide is a solid orange color with a faint, semi-transparent image of a running track. A runner is visible in the lower-left quadrant, in a starting crouch. The text "Muchas gracias" is centered in the upper half of the slide.

# Muchas gracias

Fin

- *Porf. Lic. en Educación Física: Matías Rodríguez*