

Atletismo: Pruebas de campo y pista



Carreras de Velocidad

Se recorren distancias cortas, de 400 metros o menos, pero a máxima velocidad. Son carreras de poca duración pero muy explosivas. Las reconocerás rápidamente porque el atleta empieza agachado y con los pies colocados sobre unas plataformas destinadas a favorecer la velocidad en la salida, esta plataforma se denomina **STARTING**.



Cada corredor está situado en un carril de la pista y no puede salirse del mismo. En caso de invadir otro carril puede quedar descalificado.

En el caso de los 200 y 400 metros, las posiciones de salida no están a la misma altura, sino escalonadas para compensar la mayor longitud de los carriles exteriores de la pista. Al tratarse de carreras donde cada décima importa, en caso de que alguien se adelante a la señal de salida quedará automáticamente fuera de la competición y la salida se repetirá. Es lo que se denomina **“SALIDA NULA”**.

Carreras de Medio Fondo

Se realizan des los 400 hasta los 3000 metros. Las distancias más comunes son 800 metros, 1500 metros y 3000 metros.

En estas pruebas no se utiliza starting para tomar la salida, ni hay un carril asignado para cada corredor, salvo en la carrera de 800 metros o distancias inferiores. No obstante, en esta prueba de 800, transcurrida una distancia todos los corredores pueden abandonar sus respectivos carriles y utilizar la parte de la pista que prefiera, generalmente la más interior. Tampoco existe el concepto de salida nula.

Son carreras donde la estrategia es muy importante para poder modular la velocidad según las circunstancias de cada momento.



Carreras de Resistencia o de Fondo

Son todas cuya distancia a recorrer supera los 3.000 metros. En ellas prima la correcta gestión de la energía y saber controlar los tiempos. Por ejemplo, un inicio de carrera demasiado rápido puede provocar una caída de rendimiento al final de la prueba.

En este tipo de carreras todos los atletas toman la salida a la vez, sin starting, sin carril asignado y sin salida nula.

Las pruebas más cortas de esta categoría, las de 5000 y 10000 metros se realizan dentro de la pista de atletismo mientras que el resto suelen desarrollarse fuera, por calles o terrenos de superficie lisa.

En esta categoría entran las pruebas de maratón (42 Km y 195 m) y media maratón (21 Km y 097 m). También las de cross-country (campo a través) que se disputan por terrenos campestres, caminos, etc.

Carreras con Obstáculos

En estas pruebas, además de correr el atleta debe superar una serie de obstáculos colocados en la pista. Existen dos tipos de carreras de este tipo: carreras de vallas y carreras de obstáculos.

Carreras de Vallas

Se realizan en distancias cortas, 100 metros (mujeres), 110 metros (hombres) y 400 metros (ambos). Entran dentro de las carreras de velocidad y por ello la salida se ejecuta de la misma manera que en estas.

Independientemente de la distancia, en la pista habrá 10 vallas que el atleta debe superar saltando. A distancias más largas, las vallas son más bajas y el derribo de una o más no supone ningún tipo de sanción. El propio derribo hace perder tiempo que se debe recuperar mediante velocidad en la carrera

Carreras de Obstáculos

Esta prueba tiene una distancia única de 3000 metros. Se disputa dentro de la pista de Atletismo con 7 vueltas y media a la misma. Durante estas vueltas el corredor deberá saltar un total de 28 vallas y cruzar 7 veces la ría con agua.

Las vallas puede pasarlas como prefiera siempre que sea por encima (saltando, apoyando un pie encima...) y no puede eludir el paso de agua en ningún momento. Pasar este obstáculo por un costado supone la descalificación inmediata. Es una carrera de medio fondo y por eso la salida se ejecuta de la misma manera que en estas



Carreras de Relevos

Existen 2 modalidades distintas de carreras de relevos:

- 4×100 metros.
- 4×400 metros.

En cada una de ellas compiten 4 atletas del mismo sexo por equipo. Cada atleta recorre la distancia completa de la prueba (100 ó 400 metros) antes de pasar el testigo al siguiente miembro del equipo que deberá recorrer la misma distancia. Así hasta que hayan corrido los 4.

El testigo es un tubo cilíndrico que debe llevar en todo momento el integrante que se encuentra corriendo. Una vez finalizada su distancia debe pasárselo al siguiente miembro dentro de un área establecida para este fin. Si el intercambio se produce fuera de los límites de esta zona el equipo queda descalificado. De hecho son muy frecuentes las descalificaciones por este motivo.

Dado que son pruebas de velocidad, el primer integrante del equipo utiliza starting para tomar la salida y existe el concepto de salida nula. En 4×100 toda la prueba se desarrolla por el mismo carril. En 4×400 una vez completada la primera vuelta los atletas pueden desplazarse por la parte de la pista que prefieran, lo que puede llegar a hacer más caóticos y complicados los intercambios de testigo.

