

Salida de tacos



- La salida de tacos o partida baja se utiliza para carreras de velocidad, o sea las pruebas cuyas distancias van hasta 400 metros.

Salida de tacos

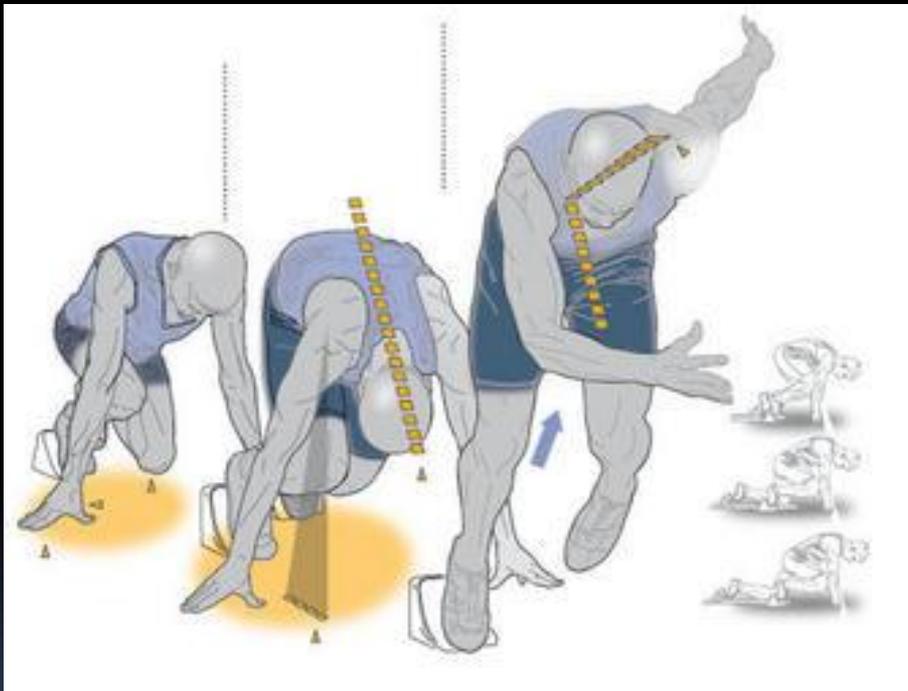


Pruebas en las que se realiza la partida baja:

- 100 metros llanos
- 200 metros llanos
- 400 metros llanos
- 100 metros con vallas (F)
- 110 metros con vallas (M)
- 400 metros con vallas
- Relevos 4 x 100
- Relevos 4 x 400

Salida de tacos

Aspectos técnicos-reglamentarios



- La partida baja tiene tres órdenes oficiales por parte del juez de largada:
 - **1) "A sus marcas"**.
 - **2) "Listos"**.
 - **3) "Disparo"**, orden de partida .

Salida de tacos



- El corredor previo a la partida se coloca detrás del taco, en su andarivel, hasta que el juez de partida da la orden de entrada o “a sus marcas”.

Salida de tacos

1) “posición a sus marcas”



- Apoyo de manos primero para asegurar un correcto apoyo de los pies en los tacos correspondientes; manos en puente pulgar-índice detrás de la línea, separadas entre si algo más que el ancho de los hombros (por fuera de su proyección) con los pulgares hacia adentro.

Salida de tacos

“posición a sus marcas”



- Ambos pies bien apoyados en cada taco, la punta del pie apenas toca el suelo.
- La rodilla de la pierna de atrás apoyada en el suelo, cadera baja, proyección de los hombros sobre la línea de partida, sobre las manos.

Salida de tacos

2) Posición “listos”



- se eleva la cadera por encima del nivel de los hombros.
- La proyección de los hombros cae por delante de la línea de partida, con lo que se consigue una pérdida de equilibrio o desequilibrio.

Salida de tacos

Posición "listos"



- La pierna de atrás nunca debe extenderse totalmente, ya que carecería de empuje; ángulos aproximados: pierna de atrás entre 100-110 grados, pierna de adelante entre 75-90 grados.

Salida de tacos

3) Partida (disparo)



- Debe ser explosiva, apoyándose el corredor en ambos tacos.
- Frecuencia rápida y corta en los primeros apoyos.

Salida de tacos

Partida



- No se debe buscar inmediatamente la posición erguida, sino que se consigue progresivamente a medida que el corredor avanza, donde va alargando la amplitud de zancada, la que se logra alrededor de los 13-15 pasos.

Salida de tacos

Salida en falso



- Iniciación del movimiento de salida antes del disparo u orden de la misma.
- Incumplimiento de una de las órdenes luego de un tiempo prudencial.
- Molestar a otros atletas durante la salida.

Salida de tacos

Salida en falso



- El corredor que realice una salida en falso quedará automáticamente descalificado para esa carrera.



Nº Imagen – fuente

1-blas-atletismoyalgoms.blogspot.com

2-europatletica.blogspot.com

3-quo.es

4-atletismoemupyapvo.blogspot.com

5-flickr.com

6-atletismohiberrioja.es

7-flickr.com

8-aumentatuvelocidadecarrera.com

9-es.123rf.com

10-twylah.com

11-marca.com

12-402atletismo.blogspot.com