

ATLETISMO

DEPORTE
ESCOLAR



DIPUTACION
PROVINCIAL
DE BURGOS



AYUNTAMIENTO DE BURGOS



AYUNTAMIENTO
DE ARANDA DE DUERO



AYUNTAMIENTO
DE MIRANDA DE EBRO



Junta de
Castilla y León

BURGOS Y PROVINCIA

JUEGOS ESCOLARES

BURGOS Y PROVINCIA

Atletismo



Textos:

Miguel Ángel de los Mozos Rojas

Raúl Yudego Díez

Natividad Delgado

Ilustraciones:

Santiago Puente Pineda

Edita:

Comisión Provincial de Juegos Escolares Burgos

Diseño e impresión:

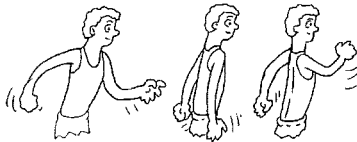
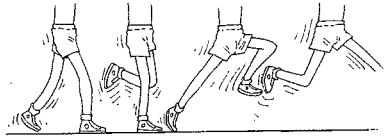
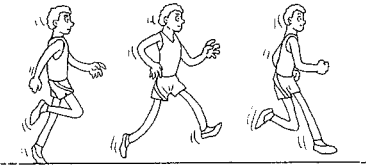
MRD (Mira lo Que te Digo. S.L.)



CAMPO A TRAVÉS

¿CÓMO CORRER?

Lleva el tronco recto y los brazos flexionados por los codos y con un movimiento delante-atrás. Las manos irán semiflexionadas.



Utiliza una zancada que se adecue al terreno (Ejemplo: Si hay subida o mucho barro corre con zancada más corta.)

VESTIMENTA

Utiliza ropa cómoda preferiblemente de algodón.

Corre con PANTALÓN CORTO Y CAMISETA, nunca con chandal y una vez finalices la prueba colócate ropa de abrigo.

UTILIZA CALZADO APROPIADO. No corras con zapatilla tipo "bota de baloncesto". Si el circuito es de hierba podrás utilizar zapatillas con "Clavos"

CONSEJOS

- .-Reconoce el circuito antes de comenzar la prueba.
- .-Infórmate del número de vueltas que has de recorrer.
- .-Realiza un calentamiento antes de la prueba.
- .-Dosifica el esfuerzo. No comiences la prueba a tope.
- .-Respira sin preocuparte cómo. No es necesario que respires por la nariz y expulses el aire por la boca.
- .-Una vez finalizada la prueba realiza ligeros ejercicios de “vuelta a la calma” y abrígate.
- .-No ingieras alimento sólido hasta pasada media hora de la finalización de la prueba. Sí puedes tomar líquidos.

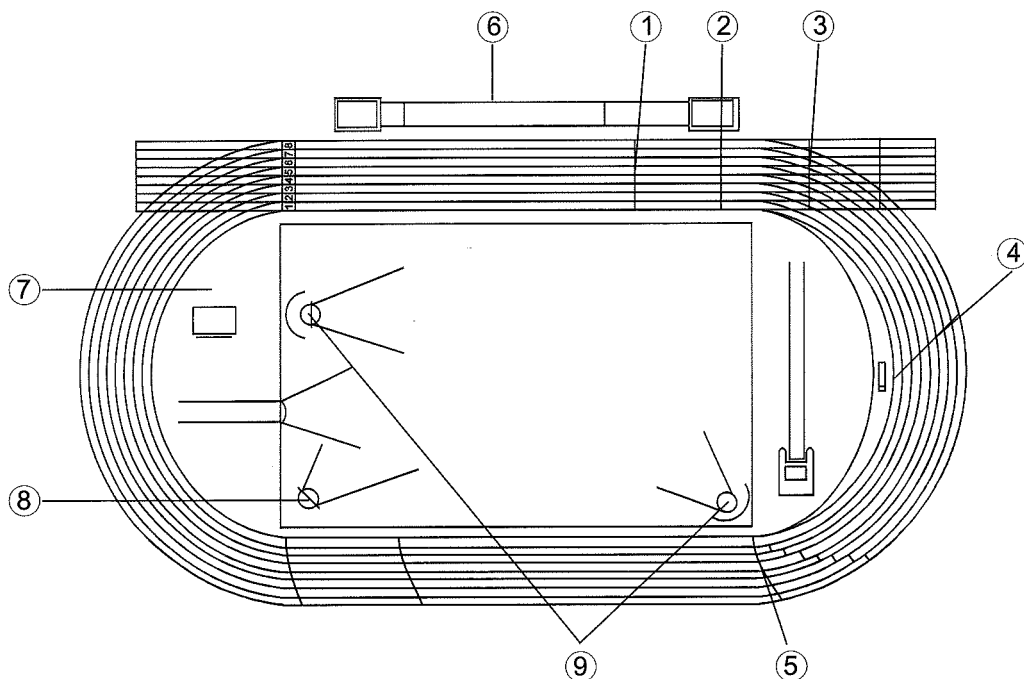
Las distancias en Campo a Través para juegos escolares serán:

