EL ATLETISMO

1. ORÍGENES DEL ATLETISMO

 Las actividades básicas del atletismo son: correr, saltar y lanzar. Éstas han estado siempre presentes en los juegos, rituales y celebraciones de todas las civilizaciones, tanto en los Antiguos Juegos Olímpicos que se celebraban en Grecia, en la ciudad de Olimpia. (s.VIII a de C.), como en los Juegos Olímpicos modernos.

 La lucha contra uno mismo por superar una marca personal y el espíritu de sacrificio hacen que este deporte sea uno de los más espectaculares y practicados en todo el mundo.

2. LAS PRUEBAS ATLÉTICAS

 Se dividen en 3 grandes grupos:

- Carreras:

* + De velocidad (100, 200 y 400 metros)
	+ De resistencia: Medio Fondo (800, 1500 m.) y Fondo (3000 m, hasta Maratón )
	+ Carreras de vallas (100, 110, y 400 m vallas) y obstáculos
	+ Relevos (4 x 100 y 4 x 400)
	+ Pruebas de marcha ( 10 km, 20 Km, y 50 Km Marcha)

- Saltos:

* + A lo largo: Salto de longitud y Triple salto.
	+ En altura: Salto de altura y Salto con Pértiga.

- Lanzamientos:

* + Lineales: Jabalina y Peso.
	+ Giratorios: Disco y Martillo.

Además existen las llamadas Pruebas Combinadas, en las que los atletas practican muchas especialidades, son: el heptalón, que consta de 7 pruebas que practican las mujeres, y el decatlón que consta de 10 pruebas que practican los hombres.

3. REGLAS BÁSICAS

- En las carreras, es salida nula si un corredor se pone en movimiento antes de que se escuche el disparo de salida.

- En las carreras de velocidad, los atletas deben correr por su *calle,* como en los 100, 200 y 400 m lisos y los 100, 110 y 400 m vallas. En la prueba de 800 m sólo permanecen en su calle durante los primeros cien metros, el resto de la carrera es libre. En otras carreras de medio fondo y fondo, cada atleta puede correr por donde quiera durante todo el recorrido, siempre que no moleste a los demás.

- Los relevos consisten en recorrer una distancia entre 4 corredores, de forma que entre ellos se van pasando el *testigo* que es un tubo liso de 20 a 30 cm de largo. El testigo debe ser entregado de un atleta a otro dentro de la llamada zona de cambio que mide 20 m, de no ser así, el equipo quedará descalificado.

- Marcha atlética: uno de los pies del corredor siempre tiene que tocar el suelo, en caso contrario los jueces dan un aviso; al tercer aviso el atleta queda descalificado.

- En los saltos se distinguen 4 fases: carrera de aproximación (muchos velocistas son buenos saltadores de longitud, también), batida(el impulso), vuelo (donde hay que mantener el equilibrio) y caída(en ella hay que intentar llegar lo más lejos posible).

- Los lanzamientos lineales son más fáciles de realizar ya que el deportista no necesita dar vueltas sobre sí mismo. En los lanzamientos de disco y de martillo el atleta previamente a lanzar el objeto, da una o varias vueltas (giros completos).