

# ATLETISMO

Víctor Andrés Pochat



# DEPORTE REY DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS



Deporte simples con  
objetivos simples



Se practica desde el año  
766 Antes de Cristo



Disciplina presente en  
todos los Juegos Olímpicos

# EL ABC DEL ATLETISMO



PRUEBAS DE PISTA:  
VELOCIDAD, FONDO,  
MEDIO FONDO,  
VALLAS, OBSTÁCULOS  
Y POSTAS



PRUEBAS DE RUTA:  
MARATÓN Y MARCHA



PRUEBA DE CAMPO:  
SALTOS Y  
LANZAMIENTOS



PRUEBAS  
COMBINADAS:  
DECATLÓN Y  
HEPTATLÓN

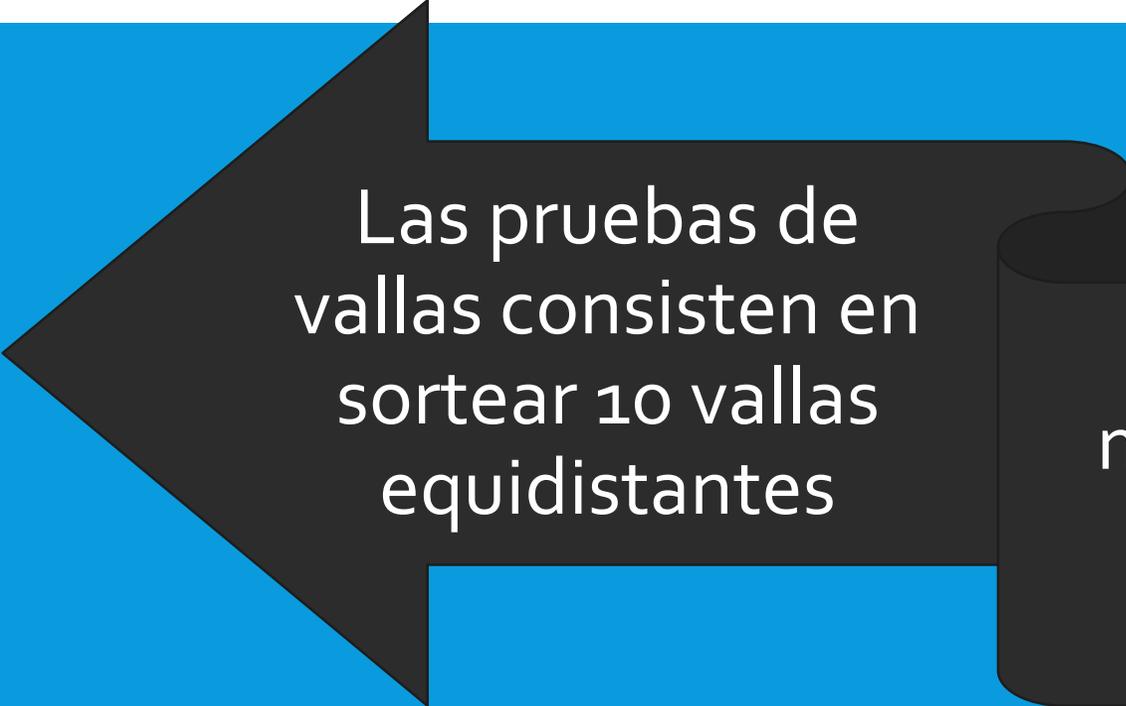


En pruebas de velocidad, vallas y postas los finalistas serán ocho, cada uno por su carril

- Para medio fondo y fondo, los finalistas serán 12
- Cada juego comienza con el disparo del juez
- Para carreras de hasta 400 metros existen tres instancias: preparados, listos y disparo
- Para carreras de 800, dos instancias: listos y disparos



# VALLAS Y OBSTÁCULOS



Las pruebas de vallas consisten en sortear 10 vallas equidistantes



La prueba de 3.000 metros con obstáculos se denomina cross country

# CARRERAS DE POSTA



# Pruebas de ruta

La maratón toma su nombre en la ciudad griega homónima, en batallas de atenienses y persas.

La marcha tiene dos reglas: los pies en el suelo y la rodilla de la pierna en contracción, no debe doblarse.

# PRUEBAS DE CAMPO



Primero  
debe  
sortearse la  
clasificación.

Quienes lo  
consiguen  
pasan a la  
final.

Se definen  
uno o dos  
días más  
tarde.

# SALTOS HORIZONTALES LARGO Y TRIPLE



Se realizan en el saltómetro.



La distancia a medirse será entre la marca en la arena más cercana a la tabla. Para el salto triple la tabla está más alejada.



Cada participante tiene tres intentos.

# SALTOS VERTICALES (ALTO Y GARROCHA)



En el salto en alto, el atleta debe saltar con un solo pie para superar una varilla.