	MASCULINO	FEMENINO
Benjamín	1.000 metros	1.000 metros
Alevín	2.000 metros	1.500 metros
Infantil	4.000 metros	2.000 metros
Cadete y Juvenil	4.000 metros	2.000 metros

ATLETISMO

LA PISTA:

. Pista de atletismo “PURIFICACIÓN SANTAMARTA”



① 60 mts.

② 80 mts.

③ 100 mts.

④ 150 mts.

⑤ 1.000 mts. y 3.000 mts.

⑥ Salto de longitud.

⑦ Altura.

⑧ Peso.

⑨ Disco.

VELOCIDAD

Las pruebas a disputar dependiendo de la categoría son las siguientes:

CATEGORÍA	PRUEBA
BENJAMÍN	60 metros lisos
ALEVÍN	60 metros lisos
INFANTIL	80 y 150 metros lisos
CADETE	100 metros lisos
JUVENIL	

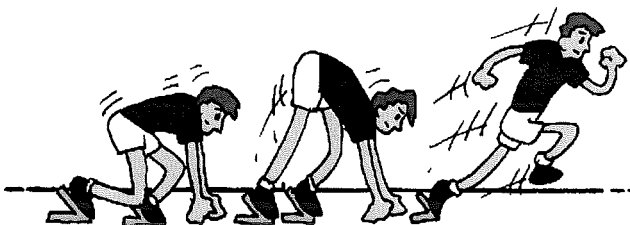
Todos los atletas deberán correr por su calle, en línea recta sin invadir las calles laterales.

¿CÓMO CORRER?

SALIDA:

La salida en estas pruebas será en la posición de agachados utilizando para ello los *tacos de salida*.

La colocación de los *tacos de salida* es algo individual de cada atleta.

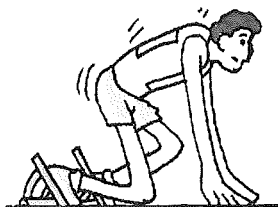


busca el desequilibrio inicial con lo que conseguirás una aceleración e impulsión máxima que te favorecerá la puesta en marcha.

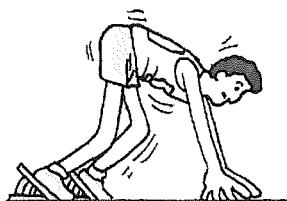
Coloca el primer taco de forma que apoyado el pie en él, la rodilla llegue hasta la línea de salida. El segundo taco colocalo de forma que la rodilla, del pie de atrás, caiga a la altura del pie adelantado.

Ateniéndonos a la reglamentación utilizada por los jueces en la salida, encontraremos tres fases:

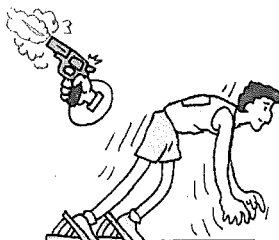
¡A sus puestos!: Coloca los brazos extendidos, las manos con una separación igual a la anchura de los hombros.



