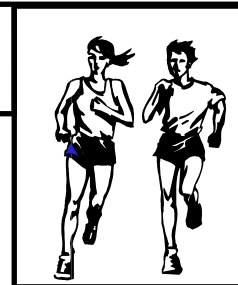


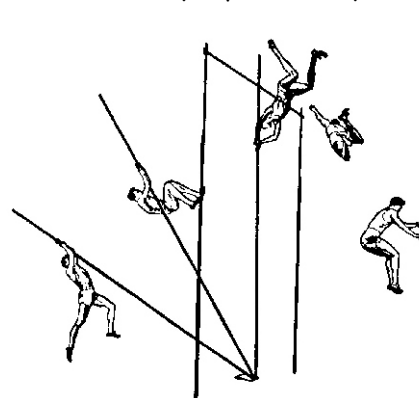
Nombre: _____
 Curso : _____

Atletismo



2.-Salto con pértiga.

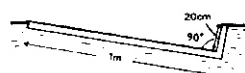
La pértiga puede ser de cualquier material siempre que sean lisas. En la actualidad se fabrican en fibra de vidrio, a partir del uso de ésta última, se inicia una nueva era para la especialidad, debido a la mayor flexibilidad, lo que posibilita que se catapulte al saltador al recuperarse la



2. Los tacos o pinzas que soportan la barra o larguero se extenderán horizontalmente a una distancia no superior a los 7,5 cm, del poste en el lado opuesto al que utilizará el participante en su carrera.



3. La pértiga se apoyará al efectuarse el salto contra una caja de madera hundida o incrustada en el suelo, llamada cajetín.



4. El área de aterrizaje no debe medir menos de 5 metros por 5 metros.

El calzado para esta modalidad de saltos debe tener tacos o clavos. El participante debe llevar camiseta, ya que de lo contrario el roce de la barra o larguero puede ocasionar rozaduras e incluso ampollas o llagas.

INDICACIONES

1. Cualquier tipo de postes puede ser utilizado siempre y cuando éstos sean rígidos y no se hallen a menos de 3,66 m. de distancia entre sí.



El saltador es, desde el punto de vista de la condición física, completo: ha de tener las cualidades del velocista para la carrera, las de un saltador para la batida y las de un gimnasta para la fase de vuelo y paso del listón.

El salto de pértiga como todo salto tiene varias fases: carrera y transporte de la pértiga, presentación de la pértiga en el cajetín y batida, vuelo y paso del listón, recepción o caída en la colchoneta.

Algunas reglas básicas son:

- La pértiga mide entre 4.48 y 4.52 m de longitud, es de fibra de vidrio, lisa y se adapta su peso y su flexibilidad a cada atleta según sus características.
- El salto es nulo cuando el atleta tira el listón.
- Al producirse tres nulos sobre una misma altura el atleta es eliminado.

3.3.- LANZAMIENTOS.

Los lanzamientos se clasifican en:

A.-Lanzamientos en traslación:

- 1.-Lanzamiento de peso.
- 2.-Lanzamiento de jabalina.

B.-Lanzamientos en rotación:

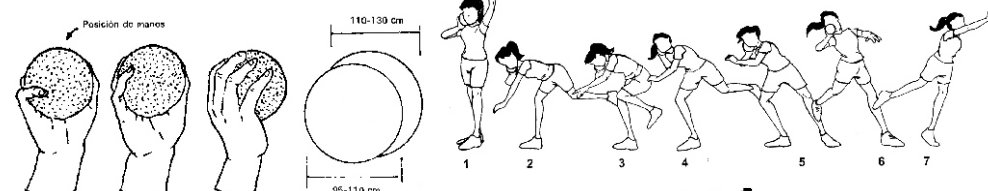
- 1.-Lanzamiento de disco.
- 2.-Lanzamiento de martillo.

A. - Lanzamientos en traslación.

1.- Lanzamiento de peso.

