

A background image of a staircase with white steps and a grey metal railing, viewed from a low angle looking up. Overlaid on the staircase is a colorful logo consisting of a blue line forming a triangle, with green, red, and yellow curved lines below it.

**XXXIV
OLIMPIANEIC**
ITSON • CD. OBREGÓN • 2018

ATLETISMO



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA
Educar para Trascender



XXXIV
OLIMPIADE
ITSON • C.D. OBREGÓN • 2018



Atletismo

Pruebas de velocidad (100m, 400m y 4 x 100m)

Unas de las pruebas representativas en el atletismo son las carreras de velocidad que se disputan de forma individual, en ellas el atleta deberá recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

Pruebas de fondo y medio fondo (5000m y 1500m)

Los medio fondistas no sólo gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica, sino también anaeróbica láctica, dadas las demandas de velocidad que presentan estas pruebas. Poseen un nivel de fuerza considerable y altas exigencias técnicas.

REGLA #1.- REGLAMENTACIONES EN PRUEBAS DE VELOCIDAD, FONDO Y MEDIO FONDO.

Pruebas de velocidad

A cada atleta se le asignará un carril para efectuar la prueba, tratando siempre que no compitan en un mismo hit dos atletas del mismo equipo. Todo atleta que realice salida en falso, obstruya a los demás atletas e invada carril que no le fue asignado será automáticamente descalificado.

Pruebas de fondo y medio fondo

Todo participante que empuje a otro a empujones o codazos, se cruce, en carrera o marcha, delante de él u obstruya su paso impidiéndole avanzar, puede ser descalificado de esa prueba. En éstas pruebas pueden competir hasta dos atletas del mismo equipo. En caso de que sean más de 12 atletas, se tendrán que efectuar 2 hits consecutivamente.

REGLA #2 SALIDAS

La salida de todas las carreras se efectuará al disparo de una pistola u otro aparato similar, tirando al aire, pero no antes de que todos los competidores se hallen absolutamente inmóviles.

Salidas en pruebas de velocidad

El objetivo de la salida las carreras de velocidad es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos. En esta fase se busca romper el equilibrio estático para pasar al dinámico en el menor tiempo posible.



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA
Educar para Trascender



XXXIV
OLIMPIANEC
ITSON • C.D. OBREGÓN • 2018



La salida baja se divide en 3 fases que son:

Posición a sus marcas.

Posición de listos.

Disparo de salida

Posición “a sus marcas”:

El deportista se ubica en los tacos o partidores previamente colocados, manteniendo el pie con el ataca la valla en el taco posterior. Las manos deben ubicarse atrás de la línea de partida sin tocarla. Las yemas de los dedos apoyadas en el suelo en forma de “V” invertida. Los brazos se colocan un poco más separados que el ancho de los hombros. Los pies en contacto con el suelo y los tacos, donde los talones se encuentren retrasados ejerciendo tensión sobre los músculos de las pantorrillas.

La rodilla de la pierna más retrasada se encuentra en apoyo con el suelo. La cabeza alineada con la espalda y la mirada hacia abajo.

Posición de “listos”:

El objetivo de esta fase es adoptar una posición apropiada para el impulso de salida, en esta fase se realizan las siguientes acciones: El atleta levanta la cadera por encima de la altura de los hombros realizando al unísono una toma de aire profunda. Los talones se llevan hacia atrás presionando los tacos, ejerciendo tensión en los músculos de las pantorrillas. La rodilla de la pierna adelantada queda en un ángulo aproximado de 90 grados. La rodilla de la pierna retrasada entre 120 y 140 grados aproximadamente. El atleta debe adelantar el tronco, con los hombros ligeramente adelantados a las manos.

Disparo de salida

Se efectúa el disparo y los atletas salen a toda velocidad hasta la línea donde termina cada prueba

Salidas en pruebas de fondo y medio fondo

A la voz de “¡A sus puestos!” o de “¡Listos!” , según sea el caso, todos los competidores deberán tomar rápidamente su definitiva posición de partida.

Si un competidor inicia su movimiento de salida después de haber adoptado su posición definitiva de partida y antes de la detonación de la pistola, se considerará que ha habido una salida falsa. Todo participante que haga una salida falsa tiene que ser advertido. Si hay dos salidas en falso por parte del mismo atleta queda automáticamente descalificado de la prueba.



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA
Educar para Trascender



XXXIV
OLIMPIANEC
ITSON • C.D. OBREGÓN • 2018



Salidas en falso

Una salida en falso se efectúa cuando algún atleta inicia antes de dar el disparo de salida, o en algunos casos éste no esté detrás de la línea de salida.

REGLA #3 LLEGADA

Llegada en pruebas de velocidad

Al llegar a la línea de meta, los atletas esperaran un momento para permitir los registros cronometrados para cada atleta. Posteriormente saldrán de la pista.

Llegada en pruebas de velocidad

Los atletas llegarán a la línea de meta y saldrán de la pista

REGLA #4 DESCALIFICACIONES

A todo atleta que abandone la prueba ya sea velocidad, fondo y medio fondo, o agrede a los demás atletas queda automáticamente descalificado

REGLA #5 CARRILES

Pruebas de velocidad

A cada atleta se le asignará un carril, del cual durante la prueba tendrá que realizarla en su respectivo carril, sin invadir los carriles de los demás atletas.

Pruebas de fondo y medio fondo

Todos los atletas tienen la libertad de usar cualquier carril, comúnmente en éstas pruebas se realizan en el primer carril.

REGLA #6 POSICIÓN DE NÚMEROS

Posición de números en pruebas de velocidad.

Todos los atletas en pruebas de velocidad deberán tener su número colocado en la parte de la espalda. Para facilitar la visualización de los jueces al final de la prueba

Posición de números en pruebas de fondo y medio fondo.

Todos los atletas en pruebas de fondo y medio fondo deberán tener su número colocado en la parte de enfrente.



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA
Educar para Trascender



XXXIV
OLIMPIANEC
ITSON • C.D. OBREGÓN • 2018



REGLA #7 CRONOMETRAJE

Cronometraje en pruebas de velocidad

En pruebas de velocidad se deberá cronometrar el tiempo a cada atleta, registrando su número, verificando que el número asignado coincida con el nombre del atleta registrado.

Cronometraje en pruebas de fondo

Se deberá cronometrar el tiempo de todos los atletas al llegar a la línea de meta registrando su número, verificando que el número asignado coincida con el nombre del atleta registrado.

REGLA #8 PREMIACIÓN

Se premiará a los primeros tres lugares de cada prueba, en caso de los relevos se premiará al equipo completo con sus 4 atletas.

RELEVOS:

Relevos 4x100 metros. en esta prueba hay 4 atletas por equipo y cada uno recorre aproximadamente 100 m. Los atletas se pasan el testigo dentro de una zona de entrega de 20 m de longitud. Toda entrega fuera de la zona significa descalificación. El testigo debe pasar de mano en mano, no pudiéndose lanzar de un atleta a otro. Cada equipo compite por una calle determinada; el primer relevista sale de tacos, con la salida compensada, y en total un equipo realiza 3 entregas.

Si a uno de los atletas se les cae accidentalmente la estafeta, el equipo queda automáticamente descalificado.

Nota: Se deberá seguir el programa ordenadamente iniciando con las pruebas de velocidad en las ramas femenil y varonil, posteriormente las pruebas de fondo y medio fondo