

1º: ATLETISMO

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresan en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, solo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 metros, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tiene lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatón (exclusivamente masculina) que consiste en 5 pruebas de pista y 5 de campo y el heptatón (solo femenina) que consta de 4 pruebas y de tres carreras.

2º: CARRERAS DE VELOCIDAD

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamentalmente la salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida.

Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una gran elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 metros, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 metros, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 metros, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 metros finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 metros a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía que utilizara en el momento que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

3º: VALLAS

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las pruebas de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 metros vallas (que se corren con las denominadas vallas altas), los 400 metros vallas (con vallas intermedias) y los 200 metros vallas (con vallas bajas). En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 metros vallas. Las vallas altas miden 107 centímetros de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

En todas las distancias, hasta los 110 metros inclusive, la primera valla está a 13,72 metros de la línea de salida y el resto de las vallas están separadas 9,14 metros; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14,02 metros. En distancias superiores a 110 metros pero que no exceden de 200, la primera valla está a 18 metros

de la salida y el resto están separadas 18 metros. En los 400 metros, la primera valla está a 45 metros y el resto están separadas 35 metros, quedando 43 metros desde la última valla hasta la meta.

En la prueba femenina de 110 metros vallas, la primera está a 13 metros de la salida y la separación entre ellas es de 8,5 metros, quedando 10,5 metros desde la última valla hasta la meta.

Una buena forma de saltar vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper el ritmo de la zancada. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la vista de forma rápida; la otra pierna, mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo. Una gran velocidad, flexibilidad y coordinación, son los elementos más importantes para tener éxito.

4º: CARRERAS DE MEDIO FONDO

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 metros se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 metros, 1.500 metros y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 minutos 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Baanister, que en 1.954 lo hizo en 3 minutos 59,4 segundos.

Los mediodfondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian el ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo ritmo durante toda la prueba. El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 metros, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronometro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia delante del cuerpo es menos acusado.

5º: CARRERAS DE FONDO

Las carreras de cuya distancia es superior a los 3.000 metros se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son las más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre las pistas de composición variada, las de a campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tiene lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenimiento.

Las carreras de a campo traviesa exceden normalmente de 14,5 kilómetros. La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros. La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1.970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

6º: CARRERAS DE RELEVOS

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo debe realizar dentro de una zona determinada de 18 metros de largo. En las carreras de relevos de 400 metros (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 metros, por lo que se denomina 4 x 100) y 800 (4 x 200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando él la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 metros al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que interviene corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

7º: CARRERAS DE OBSTACULOS

La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 metros, jalonada de vallas, una ría y otros obstáculos.

8º: MARCHA

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distintas distancias que oscilan entre 1.500 metros y 50 kilómetros (las principales son las de 5, 10, 20 y 50 kilómetros) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

9º: SALTO DE ALTURA

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado *Fosbury flop*, denominado así en homenaje de su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1.968, para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El *Fosbury flop* dejó en el olvido el anterior estilo, denominada rodillo ventral.

10º: SALTO CON PÉRTIGA

El salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1.960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudando por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta a amortiguar el golpe. Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura superada determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. En 1.988, Sergie Bubka, considerado el mejor pertiguista de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 metros de altura. El salto de pértiga requiere una gran velocidad en carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica.

11º: SALTO DE LONGITUD

El salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.

12º: TRIPLE SALTO

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y la salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia delante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.

13º: LANZAMIENTO DE PESO

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima potencia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kilogramos y de 4 kilogramos en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 metros de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado apuesto del círculo estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasaran a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

14º: LANZAMIENTO DE DISCO

El disco es un palto con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 milímetros de diámetro, entre 44 y 46 milímetros de ancho y pesa 2 kilogramos; en la femenina, mide entre 180 y 182 milímetros de diámetro, de 37 a 39 milímetros de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasaran a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se

clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

15º: LANZAMIENTO DE MARTILLO

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kilogramos y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 metros de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza la velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aun más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido. Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillos suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kilogramos de peso.

