

ATLETISMO



ATLETISMO

Es un deporte básicamente individual, que consiste en realizar actividades naturales del hombre como correr, lanzar y saltar, con técnicas específicas para el logro de mejores rendimientos.



ATLETISMO

Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

La única prueba que se compite en equipos es la de relevos o posta.



ATLETISMO

El atletismo es uno de los deportes más populares del mundo, con más de 200 federaciones nacionales y cuyo programa representa el 15% del de los Juegos Olímpicos.





Las pruebas se dividen en:

- Pruebas de pista o carreras
- Pruebas de campo o concursos: saltos y lanzamientos.
- Pruebas combinadas
- Marcha



ATLETISMO

Pruebas de pista llanas o lisas:

-100 mts llanos

-200 mts llanos

-400 mts llanos

} carreras de velocidad

-800 mts llanos

-1.500 mts llanos

} carreras de medio fondo

-3.000 mts llanos

-5.000 mts llanos

-10.000 mts llanos

} carreras de fondo

-Maratón (no se corre en pista, pero si se llega a ésta)

ATLETISMO

Carreras de pista con vallas y obstáculos

-100 mts c/vallas (F)

-110 mts c/vallas (M)

-400 mts con vallas

-2.000 mts c/obstáculos (F)

-3.000 mts c/obstáculos (M)

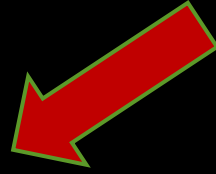
Relevos o postas

4 X 100

4 X 400

ATLETISMO

Pruebas de campo o concursos



Saltos

- Salto alto
- Salto largo
- Salto con garrocha
- Salto triple

Lanzamientos

- de bala
- de disco
- de jabalina
- de martillo

ATLETISMO

Pruebas combinadas



- Heptatlón (F)
- Decatlón (M)

Marcha

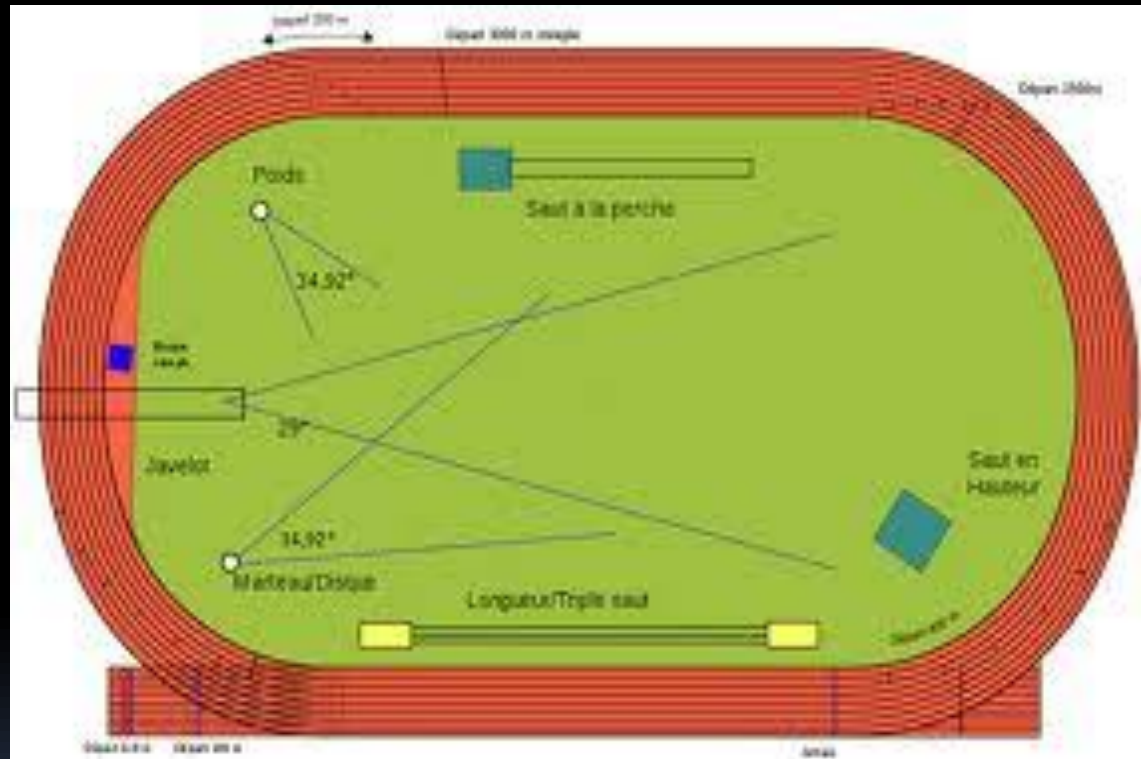


- 20 km
- 50 km

ATLETISMO

La pista

Las instalaciones del atletismo constan de una pista oval (dos rectas y dos curvas iguales) de material sintético, cuyo largo es de 400 m en su borde interno, y está dividida en ocho calles o andariveles.



La pista y el campo

El interior de la pista limita al campo, donde se distribuyen las instalaciones de los diferentes concursos.



Pista cubierta

Las competiciones de atletismo también pueden realizarse en pista cubierta, cuyo largo es de 200m, y donde se adaptan algunas de las pruebas.



Atletismo - pruebas

Carreras de velocidad



Carreras de resistencia



Atletismo - pruebas

Relevos 4 x 100



Relevos 4 x 400



Atletismo - pruebas

Carreras con vallas



Carreras con obstáculos



Atletismo - pruebas

Salto largo



Salto alto



Atletismo - pruebas

Salto triple



Salto con garrocha



Atletismo - pruebas

Lanzamiento de bala



Lanzamiento de jabalina



Atletismo - pruebas

Lanzamiento de disco



Lanzamiento de martillo



Atletismo - pruebas

Maratón



Marcha



Imagen - fuente

1-es.wikipedia.org

2-efsigras.blogspot.com

3-exordium.blogspot.com

4-iaaf.org

10-canchas.com

11-luciamomoka.blogspot.com

12-usuarios.multimania.es

13-damepelota.wordpress.com/iesfuentenueva.net

14- as.com/deportescolectivosumamlg.blogspot.com

15-juegosolimpicoslondres2012.org

16- tiposde.org/willybasadrino.galeon.com

17- uruguayeduca.edu.uy/www-raul-

raul.blogspot.com

18-atletismogrupo1.blogspot.com

19- eem213educfisica.blogspot.com

20-zonacardio.com/es.wikipedia.org