

## **1.NORMAS Y COMPETICIÓN**

**Las actividades atléticas que hoy conocemos tienen una larga historia.**

Vienen celebrándose desde los tiempos de la Grecia Clásica, donde actuaron como elemento conciliador.

Su importancia comenzó a declinar cuando el poder de Roma se impuso sobre Grecia. Sin embargo, las carreras, los saltos y los lanzamientos mantuvieron un desarrollo aceptable.

El atletismo se fue reglamentando en las escuelas y universidades británicas a lo largo del siglo XIX, estableciéndose dos categorías:

- **Pruebas de pista:** incluyen carreras de velocidad, vallas y fondos, así como pruebas de carretera.
- **Pruebas de campo:** se realizan sobre el césped del estadio, están integradas por los lanzamientos y los saltos.

**Hoy, las pruebas atléticas se encuentran reguladas a nivel internacional.**

Se someten al Reglamento de la Federación de Atletismo, cuyos puntos son:

- **Vestuario:** Ha de ser limpio y no transparente. El atleta debe llevar el número asignado en el pecho y en la espalda; y en algunas pruebas también se coloca en el muslo.
- **Calzado:** Se puede competir descalzo, con una zapatilla o con las dos. Las zapatillas pueden llevar un máximo de 6 clavos en la suela y 2 en el talón. La longitud de éstos varía según el tipo de pista.
- **Asistencias:** Ningún competidor puede recibir ayuda alguna, ni siquiera orientaciones o tiempos. Sólo se admiten las que se especifican en el reglamento para maratón y marcha.
- **Doping o dopaje:** Está prohibido el uso de fármacos o sustancias cuyo objetivo sea el aumentar el rendimiento físico o psíquico. Los atletas tienen la obligación de someterse a un control antidopaje cuando sea requerido, en caso de negarse serán descalificados.
- **El cronometraje:** Puede ser manual o electrónico. El tiempo se mide desde el pistoletazo de salida hasta que el torso del atleta cruza la línea de meta. En el cronometraje manual se cuentan las décimas de segundo, en el electrónico se cuentan incluso las centésimas. A partir de 10.000 m se mide siempre en décimas de segundo.

## **2. LA CARRERA. PISTA Y VELOCIDAD**

**En las carreras lo esencial es correr una distancia en el menor tiempo posible.**

**El atleta pone a prueba sus capacidades físicas y la compara con la de los demás. Éstas capacidades son:**

- Potencia para impulsarse y tener amplitud de calzada.
- Equilibrio para ir en línea recta.
- Resistencia aeróbica o anaeróbica, según sea la distancia.
- Sentido estratégico para conducir la carrera.

Hay dos tipos de zancadas según el movimiento de las piernas: en circulas y en pendular

**La velocidad de un atleta es el resultado de dividir la distancia recorrida entre el tiempo total.**

La velocidad está determinada por:

- La potencia de nuestras piernas
- La coordinación y el equilibrio
- El estilo de correr y el aprovechamiento de la inercia en las curvas

**El Reglamento Internacional de Atletismo para las carreras se resume de la siguiente forma.**

–Los tacos de salida. Son elementos de impulsión que el atleta emplea en las salidas de 100, 200 y 400 m, así como el primer corredor de los relevos de 4 x 100 y 4 x 400.

Están formados por una barra central a la que se le sujetan dos apoyos situados en cualquiera de sus puntos, a comodidad del corredor.

–La salida. En las distancias anteriores está precedida de las voces del juez, que dice: En sus puestos... ¡preparados!... ¡listos!, y suena el disparo. Cuando un corredor no está preparado o se escapa antes del pistoletazo sonará un segundo disparo. Si comete una segunda infracción será descalificado.

–Las calles. En las carreras de 100, 200 y 400, cada atleta corre por su calle durante toda la prueba. En los 800 debe mantenerse en su calle en su calle hasta llegar al comienzo de la recta que sigue a la de la salida.

–La llegada. Los corredores se clasifican de acuerdo con el orden en que cualquier parte de su torso alcanza el plano vertical de la meta.