16º: LANZAMIENTO DE JABALINA

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 centímetros para los hombres y 220 centímetros para las mujeres, y un peso mínimo de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 centímetros de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 metros entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 centímetros de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre las dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia delante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si se cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta.

17º: JUEGOS OLÍMPICOS EN LA ANTIGÜEDAD

Los más famosos de los cuatro juegos antiguos celebrados por los griegos; los otros tres eran los juegos ístmicos, los píticos y los nemeos. Los juegos olímpicos se celebran en verano, cada cuatro años (periodo llamado olimpiada), en Olimpia, el emplazamiento del santuario más importante del dios Zeus. La primera olimpiada data del 776 a.C., aunque los juegos, lo más probable, es que empezaran antes.

A principios del año de los juegos, se envían mensajeros a todo el mundo griego para invitar a las ciudades-estado a homenajear a Zeus. Éstas enviaban delegaciones para competir en esplendor y en

actividades atléticas con otras delegaciones. En las competiciones sólo podían participar hombres honorables de ascendencia griega y durante su celebración se cumplía la denominada tregua olímpica que implicaba la paralización de los conflictos bélicos.

Los juegos pasaron de ser un festival de atletismo y lucha que duraba un día, a convertirse en una celebración de cinco días con diferentes pruebas, en el 472 a.C., y en el 350 a.C. adquirieron las características definidas que les hicieron tan célebres para la posteridad. No se conoce con precisión el orden de las pruebas, pero el primer día se dedicaba a los sacrificios. El segundo comenzaba, con toda probabilidad, con carreras pedestres, para las cuales los espectadores se reunían en el estadio, una zona rectangular rodeada por bancos de tierra en pendiente. Los otros días se celebran luchas, boxeo y el pancracio, una combinación de los dos. En principio, el objetivo de estos deportes era arrojarse a tierra al antagonista tres veces. El boxeo se hizo cada vez más duro; al principio los pugilistas se envolvían los dedos en tiras de cuero blanco para amortiguar los golpes, pero más tarde se usó cuero duro, e incluso añadir metal para aumentar el peso. En el pancracio, el deporte más riguroso, la competición continuaba hasta que alguno de los participantes reconocía la derrota.

Aunque sólo los más ricos podían participar en las carreras de caballos, en las que cada participante era dueño de su caballo, este tipo de competición fue una de las atracciones más populares. A la carrera de caballos le seguía el pentatlón, una serie de cinco pruebas: velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lucha; se desconoce su orden exacto y el método usado para determinar el ganador. El disco era un plato de bronce, lo más probable en forma de lente; la jabalina se arrojaba con la ayuda de una cinta enrollada en el asta, que producía un movimiento de rotación dándole una mayor distancia y precisión. La prueba de salto era de longitud, no de altura. La prueba de clausura se trataba de una carrera en la que los atletas corrían con la armadura puesta. Los ganadores recibían como premio guirnaldas de olivo y otorgaban fama a las ciudades de origen. Con frecuencia los poetas les convertían en célebres, y vivían el resto de sus vidas a costa del erario público.

Los juegos olímpicos alcanzaron su máxima popularidad en los siglos V y IV a.C. En el 394 d.C. el emperador Teodosio I el Grande los suspendió por su simbología pagana. A finales del siglo XIX, en un contexto histórico evidentemente muy diferente se reanudaron bajo la misma denominación, Juegos Olímpicos, aunque se suele añadir un segundo adjetivo de modernos para diferenciarlos de forma notoria de sus ilustres predecesores.

18º: HISTORIA

El atletismo es la forma originada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que se iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco, y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombre con armaduras, formaron parte más tarde de programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron organizadas por el atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron en el deporte favorito para los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin internacional de Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebran en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las

competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenido por los atletas.

19º: DECATLÓN Y HEPTALÓN

El decatlón masculino consiste en diez pruebas que se desarrollan en dos días y permiten la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 metros lisos, 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina 1.500 metros lisos. Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.00 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor. Las pruebas de heptalón femenina también se realizan en dos días y son: 100 metros vallas, lanzamiento de peso, salto de altura, salto de longitud, 200 metros lisos, 800, metros lisos y lanzamiento de jabalina.

