

Carreras con vallas y obstáculos



Carreras con vallas

-Son parte de las pruebas de pista que hay en Atletismo, donde los corredores deben recorrer la distancia pasando unas barreras horizontales.



Las vallas

Las vallas son de madera y metal en general. No deben pesar menos de 10 kg. y poseen un contrapeso de modo que no se derriben fácilmente, sino con cierta fuerza de impacto.



¿ Qué carreras se disputan en ésta especialidad?

En rama masculina:

- 110 mts.
- 400 mts.
- 60 mts. en pista cubierta.



Carreras con vallas

En la rama
femenina:

- 100 mts. L
- 400 mts.
- 60 mts. en pista
cubierta o indoor.



Carreras con vallas

Siempre hay 10 vallas por carril, y la altura depende si es para la rama femenina o masculina, y la distancia de la prueba.

Para las carreras en pista cubierta son 5 las vallas.



Carreras con vallas alturas de las vallas

Rama masculina:

60 metros vallas - 1,067 metros

110 metros vallas - 1,067 metros

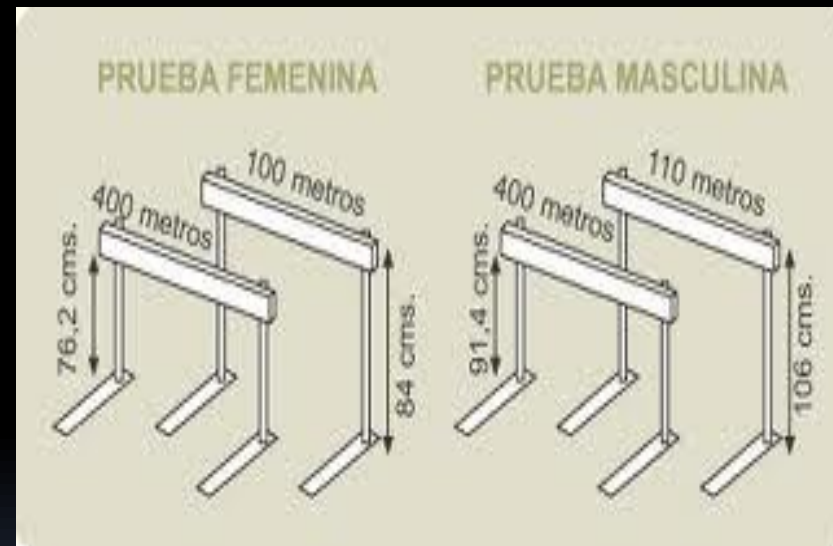
400 metros vallas - 0,914 metros

Rama femenina

60 metros vallas - 0,84 metros

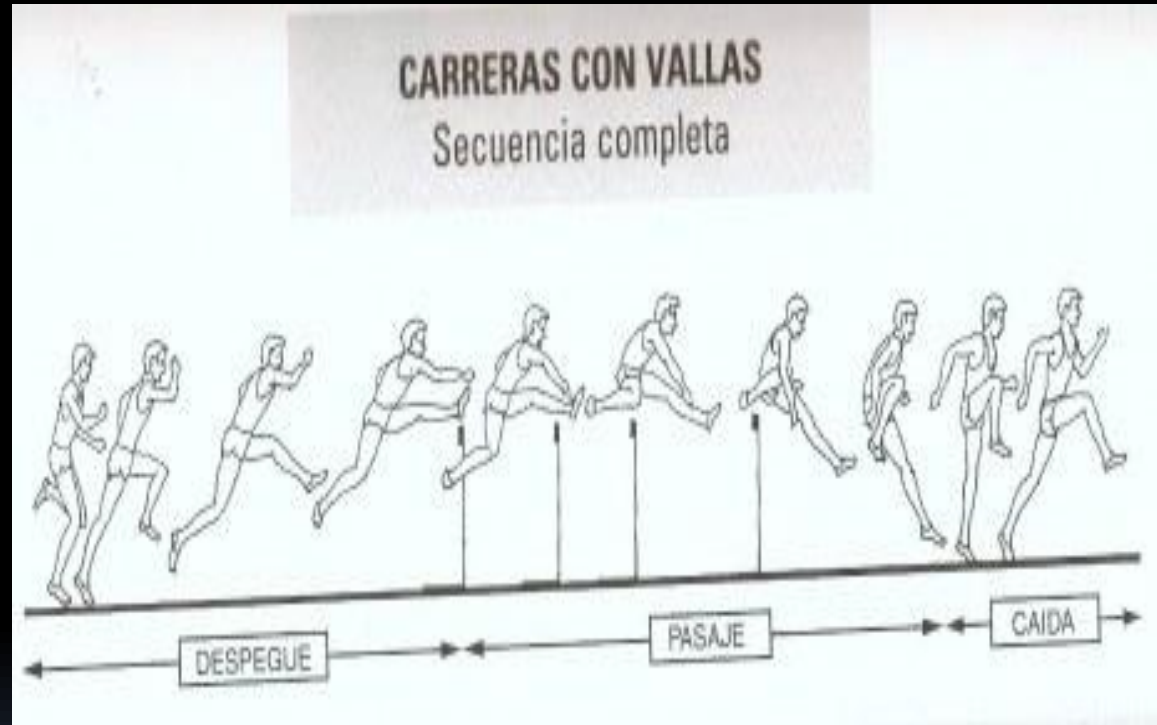
100 metros vallas - 0,84 metros

400 metros vallas - 0,762 metros



Fases de la carrera con vallas.