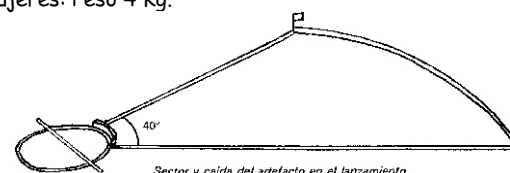
El lanzador se coloca de espaldas a la dirección del lanzamiento, el peso del cuerpo cae sobre la pierna derecha, el pie izquierdo apoyado en los dedos y un poco más atrasado. El peso se debe apoyar sobre los dedos centrales, quedando el meñique y el pulgar como equilibradores.

Conseguida la posición de máximo agrupamiento y máximo descenso del peso, me extendo. La pierna que está apoyada se extiende bruscamente y la otra da como una coza buscando el final del círculo de lanzamiento, dando un paso largo a la pata coja. Me apoyo y me desenrollo. Es importante tener el codo alto, empujo el peso hasta el final.

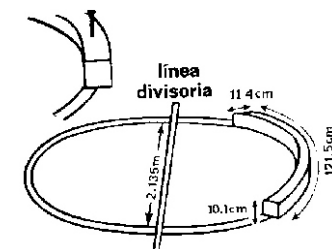


Hombres: Peso 7,260 Kg.

Mujeres: Peso 4 Kg.



Sector y caída del artefacto en el lanzamiento.



Nombre: _____
 Curso : _____

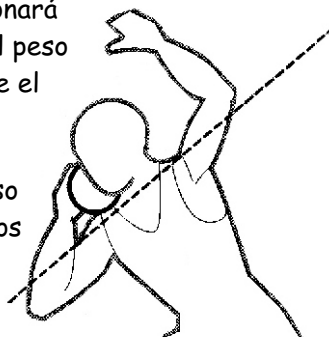
Atletismo



Según el reglamento, el participante incurre en falta o nulo si una vez situado dentro del círculo e iniciado el lanzamiento, toca el círculo o el terreno que lo bordea con cualquier parte del cuerpo, si coloca el pie o toca el reborde colocado en la parte anterior del círculo.

El lanzador no abandonará el círculo hasta que el peso haya aterrizado sobre el terreno.

Una vez lanzado, el peso ha de caer dentro de los límites del sector de caídas.



El peso se ha de situar entre la barbilla y el hombro.

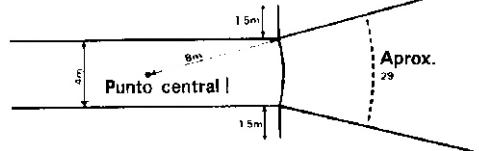
El peso se lanza con una sola mano.

Se realizarán tres lanzamientos, y los ocho mejores de cada serie pasan a realizar otros tres lanzamientos llamados de mejora.

2.-Lanzamiento de jabalina.

La jabalina se lanzará desde un arco de círculo precedido por pista de carrera y a continuación un sector dentro del cual debe caer la jabalina.

La jabalina se lanzará desde un arco de círculo precedido por pista de carrera

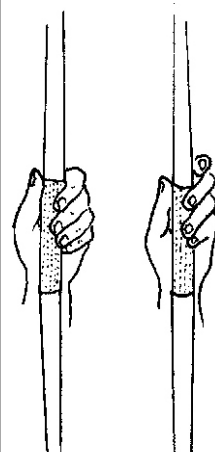
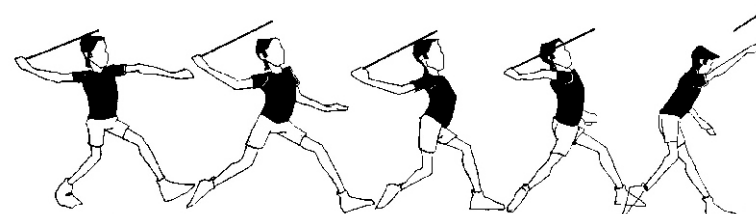
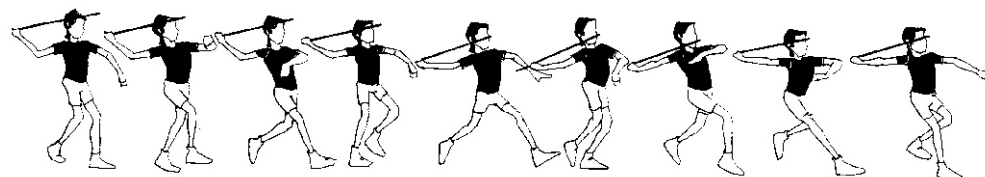