20º: DECATLÓN

Decatlón, prueba de atletismo que consiste en diez modalidades diferentes distribuidas generalmente en dos días consecutivos y consideradas como la gran prueba de capacidad total de un atleta. Los competidores consiguen puntos por su esfuerzo en cada prueba y gana quien obtenga la mayor puntuación acumulada. El decatlón se considera una de las pruebas reinas de los Juegos Olímpicos de verano y también está incluida en muchos campeonatos nacionales e internacionales. La prueba equivalente para las mujeres es el heptalón (siete pruebas), que también se realiza en dos días.

El decatlón pone a prueba la velocidad y la fuerza. En el primer día de competición, los atletas compiten en 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura y 400 metros lisos. En el segundo día hay 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y, por último, los 1500 metros lisos. Los competidores reciben cantidades predeterminadas de puntos por marcas conseguidas en cada prueba, que pueden sobrepasar incluso los 1.000 tantos, en función de las distancias, alturas o tiempos realizados. Los competidores llegan a conseguir más de 8.000 puntos.

El decatlón se incluyó por primera vez en unos Juegos Olímpicos en Estocolmo, en 1.912, resultando triunfador el estadounidense Jim Thorpe. Thorpe fue descalificado por ser un atleta profesional, pero se le restituyó la medalla en el 1.983. Los dos únicos que han ganado dos veces el decatlón en unos Juegos Olímpicos son el estadounidense Bob Mathias, en 1.948 y 1.952, y el británico Daley Thompson en 1.980 y 1.984. En Atlanta (1.996) ha ganado Dan O'Brien de Estados Unidos.

21º: HEPTALÓN

Heptalón, prueba del atletismo, exclusivamente femenina, que consta de 7 modalidades relacionadas con diversas disciplinas de carrera, salto y lanzamiento. Su equivalente masculino sería el decatlón. Su introducción se produjo en los Juegos Olímpicos celebrados en 1.984 en Los Ángeles (Estados Unidos), donde reemplazó al pentatlón, que había sido deporte olímpico femenino desde 1964.

La disputa de las 7 pruebas que integran este deporte se sucede a lo largo de dos días; el primer día tiene lugar las competiciones de 100 metros vallas, salto de altura, lanzamiento de peso y 200 metros lisos; el segundo día se celebran las pruebas de salto de longitud, lanzamiento de jabalina y 800 metros lisos. Los 7 eventos deben sucederle de ven sucederse en dicho orden, debiendo transcurrir un mínimo de 30 minutos entre la finalización de una disciplina y el inicio de la siguiente. En las pruebas de lanzamiento y el salto de longitud, los atletas solo disponen de tres intentos para puntuar. Si no consiguen un lanzamiento o salto válido en alguna de sus tres oportunidades, no puntúan en dicha disciplina del programa. Si un atleta renuncia a participar en alguna de las siete pruebas, es descalificada. Cada prueba está dotada de una serie de puntos de una serie de puntos según el registro logrado por cada participante, resultando vencedora la atleta que a logrado una puntuación global más alta, una vez sumadas las siete individuales.

Con su victoria en Los Ángeles, la primera ganadora de una medalla de oro olímpica fue la australiana Glynis Nunn. La estadounidense Jackie Joyner-Kersey venció en los Juegos Olímpico de Seúl (1.988) y Barcelona (1.992), mientras que en los de Atlanta 96 resultó ganadora la siria Ghada Shouaa.

En algunas ocasiones, el heptalón ha tenido lugar en pista cubierta, variando algunas de sus disciplinas integrantes: 60 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de martillo y salto de altura (primer día); 60 metros vallas, salto con pértiga y 1.000 metros (segundo día).

