

# ATLETISMO



- Consiste en hacer actividades naturales como: correr, lanzar y saltar para mejorar los rendimientos con técnicas específicas.
- Deporte básicamente individual.
- La única prueba en equipos es relevos o posta.

- **4 tipos de Pruebas:**

1) Prueba de Pista (carreras)

2) Prueba de Campo (saltos y lanzamientos)

3) Pruebas Combinadas

4) Marchas



Pruebas Combinadas

Prueba de Campo

Prueba de Pista

1

2

3

4

5

1

2

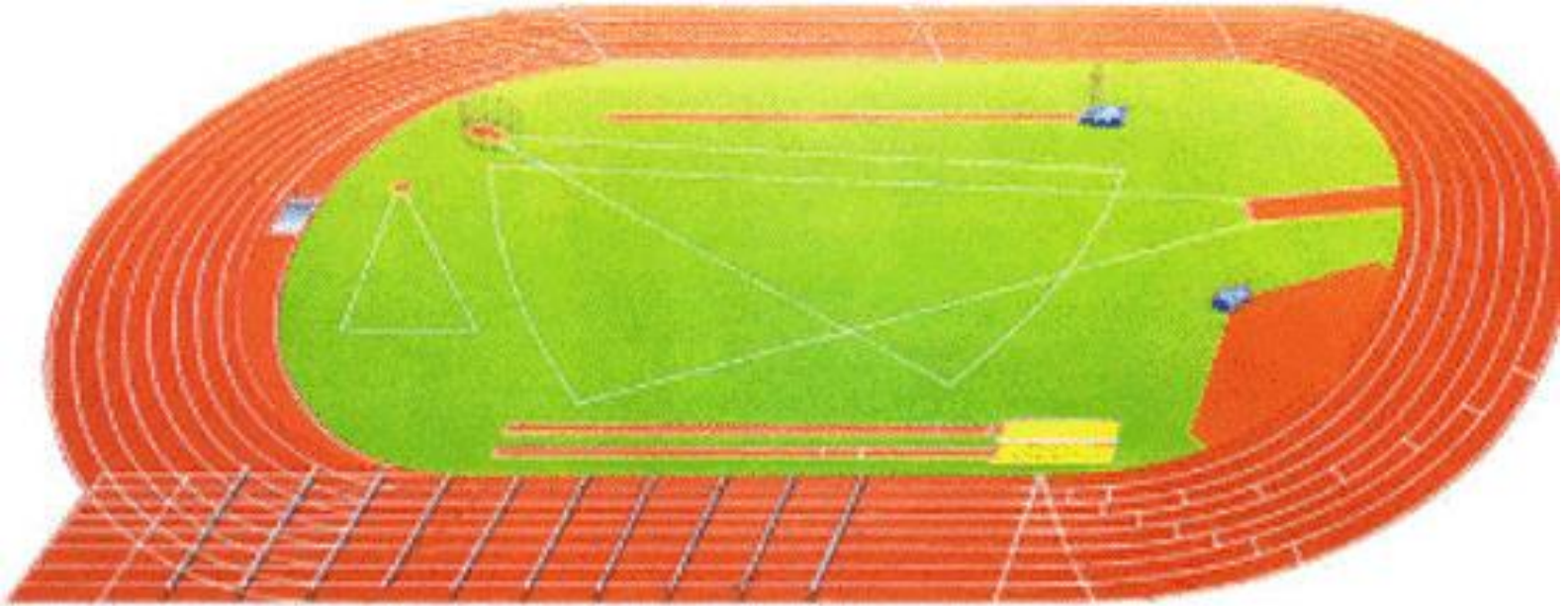
3

4

5



# 1) Prueba de PISTA



¿Adonde es?

# CARRERAS DE VELOCIDAD

- 100 mts
- 
- 200 mts
- 
- 400 mts



# -MEDIA DISTANCIA y LARGA DISTANCIA (Medio Fondo)

- **Son de Resistencia**

- 800 mts

- 1500 mts

*Carreras de medio fondo*



- 3 Km.

- 5 Km.

- 10 Km.

*Carreras de fondo*



- 42 Km.