En las pruebas de relevos además de la velocidad de los corredores es muy importante una correcta técnica de entrega para no perder tiempo ni arriesgarse a la descalificación por hacerla de manera ilegal.



Lanzamientos

A los lanzamientos se les denomina "Concursos" y se llevan a cabo en la zona interior de la pista de Atletismo. Debido a esta ubicación algunos también los denominan "pruebas de campo" para diferenciarlos de las carreras que serían "pruebas de pista".

Los lanzamientos incluyen 4 modalidades:

- Disco
- Peso o Bala
- Martillo
- Jabalina

En los 4 la finalidad es la misma: mandar el objeto en cuestión lo más lejos posible dentro del área de caída delimitada según la disciplina. Si el elemento lanzado cae fuera de esa zona se considera un lanzamiento nulo. En el caso de la jabalina, lo habitual es que quede clavada en el suelo, pero si no lo hace el lanzamiento se considera igualmente válido.



El lanzador se coloca dentro de un círculo para ejecutar el lanzamiento (excepto en la jabalina donde recorrerá un pasillo). Si pisa fuera del mismo antes de que el elemento lanzado toque el suelo se considerará un lanzamiento nulo y no se tendrá en cuenta. Si una vez haya tocado el suelo pisa la parte delantera del círculo, igualmente se considera lanzamiento nulo.

En las 4 pruebas la dinámica de competición es la misma:

Eliminatoria:

Todos los atletas tienen derecho a 3 lanzamientos para tratar de alcanzar una distancia mínima previamente establecida o, en caso de no lograrla, intentar marcar la mejor distancia posible.

Quienes consigan la distancia mínima pasan automáticamente a la final, independientemente del intento en que lo hayan logrado, y pueden renunciar al resto de lanzamientos si queda alguno por realizar.

Si menos de 12 personas alcanzan la distancia mínima, se toma la mejor distancia de cada lanzador y los mejores pasan a la final hasta completar las 12 plazas.

Final, fase inicial:

Los 12 deportistas tienen 3 intentos para alcanzar la distancia más larga posible. Una vez realizados todos los lanzamientos, se tomará la mejor de cada uno y los 8 primeros pasan a la fase de mejora.

Final, fase de mejora:

Los 8 mejores lanzadores cuentan con 3 lanzamientos extra para tratar de mejorar sus distancias. Empieza el que peor marca haya obtenido y seguirá en orden hasta el primero. Este orden se mantiene en los 3 intentos independientemente de que alguno de ellos mejore su marca. Para determinar la posición final de la competición se tiene en cuenta el mejor de los 6 lanzamientos realizados.

*Salto*s

Igual que ocurre con los lanzamientos, los saltos son considerados “concursos” y no pruebas. También se suelen realizar en la zona interior de la pista de atletismo.

De las 4 disciplinas que hay 2 de ellas consisten en saltar una altura y las otras 2 una distancia, es decir, saltar en vertical y horizontal respectivamente.

Salto de Altura y Salto con Pértiga
Salto Alto y Salto con Garrocha

En ambos casos la finalidad de la competición es saltar un listón, pasando por encima, y tratando de hacerlo con él colocado a la mayor altura posible.

Salto de Pértiga o Garrocha

La gran diferencia entre ambas pruebas es que en el salto de altura no se utiliza ningún elemento para saltar mientras que en el salto con pértiga se utiliza una barra flexible que permite alcanzar alturas mucho mayores. La longitud y flexibilidad de esta barra (la pértiga o garrocha) varía de unas a otras y cada atleta podrá utilizar la que considere más adecuada según la altura a superar. La dinámica de ambas pruebas es igual:

Eliminatorias:

La eliminatoria empieza en una altura inferior a la mínima establecida para conseguir la clasificación directa a la final.