22º: PENTATLÓN

Pentatlón, prueba consistente en cinco ejercicios: salto, carrera, lucha libre, lanzamiento de disco y lanzamiento de jabalina, que en los antiguos juegos de Grecia eran realizados por los participantes en un mismo día. El que ganara tres pruebas era considerado como el ganador. El deporte del pentatlón moderno se convirtió en parte de los Juegos Olímpicos en 1.912 en

Estocolmo, Suecia. Las pruebas modernas constan de tiro con pistola, esgrima, natación, una prueba ecuestre y una carrera de campo a través. Sólo la prueba ecuestre ha cambiado de manera significativa desde los Juegos Olímpicos de 1.912: de ser una prueba campo a través de 5.000 m pasó a ser una prueba de saltos en un estadio. En la prueba de tiro con pistola los contendientes disparan a blancos giratorios. La distancia de la prueba de natación es de 300 m para hombres y 200 m para mujeres, mientras que la carrera de campo a través es de 4.000 m para hombres y 2.000 m para mujeres. Se conceden puntos por cada participación individual y el que alcance la mayor puntuación después de las cinco pruebas es declarado ganador. Las competiciones de pentatlón moderno fueron masculinas hasta 1.977 cuando el pentatlón femenino moderno fue introducido oficialmente en el Campeonato del Mundo de San Antonio, en Texas (Estados Unidos). En las olimpiadas de Atlanta (1.996) ganó A. Parygin, de Kazajstán.¹

23º: **BIATLÓN** **Biatlón** (del griego, *bi*, 'dos'; *athlon*, 'premio'), competición atlética que combina el esquí de fondo y el tiro con rifle. Los competidores portan un rifle de pequeño calibre y esquían sobre pistas preparadas. Los hombres compiten individualmente sobre distancias de 10 o 20 km. En la primera tienen dos competiciones de tiro y en la última cuatro, tendido y de pie, a un blanco situado a 50 m. La carrera de relevos es de 4 x 7.5 km. Cada miembro dispara una vez tendido y otra de pie. Hay penalizaciones por fallar el blanco. Las distancias equivalentes para mujeres son 7.5 kilómetros, 15 kilómetros y relevos 3 x 7.5 kilómetros.

El órgano rector es la Unión Internacional de Pentatlón Moderno y Biatlón (UIPMB), que tomó la administración del biatlón en 1.957 y organizó el primer campeonato del Mundo el año siguiente. El biatlón masculino ha estado en el programa olímpico desde 1.960 y las pruebas femeninas se añadieron en los Juegos de Invierno de 1.992. La Copa del Mundo masculina se instituyó en 1.978 y la femenina en 1.988. El biatlón ha estado dominado por la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) pero ha habido una serie de campeones destacados de Alemania, Finlandia y Noruega.

24º: LUGE

Luge, deporte de invierno en el que los competidores se deslizan por una pista serpenteante cubierta de hielo, tumbados sobre sus espaldas con los pies hacia adelante, en un vehículo parecido a un trineo llamado luge. Los competidores corren contra el cronómetro y el mejor tiempo determina el ganador. El luge ha sido una prueba de los Juegos Olímpicos de Invierno desde 1.964, y se otorgan medallas en pruebas individuales masculinas y femeninas y en parejas masculinas, pero ha sido un deporte muy popular en Europa desde finales del siglo XIX.

Las pistas de luge se construyen sólo para su práctica. Se componen de una serie estándar de giros y curvas: curvas a izquierda y derecha, curva en forma de horquilla, curva en forma de s y un laberinto, así como tramos

rectos. Las pistas deben de medir entre 1.000 y 1.500 m de largo y a menudo están equipadas con focos para competiciones nocturnas. Los luges no pueden exceder unos pesos preestablecidos. Tienen diseños aerodinámicos avanzados y los competidores se esfuerzan en aumentar la velocidad creando la menor resistencia posible al aire. Comenzando en posición de sentado, el competidor se echa hacia atrás tan pronto como el luge coge velocidad y lo conduce por la pista cambiando el peso del cuerpo y tirando de los patines del trineo. Las velocidades pueden alcanzar unos 112 kilómetros/hora.

Los Juegos Olímpicos y otras competiciones internacionales de luge han sido ampliamente dominadas por atletas de Europa Central y del Este, sobre todo de Alemania.