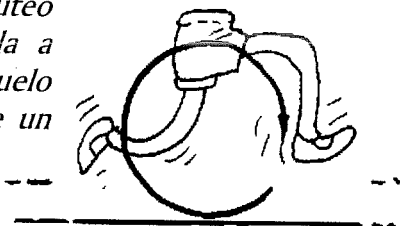
¡Listos!: Eleva la cadera y echa el peso del cuerpo sobre las manos. Las piernas están semiflexionadas, empujando los tacos con fuerza.



¡Disparo!



Una vez dada la salida, la técnica de carrera que debes usar es la circular: *lleva el talón de la pierna libre hasta el glúteo para seguidamente elevar la rodilla a delante, extendiéndola buscando el suelo para realizar una tracción mediante un "zarpazo".*



Características de la carrera en velocidad

- Gran velocidad en la ejecución de todos los movimientos.
- Máxima amplitud de zancada.
- Máxima amplitud en el recorrido de brazos, sin que se crucen.
- Máxima impulsión.
- Máxima frecuencia.
- Relajación muscular.
- Empuje energético, más en profundidad que hacia arriba.
- Tronco levemente flexionado hacia adelante sin desviaciones laterales.

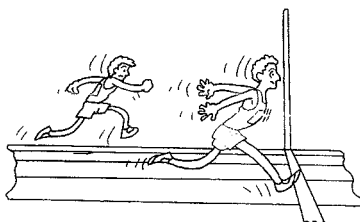


FRECUENCIA



AMPLITUD

LLEGADA: Los corredores serán clasificados en el orden en que, cualquier parte de su tronco, alcance el plano vertical de la línea de llegada.



RELEVOS

CATEGORÍA	PRUEBA
ALEVÍN	4 X 60 metros lisos
INFANTIL	4 X 80 metros lisos
CADETE	4 X 100 metros lisos
JUVENIL	

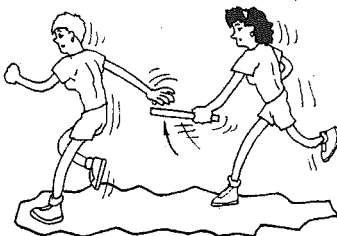
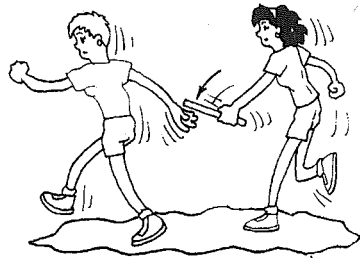
Carrera igual que en velocidad con las siguientes peculiaridades. Los equipos los componen cuatro atletas que portan un testigo que se va entregando a medida que cada uno termina su tramo de carrera.

¿Dónde entregar el testigo?

Para realizar la entrega del testigo el reglamento establece una limitación de la zona de entrega. Así debes esperar en la pre-zona de 10 metros. Cuando se acerca el corredor portador del testigo, debes emprender la carrera con el fin de que te alcance al entrar en la zona de 20 metros que está delimitada por dos líneas y que no podrás sobrepasar

¿Cómo entregar el testigo?

De arriba-abajo: colócate en dirección a la carrera con la palma de la mano hacia arriba, dedos unidos, con excepción del pulgar. El portador con un movimiento descendente del brazo coloca el testigo en tu mano.



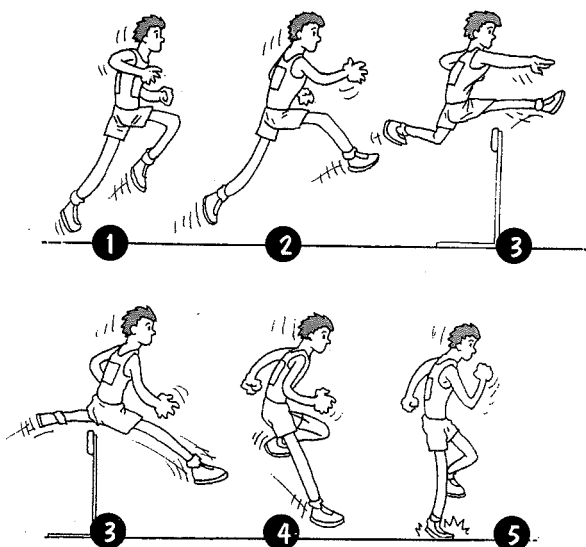
De abajo-arriba: colócate en dirección a la carrera, estira el brazo con la palma de la mano dirigida hacia el suelo, dedos unidos, con excepción del pulgar. El portador con una acción ascendente coloca el testigo en tu mano.

