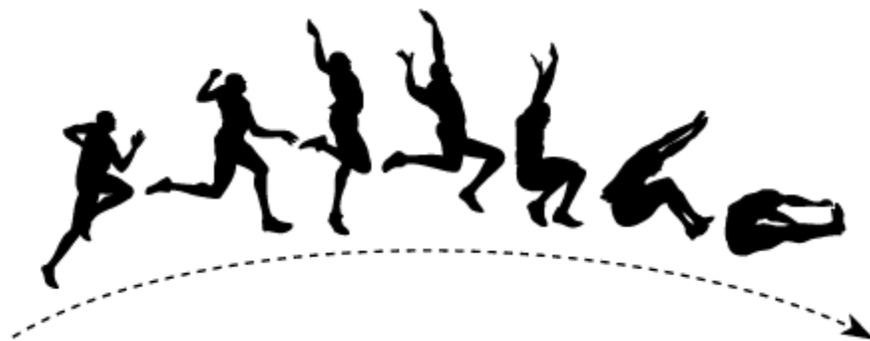




# ATLETISMO



*Colegio Menesiano  
Sto. Domingo de la Calzada*

*2º E.S.O.  
Segunda Evaluación*

# HISTORIA

El origen del atletismo se remonta a la Antigua Grecia.

Las primeras olimpiadas (año 776 A.C.) estaban basadas en el atletismo.

El atletismo busca el límite de las capacidades naturales del ser humano: carrera, saltos y lanzamientos.

Es el deporte más importante de los Juegos Olímpicos.



# PISTA DE ATLETISMO

Todas las pruebas se desarrollan dentro de la pista, excepto marcha y maratón (42'195 km). Estas, aunque se hacen la mayor parte fuera, la salida y la llegada sí se realizan en la pista.

La línea de llegada es la misma para todas las carreras. Lo que cambia es la línea de salida.

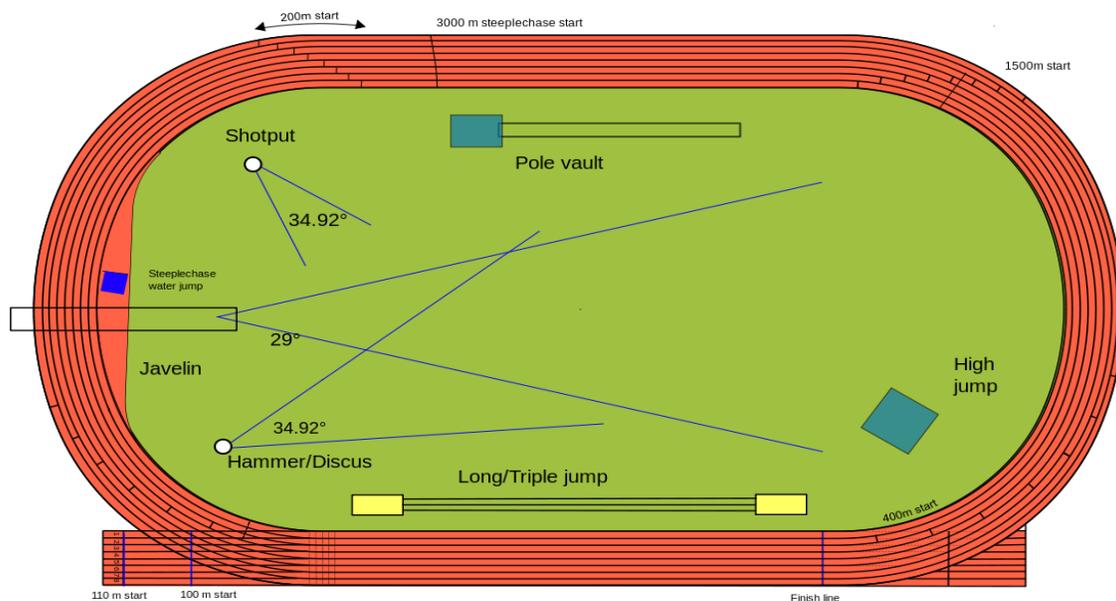
Se corre en sentido contrario a las agujas del reloj.

La pista tiene ocho calles. En algunas ocasiones, pueden ser nueve.

Cada calle tiene un ancho de 1'22 metros.

La parte interna de la pista se llama "cuerda" y tiene una distancia de 400 metros.

Todos los lanzamientos se realizan en el interior de la pista. La mayoría de las veces, también los saltos.



# SALTO DE LONGITUD

El objetivo es saltar lo más lejos posible.

