



# Atletismo: Historia, Reglamento

La historia del atletismo puede ser tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos, además de que para sobrevivir hacía falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de una herramienta.

Pueden encontrarse huellas de las actividades atléticas en relieves egipcios que se remontan al año 3500 a.C., pero las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en **GRECIA E IRLANDA**, siendo por tanto el atletismo la forma organizada de deporte más antigua.

En la literatura griega clásica se encuentran descripciones de carreras celebradas en la Hélade al menos mil años antes del nacimiento de la era cristiana, asociadas a fiestas religiosas. Algunos autores datan el origen de los Juegos Olímpicos, que recibían ese nombre porque se celebraban en la ciudad de Olimpia.

Al principio la prueba del **Stadion** era la única del programa. Más tarde se añadieron otras, como el **Diaulos** (dos stadia), el **Dólico** (cuya longitud oscilaba entre siete y veinticuatro stadia) y el pentatlón (que incluía la carrera del stadion, salto de longitud, disco, jabalina y lucha).

*Otros acontecimientos importantes de la antigua Grecia eran los juegos píticos, los juegos nemeos y los juegos ístmicos.*

Los juegos píticos se celebraban en Delfos y tenían una resonancia similar a los juegos olímpicos. En ellos también se concedían grandes honores a los vencedores. Con el paso del tiempo, los premios adquirieron tal magnitud que sus receptores se hicieron inevitablemente profesionales. Los atletas recurrían ocasionalmente a brebajes misteriosos para mejorar su rendimiento. Con la misma finalidad, algunos se extirpaban el bazo, ya que la medicina antigua no apreciaba el verdadero valor de este órgano.

Teniendo en cuenta estas circunstancias, no es descabellado suponer que el final de los juegos, decretado por el emperador romano Teodosio en el año 393, llegó como efecto resultante de varios factores y no como una mera consecuencia de las rivalidades religiosas y políticas. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

En cuanto a los Celtas, fundaron Los Lugnas Games, más tarde llamados Tailteann Games (se celebraban en Tailti, condado de Meta, hoy Teltown, al noroeste de Dublín) y que tuvieron su origen en fiestas locales. Según el Antiguo Libro de Leinster, escrito hacia el año 1150 a.C., los juegos se celebraron por vez primera el año 829 a.C. El programa de pruebas atléticas incluía salto de altura, salto con pértiga, lanzamiento de piedra y lanzamiento de jabalina. Estos juegos se celebraban anualmente, en el mes de agosto. Con el paso del tiempo perdieron importancia y continuidad pero, de una forma u otra, sobrevivieron hasta el siglo XIV.

En el continente europeo el deporte sobrevivió gracias a los torneos caballerescos o militares y a deportes atléticos de unas características no muy alejadas de las que dominan en nuestros días comenzaron a desarrollarse en las islas Británicas. En el siglo XII la ciudad de Londres podía alardear de varios terrenos atléticos donde personas de diferentes clases ponían a prueba su destreza física en pruebas de carrera, salto y lanzamiento.

Alrededor de la mitad del siglo XIX, se restauraron las competiciones de atletismo. Las pruebas se convirtieron en el deporte favorito de los ingleses y en 1834 un grupo de atletas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta.

El seguimiento del atletismo aumentó en Europa y América hasta que en 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos de la era moderna, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olímpia. Durante el siglo XX y lo que llevamos del XXI, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de atletismo Amateur (IAAF), con sede central de Londres, con el fin de ser organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.



# PRUEBAS

El término atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales:

- Atletismo al aire libre
- Pista cubierta

Ambas clasificaciones comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y pruebas fuera del estadio como la marcha atlética, maratón, cross y otras carreras en ruta de distancias variables

Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial:

## ❖ Carreras:

- Carreras de velocidad:
  - 60m , 100 m , 200 m y 400 m
- Medio Fondo:
  - 800 m , 1500 m y 3000 m

- Fondo:
  - 5000 m , 10000 m , Campo traviesa, Medio Maratón y Maratón
- Saltos:
  - 60m vallas, 100 m vallas , 110 m vallas , 400 m vallas y 3000 m obstáculos.
- Relevos:
  - 4 x 100 m y 4 x 400 m
- Marcha:
  - 20km y 50 km

## ❖ Salto:

- Longitud , Triple Salto , Altura y Pértiga
- Lanzamientos:
  - Peso , Disco , Martillo, Jabalina
- Pruebas combinadas:
  - Pentatlón , Heptatlón y Decatlón



# REGLAMENTO

La realidad en el atletismo es que cada prueba tiene sus propias reglas, indicaciones y limitantes, debido a que son múltiples pruebas muy distintas entre sí las reglas se establecen para cada una de las disciplinas atléticas, por lo que para poder comprender los lineamientos a seguir se tendrá que concentrar cada atleta en la prueba en la que participa.

Sin embargo, de forma general se pueden mencionar las siguientes:

- ✚ Antes del inicio, es obligatorio que los corredores se encuentren inmóviles. Un árbitro de encargará especialmente de señalar cualquier adelanto o salida en falso. Asimismo, se sancionarán los intentos de obstaculizar o contactar al oponente, durante la carrera.
- ✚ En las competencias oficiales, cada participante irá representando a la federación de su país.

### ✚ La Llegada:

- La llegada de una carrera deberá ser señalada por una línea blanca de 5cm de ancho.
- Los participantes serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su tronco, alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada.
- El tiempo se medirá desde el disparo de salida hasta el momento en que cualquier parte del cuerpo del competidor alcance el plano perpendicular del borde más próximo de la línea de llegada.

### ✚ La Carrera:

- La dirección de la carrera se efectuara teniendo el borde de la pista interior a la izquierda. Los andaniveles estarán numerados siendo el número 1 desde el borde a la izquierda.
- Cualquier participante de las carreras o de marcha que empuja a otro u obstruya el paso impidiéndole avanzar puede ser descalificado de esa prueba.
- Si un participante abandona voluntariamente la pista no se le permitirá continuar con la carrera.



EDUFUTURO  
1165 palabras

### Referencias:

<https://guiafitness.com/deportes/atletismo>  
<http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AtletismoEstadio.htm>  
<https://cdag.com.gt/deportes/federaciones/federacion-nacional-de-atletismo-de-guatemala/>  
<https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/>