### **3. LA CARRERA. VALLAS, MARATÓN Y RELEVOS**

**Las carreras de vallas exigen alargar determinados pasos para salvar diez obstáculos**

Se ejecutan con la idea de que es carrera lisa, pero incluyendo el paso de valla, un paso más largo ejecutado con una técnica especial. Requiere que el cuerpo describa una trayectoria parabólica tensa cercana a una línea recta paralela al suelo. Desde el inicio del salto hasta que se vuelve a iniciar la carrera, la línea de recorrido de las caderas debe ser lo más parecida al perfil del ala de un avión.

El Reglamento determina lo siguiente:

–Las pruebas de 110 y 400 m las realizan los hombres, las de 100 las mujeres.

–Las vallas deben ser metálicas con la parte superior de madera y que mantengan el equilibrio. Las alturas dependen de la edad y el sexo.

–El atleta que pase un pie por fuera de la valla, que derribe la valla intencionadamente o salte una valla que no sea la correspondiente será descalificado.

**Resumen del Reglamento Internacional de Atletismo para las pruebas de carretera y relevos.**

–El maratón es una prueba individual de velocidad que consiste en recorrer 42.195 m. A excepción de la salida y la llegada se corre por un recorrido debidamente señalizado. Puede descalificarse al atleta que reciba avituallamiento en un punto no oficial.

–La marcha es una prueba en la que el atleta debe mantener en todo momento contacto con el suelo.

Las distancias son de 20 y 50 Km. Si el corredor pierde el contacto con el suelo intentando correr es amonestado la primera vez y descalificado la segunda.

En ambas pruebas se puede recoger comida cada 5 Km. Entre estas estaciones hay puntos donde sólo se puede recoger agua. El equipo médico está autorizado para ordenar la retirada de cualquier corredor que manifieste una fuerte disminución de su condición física.

–Las carreras de relevos se llevan a cabo por equipos de cuatro corredores que portan un testigo que deben entregar al corredor de su equipo que les sigue dentro de la zona de entrega. El relevo de 4 x 100 se corre por calles, el de 4 x 400 se realiza por calle libre a partir de la primera curva, pero la entrega ha de hacerse en la calle asignada a cada equipo. La obstrucción deliberada es motivo de descalificación.

#### **4. EL ATLETISMO ADAPTADO**

El atletismo para personas con problemas físicos tuvo su origen en los colegios especializados en alumnos con minusvalías.

Los profesores de dichos centros fueron los primeros en detectar el poder de este deporte como medio de integración. En la actualidad, los avances llevados a cabo en este campo y el reconocimiento de su valor educativo han dado como resultado que cualquier persona con minusvalías pueda participar regularmente en competiciones nacionales e internacionales.

Resumen del Reglamento Internacional de Atletismo para las pruebas paralímpicas.

En las actividades atléticas adaptadas se aplica el reglamento federativo con determinadas modificaciones. Éstas dependen del tipo y del grado de minusvalía.

- Para los atletas con problemas de visión existen 3 categorías:

1º) Incluye a los que no perciben la luz y a los que, no reconocen las formas de los objetos. Las normas son las siguientes:

–Deberán llevar gafas oscuras o algo similar.

–Podrán recibir señales acústicas de orientación.

2º) Abarca el tramo comprendido entre los que son capaces de reconocer la forma de una mano y los que poseen una agudeza visual menor de 5 grados. Se permiten modificaciones visuales en las instalaciones deportivas.

3º) Incluye a los que tienen agudeza visual entre 2/60 y 6/60, y/o un campo visual de más de 5 grados y de menos de 20. Se aplican las normas federativas.

- Para los atletas con otros problemas físicos se han establecido varios grupos que permiten nivelar las posibilidades de cada uno:

–Carreras. Se clasifican en series, según el carácter y el grado de carencia: amputaciones por encima de la rodilla, por debajo de la rodilla, por encima del codo, por debajo del codo y en ambos miembros. Hay carreras con sillas de ruedas en las que están prohibidos los alerones, los carenadores, etc...

–Lanzamientos. No presentan grandes diferencias con los deportistas válidos.

-Salto. Se tiene en cuenta el tipo de afectación, diferenciándose entre la de los miembros superiores y la de los inferiores.