Cada atleta puede comenzar la carrera desde donde quiera, de acuerdo a sus características.

La calle por donde corre, mide 42 metros de largo y 1'22 metros de ancho.



Al final de la calle, hay una tabla de batida de 20 cm de ancho.

Después, hay una tabla de plastilina.

El atleta no puede pisar la plastilina. Si lo hace, es salto nulo.

La zona de salto, es un área con arena.

La medida del salto se realiza:

- Desde el comienzo de la plastilina.
- Hasta la huella más cercana a la tabla.

Cada atleta tiene 1'30" para hacer el salto, desde que tiene el permiso del juez.

Cada saltador dispone de 3 intentos, y los 8 mejores, se clasifican para la final, con 3 intentos más.

En competiciones con pocos atletas, cada saltador dispone de seis saltos.

Se tiene en cuenta el mejor resultado conseguido.

En caso de empate entre dos saltadores, se tiene en cuenta el segundo salto más largo de cada uno.

Si continua el empate, se tiene en cuenta el resto de saltos, hasta que haya un desempate.

## FASES:

### - Carrera:

Es el recorrido que se realiza hasta la zona de salto.

La velocidad es progresiva. No hay velocidad de reacción.

El atleta debe conseguir la máxima velocidad en la tabla de salto.

### - Batida:

Es el momento en el que el atleta se da el impulso para despegar.

Comienza con el último apoyo de la carrera, que debe ser en la tabla de salto, lo más cerca posible de la plastilina, sin pisarla.

Es la fase más importante y difícil de todas.

### - Vuelo:

Es la fase aérea para conseguir una posición de caída correcta. Tiene 3 fases:

Despegue: Justo después del salto.

Suspensión: Diferentes movimientos hechos en el aire.

Adaptación: Preparar el cuerpo para la caída

### - Caída:

El atleta intenta echar el cuerpo lo más adelante posible.

# TRIPLE SALTO

El objetivo es saltar lo más lejos posible, después de realizar tres saltos de forma consecutiva. La dificultad llega, porque el segundo de los saltos se realiza con la misma pierna que el primero, con lo que hay menos fuerza.

La serie de apoyos puede ser:

- Izquierda, izquierda, derecha y caída en el foso.
- Derecha, derecha, izquierda y caída en el foso.

Cada atleta puede comenzar la carrera desde donde quiera, de acuerdo a sus características.

La calle por donde corre, mide 42 metros de largo y 1'22 metros de ancho.

Al final de la calle, hay una tabla de batida de 20 cm de ancho.

Después, hay una tabla de plastilina, que el atleta no puede pisar. Si lo hace, es salto nulo.

La zona de salto, es un área con arena.

La medida del salto se realiza:

- Desde el comienzo de la plastilina.
- Hasta la huella más cercana a la tabla.

Cada atleta tiene 1'30" para hacer el salto, desde que tiene el permiso del juez.

Cada saltador dispone de 3 intentos, y los 8 mejores, se clasifican para la final, con 3 intentos más.

En competiciones con pocos atletas, cada saltador dispone de seis saltos.

Se tiene en cuenta el mejor resultado conseguido.

En caso de empate entre dos saltadores, se tiene en cuenta el segundo salto más largo de cada uno.

Si continua el empate, se tiene en cuenta el resto de saltos, hasta que haya un desempate.

## Los saltos

❶ El objetivo del primer salto es evitar la pérdida de velocidad de la carrera. El óptimo es alcanzar el 35% de la longitud total del salto.

❷ Es el salto más corto. El atleta cae sobre el pie contrario al del primer salto, ejecutando un paso en el aire. La longitud del salto es el 30% del total.

❸ El tiempo de batida en el tercer salto es más largo que en los otros dos ya que se busca la mayor potencia posible. Equivale al 35% restante del salto.



## FASES:

### - Carrera:

Es el recorrido que se realiza hasta la zona de salto.

La velocidad es progresiva. No hay velocidad de reacción.

El atleta debe conseguir la máxima velocidad en la tabla de salto.

### - Batida:

Es el momento en el que el atleta se da el impulso para despegar.

Comienza con el último apoyo de la carrera, que debe ser en la tabla de salto, lo más cerca posible de la plastilina, sin pisarla.

Es la fase más importante y difícil de todas.

### - Vuelo:

Es la fase aérea para conseguir una posición de caída correcta. Tiene 3 fases:

Despegue: Justo después del salto.

Suspensión: Diferentes movimientos hechos en el aire.

Adaptación: Preparar el cuerpo para la caída

### - Caída:

El atleta intenta echar el cuerpo lo más adelante posible.