*Maratón (no se corre en pista pero se llega)*



# CARRERAS DE PISTA C/VALLAS

- 100 mts Damas
- 
- 110 mts Hombres
- 
- 400 mts Damas y Hombres



# CARRERAS DE PISTA C/OBSTÁCULOS

- **2.000 mts Damas  
c/obstáculos**



- **3.000 mts Masculino  
c/obstáculos**



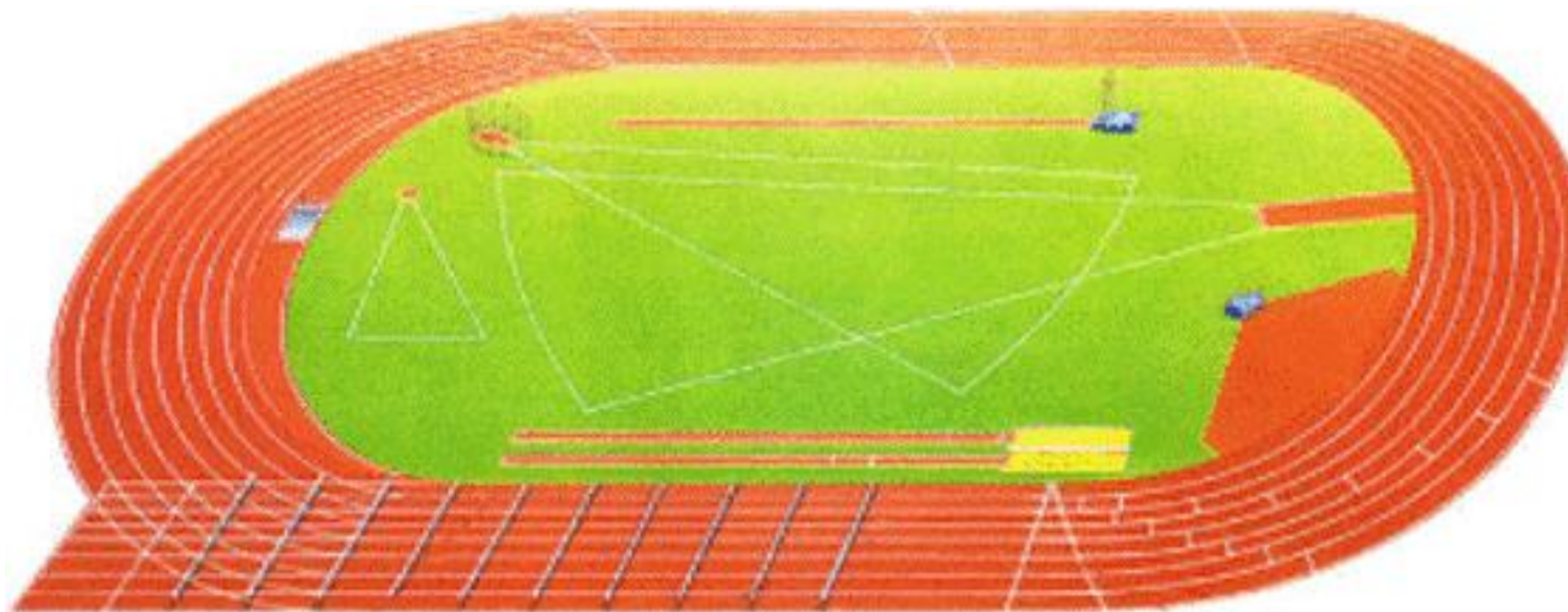


# RELEVOS o POSTAS

- 4 por 100 mts
- 4 por 400 mts



# 1) Prueba de CAMPO



¿Adonde es?

***SALTOS***

- Salto alto



- Salto con garrocha





- Salto largo



- Salto triple



- 1 El primer salto se inicia y se termina con la misma pierna.
- 2 El segundo se empieza con una pierna y se termina con la otra.
- 3 El tercero es un salto de longitud puro.



***LANZAMIENTOS***

- Lanzamiento de bala





- Lanzamiento de disco





- Lanzamiento de martillo



- Lanzamiento de jabalina



# Pruebas Combinadas

**-El triatlón:** tres disciplinas (natación, ciclismo, carrera a pie).

**-El Pentatlón:** cinco disciplinas (natación, esgrima, salto ecuestre, láser run (tiro con pistola laser) y carrera a pie.

**-El Heptatón:** cinco disciplinas: <sup>er</sup> **1 día:** 60 mts lisos, salto largo, lanzamiento de peso, salto en altura. **2Do día:** 60 mts vallas, salto con pértiga y 1000 mts lisos.

**-El Decatlón:** diez disciplinas: <sup>er</sup> **1 día:** 100 mts lisos, salto largo, lanzamiento de peso, salto en altura y 400mts lisos. **2Do día:** 110 mts vallas, salto con pértiga, lanzamiento de disco, lanzamiento jabalina y 1500 mts. lisos



# 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 in a large, white, sans-serif font.

# Muchas gracias

Fin

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