El salto con garrocha tiene una técnica específica, con la pértiga sin límite de composición.



En caso de igualdad se define por cantidad de nulos a esa altura.

# LANZAMIENTOS



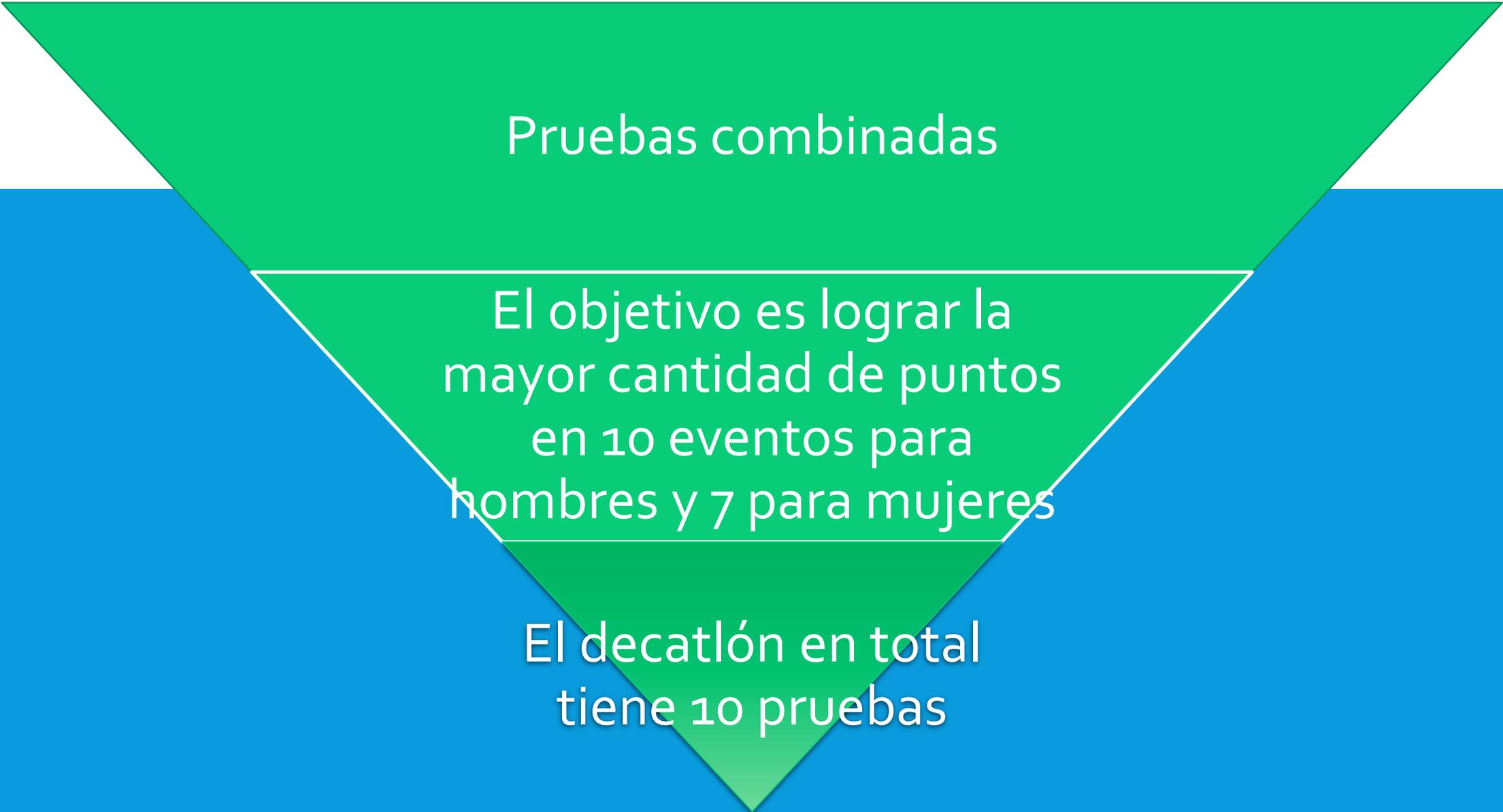
El objetivo es enviar el implemento lo más lejos posible



Para las pruebas de bala, disco y martillo el atleta se ubica en el círculo de asfalto



Cada participante tiene tres intentos



Pruebas combinadas

El objetivo es lograr la  
mayor cantidad de puntos  
en 10 eventos para  
hombres y 7 para mujeres

El decatlón en total  
tiene 10 pruebas

# EQUIPAMIENTO Y ESCENARIO



La pista tiene 400 metros con 2 rectas y 2 curvas

Se divide en 8 andariveles, La línea de llegada esta en la recta principal.

Es fundamental adquirir un buen calzado.

Un elemento destacado es la garrocha

Su característica más importante es la flexibilidad.

Los elementos más importantes son la bala, el martillo, el disco y la jabalina.