La jabalina se lanza desde la parte interna del arco y el lanzamiento será válido si aterriza la jabalina dentro del sector de 29 grados.

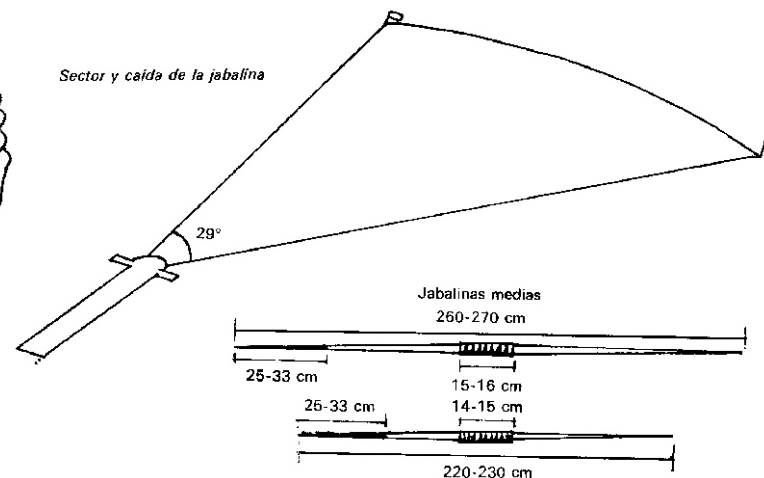
El lanzamiento no será válido si:

- El lanzador pisa el arco o las líneas de ambos lados.
- Que la punta de la jabalina no se clave dentro del sector.
- La jabalina ha de ser lanzada por encima del hombro.

El lanzamiento de jabalina es muy técnico y presenta una serie de fases que veremos muy brevemente:
 Posición inicial llevando alta la jabalina, carrera de 8 a 12 pasos, cruces, son los dos últimos pasos de carrera lateral, fase de doble apoyo y lanzamiento.



Sector y caída de la jabalina



Jabalinas medias
260-270 cm

25-33 cm

25-33 cm

15-16 cm

14-15 cm

220-230 cm

Medidas de las jabalinas.

Nombre: _____

Curso : _____

Atletismo



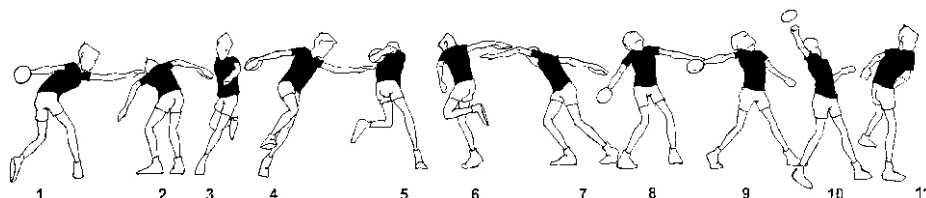
B.-Lanzamientos en rotación.

1.-Lanzamiento de disco.

Consiste en transmitir al disco la mayor fuerza centrífuga posible, gracias a la posibilidad de aplicar el impulso desarrollado mediante la rotación al disco mismo.

Las capacidades físicas y complexión atlética adecuada a esta especialidad son los altos, de gran envergadura, grandes manos y bien coordinados.

