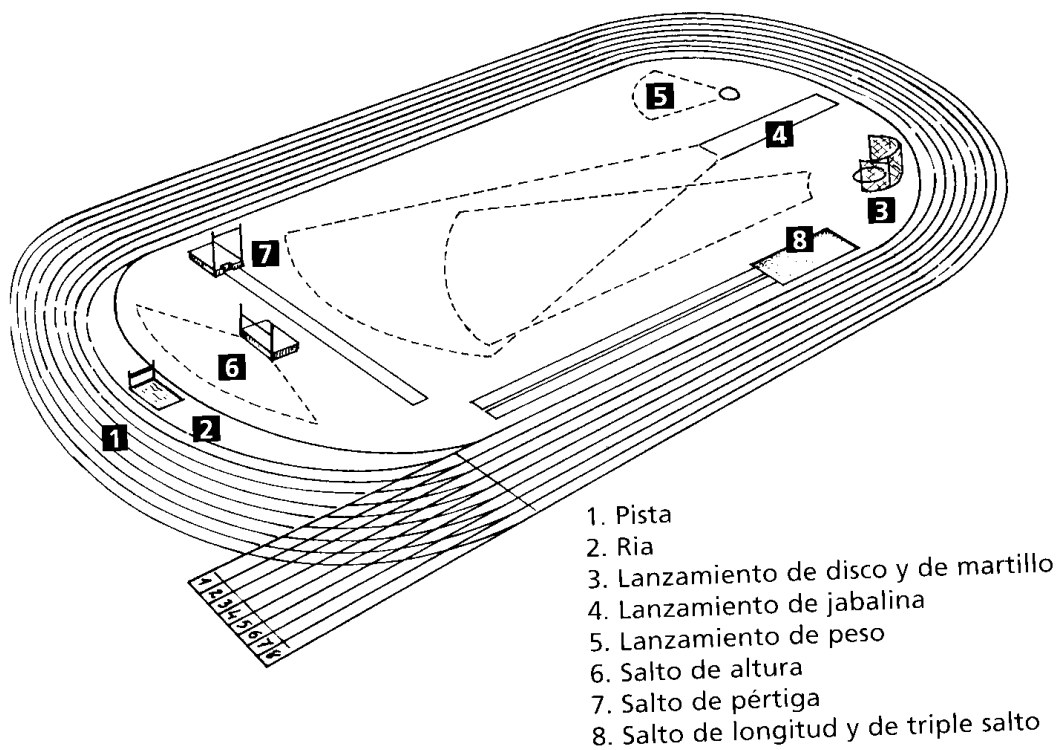


## ATLETISMO

### 1. ESTADIO DE CELEBRACIÓN DAS PROBAS ATLÉTICAS



## 2. ¿QUÉ MODALIDADES TEN?

### CARREIRAS:

- Velocidade: probas de 100m, 200m y 400m
- Medio fondo: probas de 800m e 1.500
- Fondo: probas de 5.000m, 10.000m e maratón
- Carreiras de vallas: 110m vallas, 400m vallas y 100m vallas femenino.
- Carreiras de obstáculos: 3.000M obstáculos
- Carreiras de relevos: 4X100m y 4X400m
- Marcha atlética: 20Km, 50Km y 10Km feminino

SALTOS: lonxitude, altura, triple e pértiga

LANZAMENTOS: Peso, disco, martelo e xabalina

### PROBAS COMBINADAS:

- DECATLÓN MASCULINO: (100, 400, 1.500, 110m vaias, lonxitude, altura, pértiga, disco, xabalina e peso)
- HEPTATLÓN FEMENINO: (100m vallas, 200, 800, lonxitude, altura, xabalina e peso)

## 3. VALLAS

Como xa sabes, hai probas de vallas de velocidade pura (110 m homes e 100 m mulleres) e de velocidade sostida (400 m). En todas elas é necesario manter un ritmo adecuado de carreira, onde os obstáculos se vaian salvando sin movementos esaxerados para que, unha vez pasada la valla... sígase correndo.

