

Marcha y Maratón

La Maratón



Carreras de Marcha



Maratón la prueba

La maratón es una de las carreras oficiales olímpicas de resistencia que hay en Atletismo, carrera que no se disputa en pista pero si culmina en ésta, donde los atletas recorren 42.195 mts.



El mito del Maratón

La distancia que se recorre deriva de una gesta mitológica lograda por un soldado griego de nombre Filípides en 490 a.c., quien recorrió una distancia similar, desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre los persas, luego de lo cual cayó muerto producto de la fatiga...



La Maratón

Ésta prueba fue incluida por primera vez en el calendario oficial en los juegos de Atenas en 1896 para la rama masculina, y en 1984 para la rama femenina en los juegos olímpicos de Los Ángeles de 1986.



Records mundiales

Patrick Makau 2 h 03'38"



Paula Radcliffe 2h 15'25"



Carreras de Marcha

Es una modalidad dentro de Atletismo que fue incluida oficialmente en los Juegos Olímpicos de Londres 1908 para la categoría masculina y en 1992 para la rama femenina, en los Juegos Olímpicos de Barcelona.



Carreras de Marcha

Hay dos carreras en esta modalidad: de 20 k y 50 k para hombres, y de 20k para la rama femenina.



Aspectos técnicos y reglamentarios

La marcha es una progresión de pasos donde el atleta a simple vista no puede perder el contacto con el suelo, y la pierna que se avanza tiene que estar recta desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.



Secuencia técnica de los pasos en la marcha



Aspectos reglamentarios

Para la prueba se necesitan jueces controladores individuales (6 a 9 que generalmente se desplazan entre los competidores en bicicleta), coordinados por un juez jefe que supervisa toda la actividad.



Aspectos reglamentarios

Los jueces deben avisar al atleta que está en peligro de cometer una infracción a la regla del contacto con el suelo, mostrando una tarjeta amarilla. Si efectivamente comete una infracción se le muestra una tarjeta roja y se da aviso al juez jefe.



Aspectos reglamentarios

Cuando un atleta recibe tres tarjetas rojas de tres jueces diferentes es descalificado por el juez jefe mostrándole un disco rojo; el atleta deberá abandonar inmediatamente la prueba.



Aspectos reglamentarios

En estas pruebas de marcha y maratón, un atleta puede ser descalificado si se comprueba que realiza un desvío en el recorrido con el fin de acortarlo.



Records mundiales

Vladimir Kanaykin 20K 1h 17'16"



Olimpiada Ivanova 1h 24'50"



Imagen – fuente

1-guardian.co.uk / racewalk.com

2-el mundo.es

3-jorgecon46.blogspot.com

4-mundialdeatletismo2011.blogspot.com

5-tvrage.com

6-waykike.bligoo.com

7-heribertofaundez.wordpress.com

8-heribertofaundez.bligoo.com

9-efdeportes.com

10-cdracewalking.bligoo.com

11-blogmejillones.cl

12-heriberto.blogia.com

13-atletismoperuano.com

14-female-athlete.blogspot.com