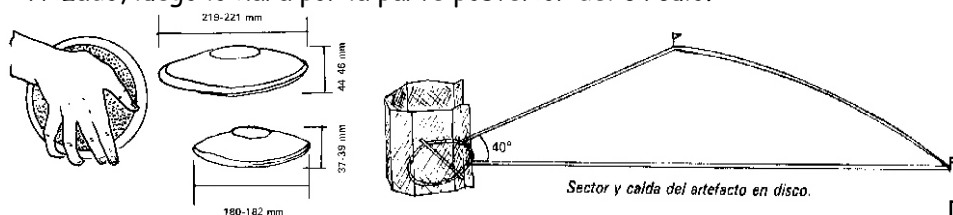
El disco se sujeta en la mano en forma de garra. Tras unos balanceos preliminares con amplia torsión del tronco, trasladando el peso de un pie a otro, se inicia la rotación sobre la punta del pie izquierdo, para ir a caer sobre el derecho. Al tiempo que se rota, se aplica fuerza al disco que será lanzado.



Se concederá a cada participante el beneficio de su mejor lanzamiento, excepto cuando se trate de rondas eliminatorias.

El lanzamiento se considera fallido si el participante, una vez dentro del círculo e iniciado el lanzamiento, toca con cualquier parte superior o el terreno que lo circunda exteriormente.

Como en el lanzamiento de peso y en el lanzamiento de martillo, el participante no abandonará el círculo hasta que el disco haya descendido y aterrizado, luego lo hará por la parte posterior del círculo.



2.-Lanzamiento de martillo.

Mediante unos volteos preliminares y sucesivos giros, buscando siempre alargar al máximo el radio, el atleta transmite la velocidad al martillo. El ritmo y la velocidad de progresión en los giros son muy importantes.

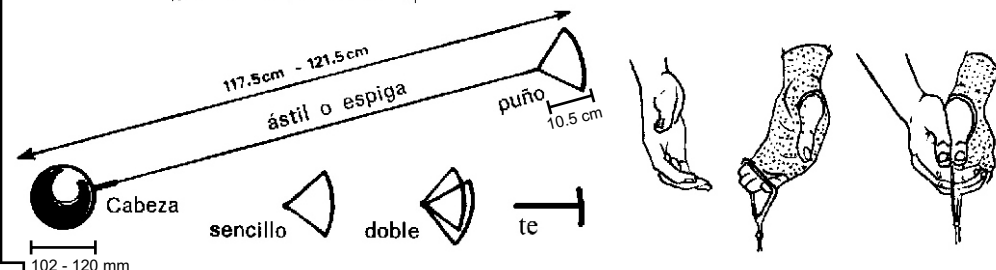
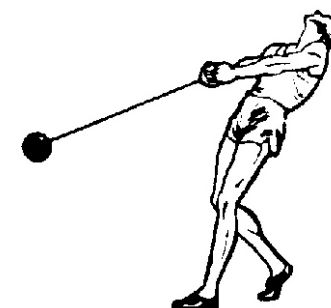
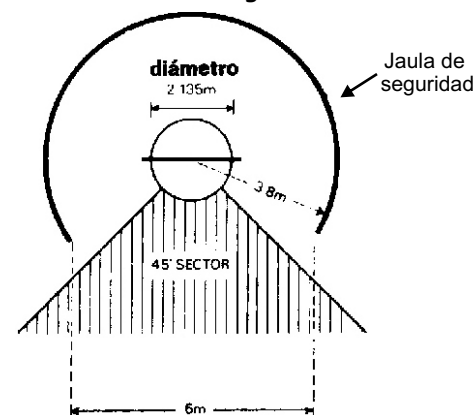
El tipo adecuado para esta especialidad es alto, con gran envergadura y suficiente masa muscular. Buena velocidad, sentido del ritmo y buen equilibrio.

La anilla se sujeta por la 2ª falange de los dedos (derecha o izquierda) y la segunda mano se coloca sobre esta.

