



# ATLETISMO

uts

"EL DEPORTE REY"

Conceptos básicos

Elaborado por: John Espinel

Revisado por: Wilson Castro

# TABLA DE CONTENIDO



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN                       | 03 |
| HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL ATLETISMO | 04 |
| PRUEBAS DEL ATLETISMO              | 05 |
| LAS CARRERAS                       | 06 |
| LOS LANZAMIENTOS                   | 07 |
| LOS SALTOS                         | 08 |
| PRUEBAS COMBINADAS                 | 10 |
| LA MARCHA ATLÉTICA                 | 11 |
| REGLAMENTO BÁSICO                  | 12 |



# INTRODUCCIÓN



El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

La palabra atletismo proviene de la palabra griega "atletes", que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo alethos que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas y los tipos, ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.



# HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL ATLETISMO



El atletismo es tan antiguo como la propia humanidad, ya que sus disciplinas forman parte de su desarrollo motriz. Como deporte competitivo, existen documentos fiables que confirman que antes de la Era Cristiana ya se practicaba en las diferentes civilizaciones. Pero el legado más prolífero de información corresponde a la Grecia Clásica, donde encontramos los "juegos de Olimpia"

Las pruebas de estas carreras consistían en carreras en diversas distancias, salto de longitud y lanzamientos de disco y jabalina. Estos juegos desaparecen hacia el año 393 de nuestra era. También los pueblos del norte, Celtas y Vikingos celebraron eventos atléticos, practicando salto de altura y lanzamiento de martillo y peso. En la europa del siglo XVIII y XIX había una gran expectación por las carreras de resistencia y la milla. Todo esto influyó para que las escuelas públicas y universidades inglesas se convirtieran en auténticas impulsoras del atletismo moderno.

# PRUEBAS DEL ATLETISMO



LOS SALTOS



LAS CARRERAS



LOS  
LANZAMIENTOS



LA MARCHA



PRUEBAS  
COMBINADAS

# LAS CARRERAS



La carrera es a la vez, la actividad más fácil y la más difícil; la más fácil porque es una habilidad natural, instintiva, que incluso los menos dotados alguna vez han realizado y difícil, por la complejidad de su mecánica.

60 m  
100 m  
200 m  
400 m

DE VELOCIDAD

800 m  
1500 m

DE 1/2 FONDO

10000m  
21 km  
42 km

DE FONDO

110 m (M)  
100 m (F)  
400 m

CON VALLAS

3000 m

CON OBSTACULOS

Las carreras con vallas consisten en recorrer una cantidad determinada de metros (110-100-400), salvando en todos los casos diez (10) obstáculos, separados entre sí por distancias iguales, en el menor tiempo posible.

# LOS LANZAMIENTOS

## DE BALA

Esta disciplina atlética tiene como objetivo propulsar, a través del aire, una bola de metal sólida, intentando cubrir la mayor distancia posible.



## DE DISCO

“El sistema es similar al de bala, pero en lugar de usar una bala usan un disco, lo cual cambia la técnica de agarre y lanzamiento.”

### PESO-DIÁMETRO DISCO

- HOMBRES: 2 kg - 22 cm
- DAMAS: 1 kg - 182 cm

### PESO DE LA BALA

- HOMBRES: 7.26 kg
- DAMAS: 6 kg

### PESO TOTAL-DIÁMETRO BOLA

- HOMBRES: 7.2 kg - 11 cm
- DAMAS: 4 kg - 9.5 cm

### LONGITUD ELEMENTO

- HOMBRES: 260 - 270 cm
- DAMAS: 220 - 230 cm

uts

## DE JABALINA

La jabalina es una lanza con punta metálica. Los lanzamientos deben caer entre dos líneas separadas que demarcan el campo de tiro.



## DE MARTILLO

La competencia aquí “es una mezcla” de las anteriores”  
“Los atletas compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asa en un el extremo.

# LOS SALTOS

## SALTO TRIPLE

El salto triple, respecto al salto de longitud requiere de una previa instrucción especializada. Los atletas que participan en este tipo de pruebas tienen unos reflejos musculares muy desarrollados, un gran sentido de coordinación, y, sobre todo, una buena potencia de piernas.



## SALTO DE LONGITUD

El salto de longitud es una prueba considerada como una especialidad muy simple y natural del atletismo. Es fundamental que, al realizar la prueba, el concursante tenga en cuenta requisitos como: una buena velocidad y una "batida" rápida.

● La pista de aceleración tiene una longitud aproximada de unos 50 metros. La línea de salto está situada entre 1 y 3 metros antes del foso.



## SALTO ALTO

El salto de altura es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 metros

Esta pértiga tiene normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono.



## SALTO CON GARROCHA

El salto con pértiga o salto con garrocha es una prueba del actual atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible..

Fuente: Vargas Nilton,  
Monografía: Lanzamiento de peso. 2018. <https://n9.cl/r3zm>

## PRUEBAS COMBINADAS

Ya en los juegos Griegos aparecía el pentatlón con pruebas de lucha, carrera, salto y lanzamiento. En el atletismo moderno se celebra el HEPTATLÓN femenino y el DECATLÓN masculino en dos días de competencia cada disciplina.

### Pruebas oficiales J.J.O.O y Mundiales

7

HEPTATLÓN  
(DAMAS)

Día 1  
60 m planos  
Salto de longitud  
Lanzamiento de bala  
Salto de altura

Día 2  
60 m vallas  
Salto con garrocha  
Lanzamiento de bala  
Salto de altura

10

DECATLÓN  
(VARONES)

Día 1  
100 m planos  
Salto de longitud  
Lanzamiento de bala  
Salto de altura  
400 m planos

Día 2  
110 m vallas  
Lanzamiento de Disco  
Salto con garrocha  
Lanzamiento de jabalina  
1000 m

Las marcas obtenidas en cada prueba equivalen a una puntuación específica, que figura en las tablas de puntuación de la federación internacional de Atletismo. El vencedor del decatlón o la vencedora del heptatlón es el o la atleta que consigue más puntos.

# LA MARCHA ATLÉTICA

La marcha atlética es una disciplina del atletismo en la que se intenta caminar lo más rápido posible (marchar) sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible.



## Distancias

1500 m

3000 m

10 km

20 km

50 km

Ejemplo del «Área de penalización» para pruebas en pista





Una competencia de atletismo, se encuentra regulada por las presencia de varios jueces. La IAAF, establece normas estrictas que deben cumplirse en cualquier torneo.



En el caso de los saltos de altura y los saltos con pértiga, cada competidor cuenta con un límite de tiempo, en cual podrá realizar hasta tres intentos.



Como en la mayoría de deportes, en las competencias oficiales, cada participante irá representando a la federación de su país.



Ningún resultado logrado por un atleta será valido si no se ha obtenido durante una competición oficial, organizada al Reglamento de la IAAF.



Si un competidor es empujado o forzado por otra persona a correr fuera de su calle y no obtiene ninguna ventaja material, no deberá ser descalificado.



La salida de todas las carreras se efectuara al disparo de una pistola u otro aparato similar, tirando al aire, pero no antes de que todos los competidores se hallen absolutamente inmóviles en sus puestos.



Los participantes serán calificados en el orden en que cualquier parte de su tronco (y no la cabeza, el cuello, los brazos, las piernas, las manos o los pies) alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada, tal como se ha defendido anteriormente.

## REGLAS BÁSICAS GENERALES

Homillos Baz Isidoro. 2000. Atletismo. Barcelona, España. Ed INDE

Mazzeo Emilio, Mazzeo Eduardo. 2008. Atletismo para todos, carreras, saltos y lanzamientos. Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium