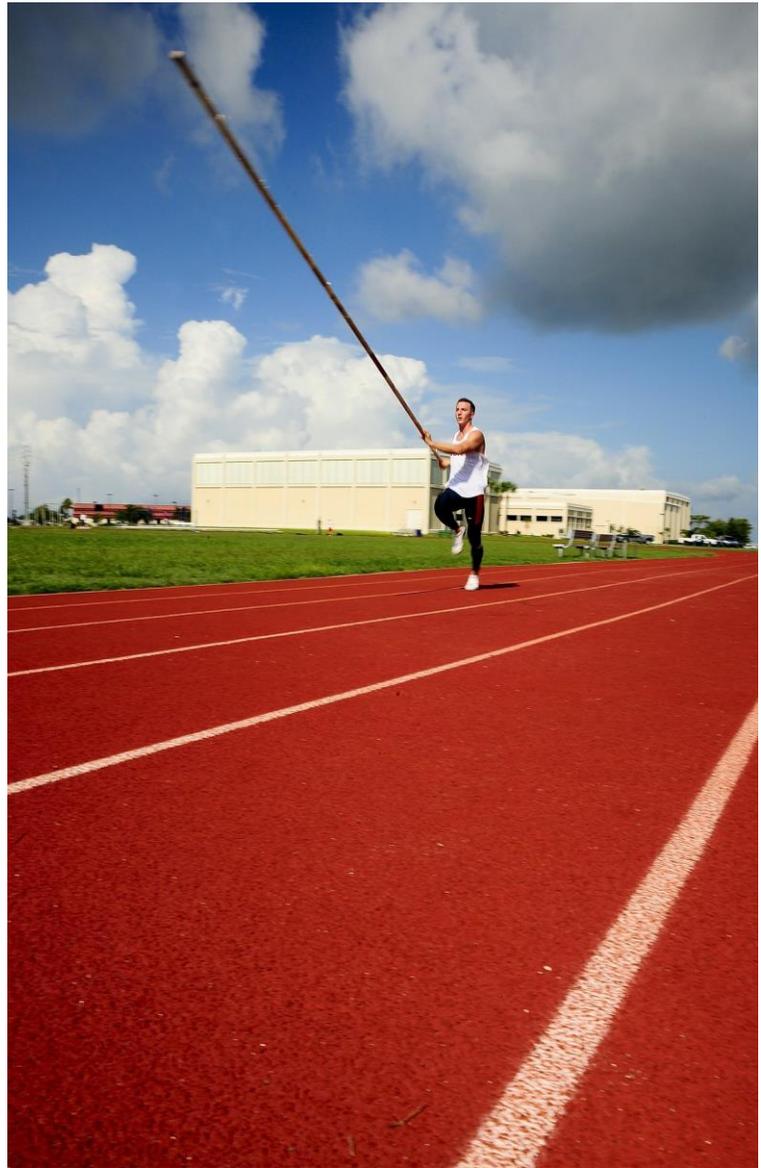
Si no lo consigue al tercer intento, queda descalificado. Un salto no válido (derribo del listón o pasar por debajo) se denomina "salto nulo" o simplemente "nulo".

Una vez que todos los saltadores han agotado sus 3 intentos el listón se sube a la siguiente altura y se inicia nuevamente el turno de saltos con aquellos que no hayan quedado eliminados.

Final:

Se establece una altura de inicio y la competición transcurre de la misma manera que en las eliminatorias, con 3 intentos por altura quedando descalificados los saltadores que no consigan superarla en ninguno de ellos. La prueba termina cuando queda un solo atleta o cuando ninguno de los que queden consiga superar la altura correspondiente.

En este último caso, se tendrán en cuenta los saltos nulos anteriores para determinar el orden de clasificación.



Salto de longitud o Salto Largo y Salto Triple

En estas dos pruebas el objetivo es saltar horizontalmente alcanzando la mayor distancia posible. Para ello al final de la pista de salto existe un banco de arena donde los atletas se dejan caer y donde se mide la distancia desde la parte más atrasada de la marca dejada en ella (sin importar la parte del cuerpo con que se haya hecho) hasta la línea de salto.

Esta línea de salto es una tabla denominada “**tabla de batida**”. Se puede pisar, pero no se puede sobrepasar con el pie en ningún momento. Cuanto más cerca de ella se tome impulso, más probabilidades de mejor longitud en el salto, pero más riesgo de que el salto sea considerado nulo por sobrepasarla.

Para detectar si este límite se ha excedido o no, justo a continuación existe un bloque de plastilina que queda marcado si la zapatilla lo toca. Se denomina “**Junta de Apelación**”.

La diferencia entre el salto de longitud y el salto triple está en la técnica utilizada.

En el **salto de longitud**, el saltador toma aceleración a lo largo de la pista destinada para tal fin, pisa sobre la tabla de batida para tomar impulso y “vuela” lo más lejos posible cayendo en el foso de arena con los pies por delante.

En el **salto triple**, el saltador también acelera hasta la tabla de batida donde pisa para tomar impulso pero a continuación no vuela, sino que apoya los pies otras dos veces, alternativamente, en pasos largos que buscan aumentar ese impulso antes de iniciar el vuelo igual que en el caso anterior.

La competición de ambas transcurre igual que la de los lanzamientos.

Eliminatorias con 3 intentos para alcanzar una longitud mínima y clasificación de quienes la hayan logrado o hasta 12 atletas por ranking del mejor salto obtenido por cada uno de ellos.

En la final otros 3 intentos. Se toma el mejor salto de cada uno y los 8 mejores acceden a "la mejora" con otros 3 intentos más.

El orden en estos 3 saltos será del atleta con el salto más corto al atleta con el salto más largo. Para la clasificación final de la prueba se tiene en cuenta el mejor de los 6 saltos realizados.





EDUFUTURO

1981 palabras

Referencias:

<https://guiafitness.com/deportes/atletismo>

<http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AtletismoEstadio.htm>

<https://endondecorrer.com/historia-del-atletismo-y-sus-pruebas>