Se permite la utilización de guantes.

Al empezar los volteos se puede colocar el martillo dentro del círculo.

Se considera nulo cuando el lanzador se salga del círculo, pise el aro del círculo o el artefacto caiga fuera del sector.



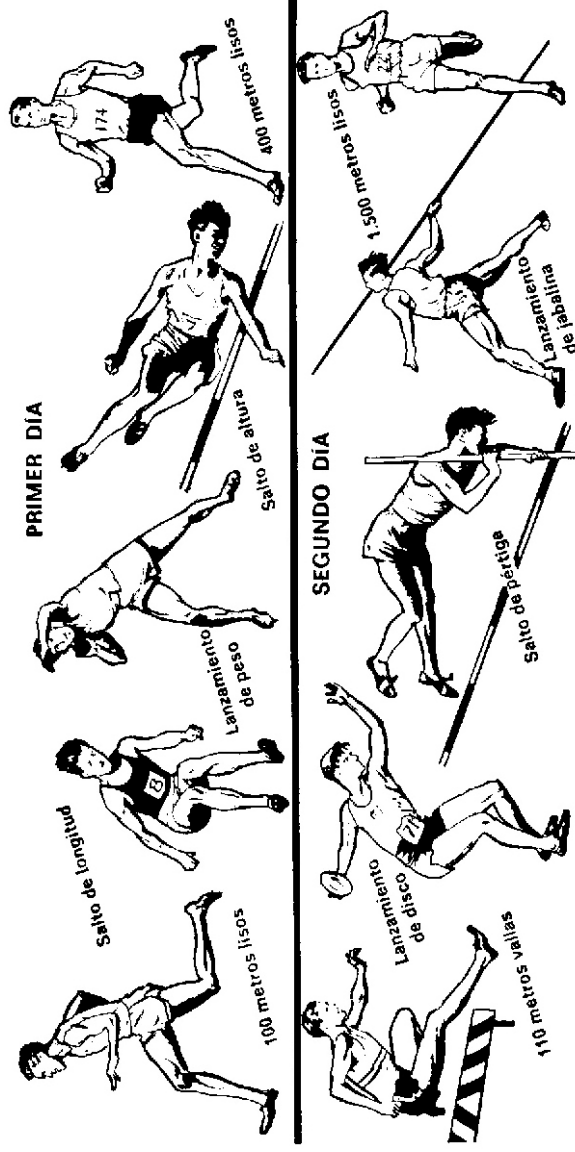
Nombre: _____
 Curso : _____

Atletismo



4.- EL DECATLON

En esta competición cada participante debe tomar parte en 10 distintas actividades, concediéndosele la puntuación máxima conseguida en cada una de dichas actividades.



ATLETISMO

CARRERAS.

Carreras lisas

Carreras de Velocidad (60, 100, 200 , 400 metros).
 Carreras de Medio fondo (800 y 1.500 metros)
 Carreras de fondo (5.000, 10.000 metros).
 Carreras de gran fondo (Maratón).

Carreras de relevos

Relevos 4 X 100 metros.
 Relevos 4 X 400 metros.

Carreras de obstáculos

110 metros vallas masculino.
 100 metros vallas femenino.
 200 metros vallas masculino
 y femenino.

400 metros vallas masculino
 y femenino.

3.000 metros obstáculos.

Marcha

20 y 40 Km

LANZAMIENTOS.

Los lanzamientos se clasifican en:

A.-Lanzamientos en traslación:
 1.-Lanzamiento de peso.
 2.-Lanzamiento de jabalina.

B.-Lanzamientos en rotación:

1.-Lanzamiento de disco.
 2.-Lanzamiento de martillo

SALTOS.

Los saltos se clasifican en:

A.- Saltos Horizontales:

1.- Salto de Longitud.
 2.- Triple salto

B.-Saltos verticales:

1.-Salto de Altura.
 2.-Salto de pértiga.

PRUEBAS COMBINADAS

Decatlon