VALLAS

LA SALIDA

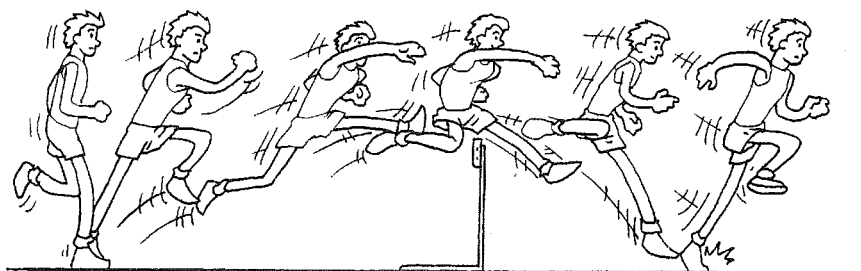
En la salida aporta una posición similar a la salida de velocidad pero, colocando los tacos al revés, es decir, que la pierna de ataque de la valla se sitúa en el taco de atrás; con las caderas levemente más elevadas y situándote en la posición de carrera un poco antes.

EL PASO DE LA VALLA:



- | | |
|----------|------------------------------|
| 1 | IMPULSO |
| 2 | DESPEGUE |
| 3 | FRANQUEO |
| 4 | DESCENSO |
| 5 | CONTACTO CON EL SUELO |

¿CÓMO PASAR LAS VALLAS?



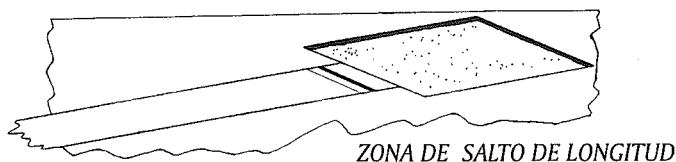
Pierna de ataque. Elevala enérgicamente sobre la horizontal envolviendo la valla y busca el suelo con la parte anterior del pie .

Pierna de paso: Extiéndela completamente para realizar un movimiento continuo lateral elevando el muslo, subiendo y abriendo la rodilla hacia afuera. Cuando el pie a cruzado la valla la pierna busca el suelo para continuar la carrera siempre de forma activa

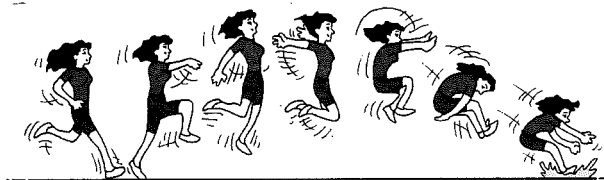
Brazos y tronco: El trabajo de los brazos es fundamental actuando como compensación coordinación y equilibrio, evitando rotaciones del tronco. Inclina el tronco adelante hasta el franqueo de la valla comenzando a continuación a extenderle.

SALTOS:

LONGITUD:



¿Cómo saltar?



En primer lugar realiza el Talonamiento para saber el lugar exacto desde donde debes iniciar carrera para conseguir realizar la batida en la tabla lo más segura posible y evitar realizar salto nulo.

Haz la Carrera corta y progresiva para conseguir la máxima velocidad controlable. Los últimos pasos son de preparación para la batida.

En la Batida conseguiremos transformar la carrera en salto. El pie toma contacto con la tabla como un secante y te elevas en la posición de tandem.

Vuelo Puedes utilizar dos estilos:

En *extensión*: extiende el tronco y a continuación flexiónate para agruparte y preparar la caída .

Pasos o tijeras: realiza pasos en el aire mediante movimientos alternativos de los brazos, en sentido, atrás, arriba, adelante coordinados con las piernas.