1. Salida y aproximación a la primer valla.
2. El pasaje de las vallas (ataque, vuelo y caída).
3. El ritmo y los pasos entre vallas.
4. Aceleración final.



Motivos para descalificación de la carrera de un corredor.

- Si no pasa una valla.
- Si pasa el pie o pierna por debajo de la valla en cualquier momento.



Motivos para descalificación de la carrera de un corredor.

- Si pasa una valla en otra calle.
- Si derriba deliberadamente cualquier valla a criterio del juez árbitro.



Carreras con obstáculos

Las carreras con obstáculos son carreras de resistencia o fondo, a diferencia de las carreras con vallas que son pruebas de velocidad.



Carrera con obstáculos

Hay dos carreras con obstáculos en el Atletismo actual:

-2000 mts para damas.

-3000 mts para hombres.



Carreras con obstáculos

Las vallas u obstáculos

En éstas carreras, hay 5 vallas (con altura de 0,914 m para hombres y 0,762 m para damas) que se diferencian de las otras en que son fijas y anchas, por lo que puede pisarse para pasarlas.



Carreras con obstáculos

Las vallas y el foso de agua

Además, una de ellas, ubicada en la segunda curva de la pista, tiene a continuación un foso de agua de 3,66 m de extensión con una profundidad de 70 cm al lado de la valla que se va allanando hacia el extremo.



¿cuándo queda descalificado un competidor?

- Si no franquea una valla.
- Pasa al costado de la ría o foso.
- Pasa un pie o pierna por debajo de una valla.



Récords mundiales

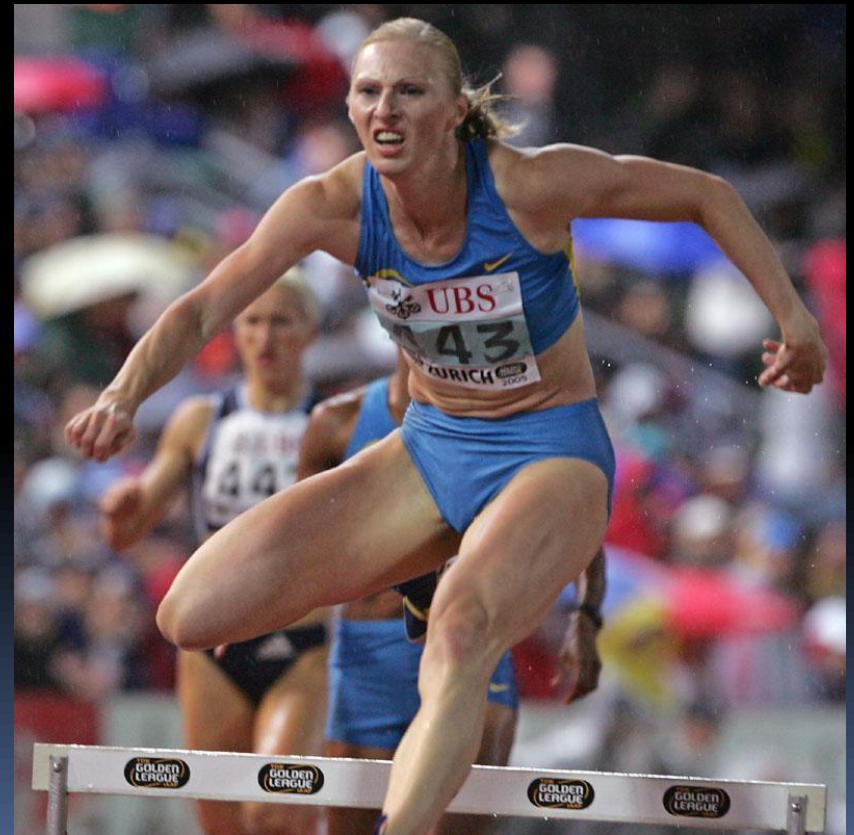
110 mts. con vallas.

Dayron Robles 12.87



100 mts. con vallas.

Yordanka Donkova 12.21






Imagen – fuente

1-es.wikipedia.org

2-guiafitness.com

3-archiexpo.es

4-www.nacion.com

5-miguelp1.blogspot.com

6-atletismoral.blogspot.com

7-concurso.cnice.mec.es

8-atletismo1.wordpress.com

9-deportesgips.blogspot.com

10-tiposde.org

11-portuguesesolimpicos.blogspot.com

12-es.wikipedia.org

13-es.wikipedia.org

14-concurso.cnice.mec.es

15-lavozdelguerrero.es

16- televisadeportes.esmas.com/oroatletismo.com