Para entender ben cómo se realiza a técnica de vallas, é necesario saber que as

vallas ¡non se saltan! sinon que se pasan, franquéanse, coma si fose unha zancada máis. Só así se conseguirán movementos rápidos que non "descompoñan" a carreira.

- **As pernas**

Distinguimos a **perna de ataque**, coa que franqueamos en primeiro lugar a valla. Esta perna exténdese por enriba da valla. Cando franqueou a valla, o pe busca rapidamente o chan, ao que se chega mantendo a perna estirada, evitando flexionala polo xeonllo ou o nocello.

Para que este movemento sexa posibel, a **perna de impulso**, que é a que pasa a valla despois, debe facer unha impulsión completa, para facilitar o movemento da de ataque. Despois, vaise recollendo, para pasar flexionada polo lado e bastante paralela ao chan. Despois, ao mesmo tempo que a perna de ataque contacta co chan, a de impulso continúa o movemento cara adiante, para que unha vez chegou arriba de todo, baixar como unha zancada mais e seguir correndo.

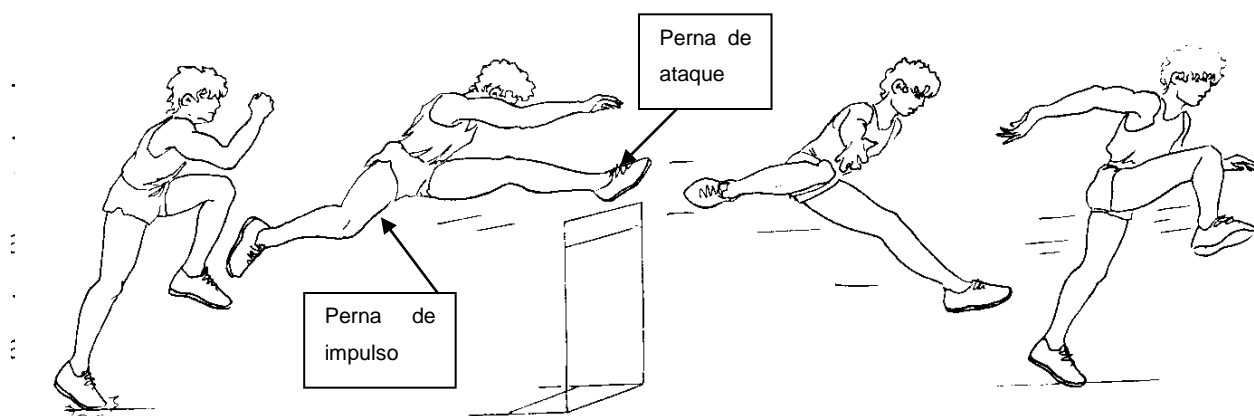
- **Os brazos**

Como na carreira, ol movemento dos brazos acompaña, de maneira contraria, ao das pernas. No momento no que a perna de ataque exténdese para franquear a valla, o brazo contrario tamén se estende casi completamente, para compensar adecuadamente a posición do corpo.

- **O tronco**

O tronco, igual que na carreira, lévase lixeiramente inclinado cara adiante.

No momento da extensión da perna de ataque, esta inclinación faise máis acusada para compensar o movemento.



*Paso de vallas.*

#### 4. SALTOS

Nos saltos podemos distinguir as seguintes fases:

- **Carreira:** Aproximación ao lugar onde se efectúa o salto. Serve para adquirir a velocidade idónea para saltar.