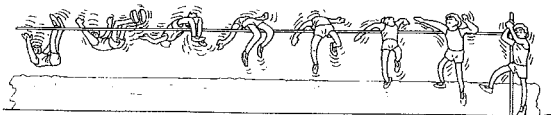
Caída: Busca el contacto con los pies lo mas lejos posible, amortiguando la velocidad de caída y evitando lesiones.

REGLAMENTACIÓN:

Se considerará salto nulo cuando el atleta deje alguna huella en la "plastilina" de la tabla de batida.

Todos los saltos se medirán desde la huella más próxima al foso de caída hecha por una parte cualquiera del cuerpo y hasta la línea de batida.

ALTURA:

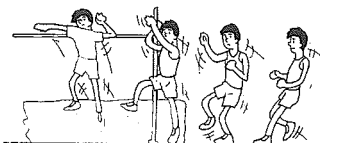


¿Cómo saltar?

En primer lugar realiza el Talonamiento para saber el lugar exacto desde donde debes iniciar carrera para conseguir realizar la batida en lo más eficaz posible.

Haz la carrera corta y progresiva con zancadas amplias, primeramente en línea recta y las últimas en curva.

La batida: La pierna y pie de batida se extienden por completo, la pierna libre sube flexionada, con una ligera rotación hacia dentro no exagerada (1/4 de vuelta). Los hombros se elevan violentamente y los brazos van arriba uno delante y el otro detrás o los dos a la vez.



El vuelo: Franquea el listón primero por la cabeza. A continuación pasa los hombros, tras arquearte y pasar la cadera tira de las piernas para evitar derribar el listón.

La caída: Cae sobre los omóplatos, llevando los brazos en cruz para que al golpearte en la colchoneta te protejan la espalda. Evita que las piernas te golpeen en la cara.

Reglamentación

Los saltadores deberán despegar con un solo pie.

Antes de la competición los jueces darán a conocer la altura inicial y las sucesivas. El atleta podrá comenzar a saltar a la altura que desee.

Se considera salto nulo cuando el atleta derriba el listón. Con tres saltos nulos en cualquier altura el atleta quedará eliminado.

LANZAMIENTOS:

PESO

MUJERES	CATEGORÍA	HOMBRES
2 Kilos	BENJAMÍN	3 Kilos
2 Kilos	ALEVÍN	3 Kilos
3 Kilos	INFANTIL	4 Kilos
3 Kilos	CADETE	5 Kilos

¿CÓMO LANZAR?

Agarre del peso:

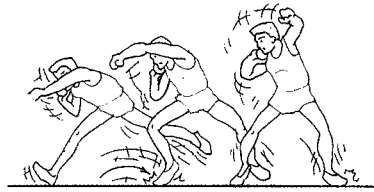
Agarra el peso por los tres dedos centrales y una parte de la palma; el pulgar y el meñique actúan de equilibradores.



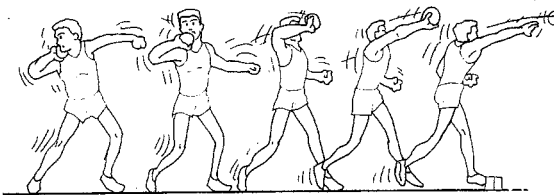
Preparación: Colócate en la parte posterior del círculo, de espaldas a la dirección del lanzamiento. El peso del cuerpo recae sobre la pierna derecha, de espaldas busca la estabilidad y ejecuta mentalmente el lanzamiento.



Desplazamiento: Realiza una rápida extensión (patada) con la pierna izquierda en dirección al lanzamiento. Busca una velocidad adecuada y la mejor posición final posible.



Lanzamiento: Gira y colócate en la dirección del lanzamiento. Intenta sumar el mayor número de grupos musculares desde los pies a las manos para lanzar



REGLAMENTACIÓN

Se debe partir de una posición estacionaria lanzando el peso desde el hombro con una sola mano.

El concursante no podrá salir del círculo hasta que el peso haya tocado el suelo, después de lo cual saldrá por detrás de la raya de la mitad posterior.

Para que un intento sea válido el peso tiene que caer dentro de la zona de caída

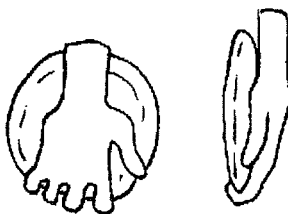
Los lanzamientos se medirán desde el centro del círculo hasta la parte de huella más próxima dejada por el peso después de caer, tomando la medida y lectura en el borde interior del contenedor.