- **Batida;** Momento no cal se efectúa o despegue do salto e determinará a súa eficacia.
- **Vo:** Fase aérea do salto: moito máis importante nos saltos verticales, que nos horizontales, pois dos movementos do corpo nesta fase dependerá o franqueo do listón.
- **Caída:** Fase final do salto

É evidente que estas fases son diferentes en función do tipo de salto. Podemos diferenciar dous tipos fundamentais de saltos:

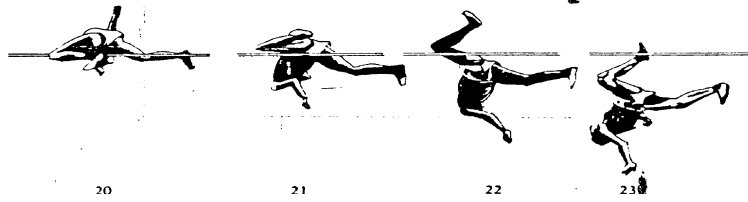
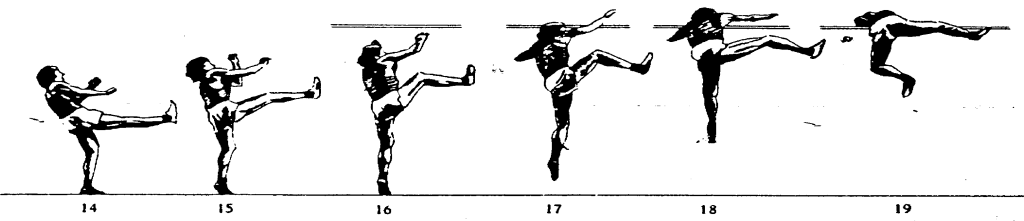
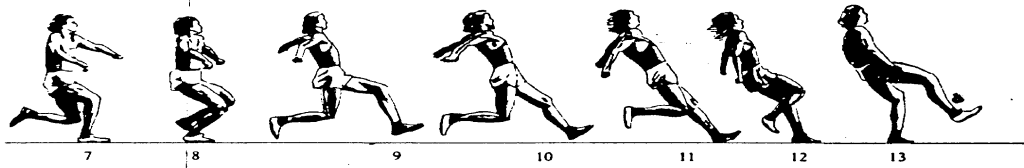
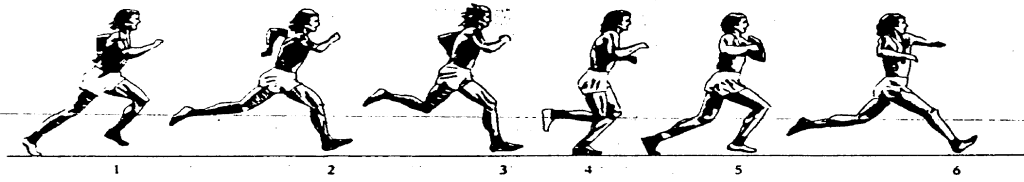
- Os saltos horizontales, como son o salto de lonxitude e o triple salto. O obxectivo é saltar o máis lonxe posíbel, no primeiro mediante un so salto e no segundo mediante unha secuencia de tres saltos seguidos.

- Os saltos verticais, como o salto de altura e o salto con pértiga. Inténtase saltar o máis alto posíbel, no primeiro sin axuda ningunha e no segundo coa axuda dunha pértiga, que propulsa ao saltador cara arriba.

Nos unicamente practicaremos o salto de altura, e dentro del veremos dúas técnicas, que son: o rodillo ventral e o fosbury flop. A continuación presentanse os debuxos de ambas técnicas.

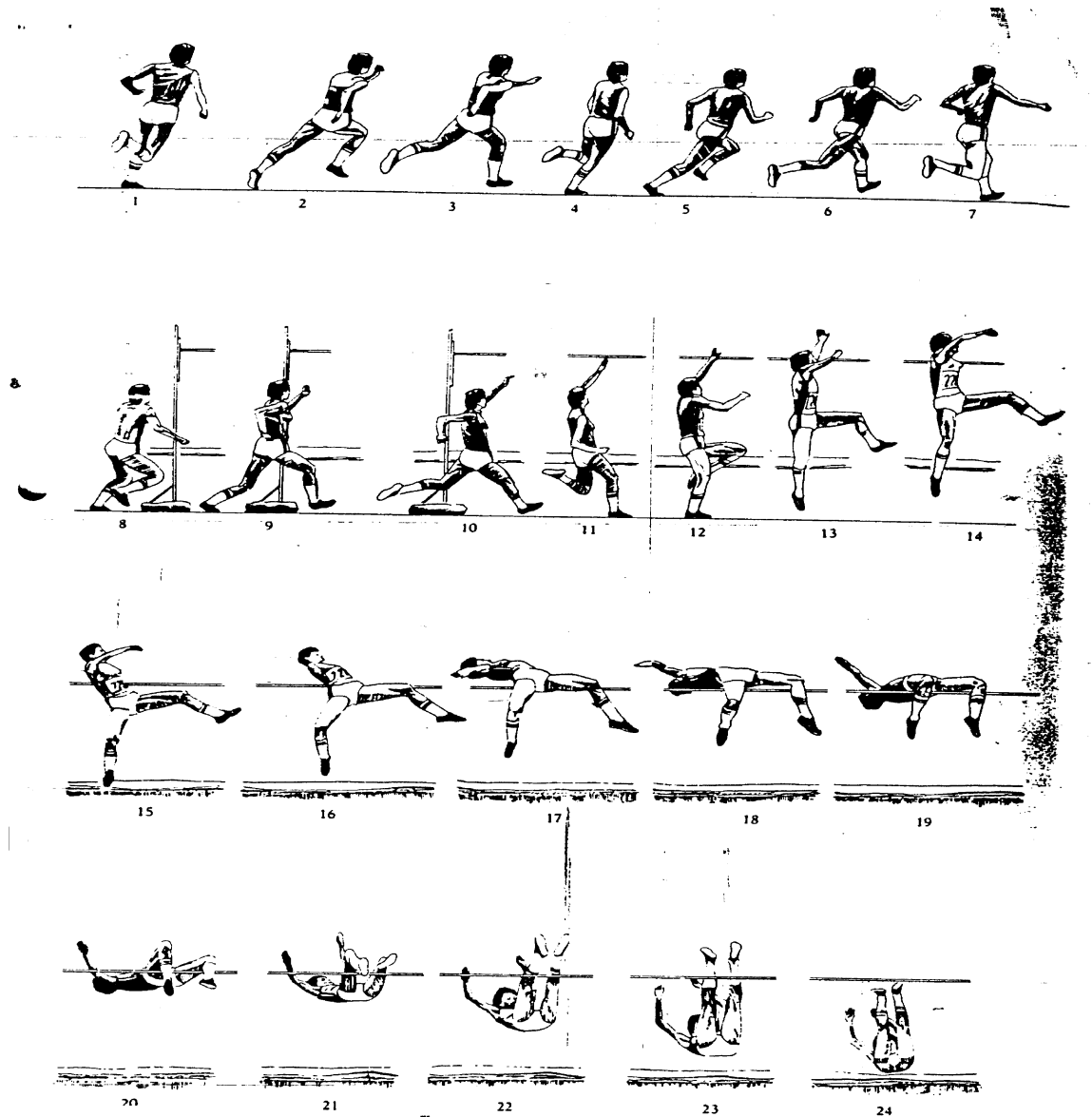
## **RODILLO VENTRAL**

Antigamente era a técnica máis utilizada e caracterízase porque a carreira de aproximación ao listón é recta e se salta de fronte ao mesmo.



## FOSBURY FLOP

É a técnica máis utilizada actualmente e caracterízase porque a carreira de aproximación ao listón 1º é recta e logo é curva. O listón sáltase de costas



## 5. LANZAMENTOS

Teñen as seguintes fases xerais:

- **Movimentos de impulso:** Para conseguir que o artefacto adquira a máxima velocidade posíbel de saída das mans do lanzador
- **Fase de vo:** Parábola que describe o artefacto mentras transita polo aire. Determinará a lonxitude do lanzamento
- **Caída:** Lugar no que cae o artefacto.