DISCO:

MUJERES	CATEGORÍAS	HOMBRES
1 Kilogramo.	JUVENIL	1.750 Kilogramos.
1 Kilogramo.	CADETE	1.5 Kilogramos.
800 gramos.	INFANTIL	1 Kilogramo.

¿Cómo lanzar?

Agarre del Disco: Apoya el disco sobre la última falange de los dedos. Estira el dedo gordo hasta el centro del disco, para dar estabilidad al agarre.



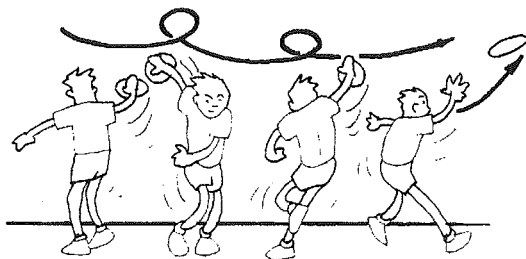
Preparación:

Sitúate en la parte posterior del círculo, de espaldas a la dirección del lanzamiento, los pies paralelos separados algo más de la anchura de los hombros, con las piernas semiflexionadas.

Desde esta posición realiza unos balanceos con el brazo que lleva el disco, acompañados hacia el mismo lado por el tronco y brazo izquierdo, pivota los pies, durante esta acción levantando el talón contrario a la dirección del balanceo.

Desplazamiento: Cuando el disco se encuentre en el punto más retrasado hacia la derecha inicia el giro, pivotando sobre el pie izquierdo, y desplazándote hacia delante.

Lanzamiento: Lleva el brazo derecho hacia delante dando un latigazo desde los pies, rodillas, cadera y hombros, con una acción final de muñeca que le imprimirá un movimiento giratorio.



REGLAMENTACIÓN

Se debe partir de una posición estacionaria.

El concursante no podrá salir del círculo hasta que el disco haya tocado el suelo, después de lo cual saldrá por detrás de la raya de la mitad posterior.

Para que un intento sea válido el disco tiene que caer dentro de la zona de caída.

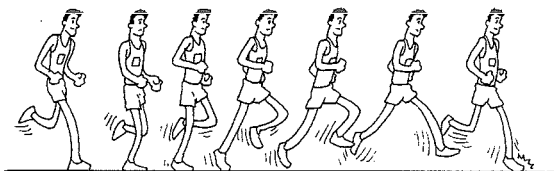
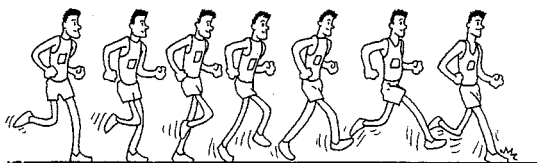
Los lanzamientos se medirán desde el centro del círculo hasta la parte de huella más próxima dejada por el disco.

FONDO

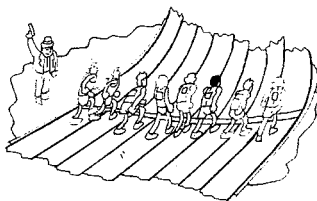
CATEGORÍA	PRUEBA
ALEVÍN	1000 metros lisos
INFANTIL	1000 metros lisos
CADETE	1000 metros lisos Mujeres 3000 metros lisos Hombres

¿CÓMO CORRER?

Lleva el tronco recto y los brazos flexionados por los codos y con un movimiento delante-atrás. Las manos irán semiflexionadas.



SALIDA: Se tomará la salida tras la línea curva con el fin de que todos los atletas realicen la misma distancia.



CONSEJOS

Dosifica el esfuerzo. No comiences la prueba a tope

Respira sin preocuparte cómo. No es necesario que respires por la nariz y expulses el aire por la boca.

NOTAS





AYUNTAMIENTO DE BURGOS
SERVICIO MUNICIPALIZADO DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y DE RECREO



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD