

# Fundamentos del Atletismo

EXCELENCIA TÉCNICA EN PISTA Y CAMPO

3ro Básico

# 1. Carreras

---

Análisis de relevos y pruebas con obstáculos

# | El Relevé 4x400 Metros



## Dinámica de Equipo

Cada atleta corre una vuelta completa (400m).  
La estrategia reside en el orden de los corredores para mantener la inercia competitiva.



## Zona de Transferencia

El testigo debe entregarse en una zona de 20 metros. A diferencia del 4×100m, la entrega suele ser visual debido a la fatiga.

# | Carreras con Obstáculos

## 3000m Steeplechase

La prueba reina combina resistencia aeróbica con técnica de salto. Los atletas enfrentan:

- 28 pasajes de obstáculos fijos.
- 7 saltos sobre fosa de agua (ría).

Easy Because ClickUp (ES-LA)

Superar desafíos físicos como muros, cuerdas, barro y agua, combinando resistencia, fuerza y agilidad



# 2. Saltos



Verticalidad y progresión horizontal

# | Salto de Altura

Revolucionó el deporte al permitir que el centro de gravedad pase por debajo del listón.

- Carrera en curva (J-run).
- Despegue vertical potente.
- Arqueo dorsal sobre la barra.



ATLETISMO 25 | Fases del salto de altura

# | La Mecánica del Salto Triple

## FACE DE SALTO TRIPLE

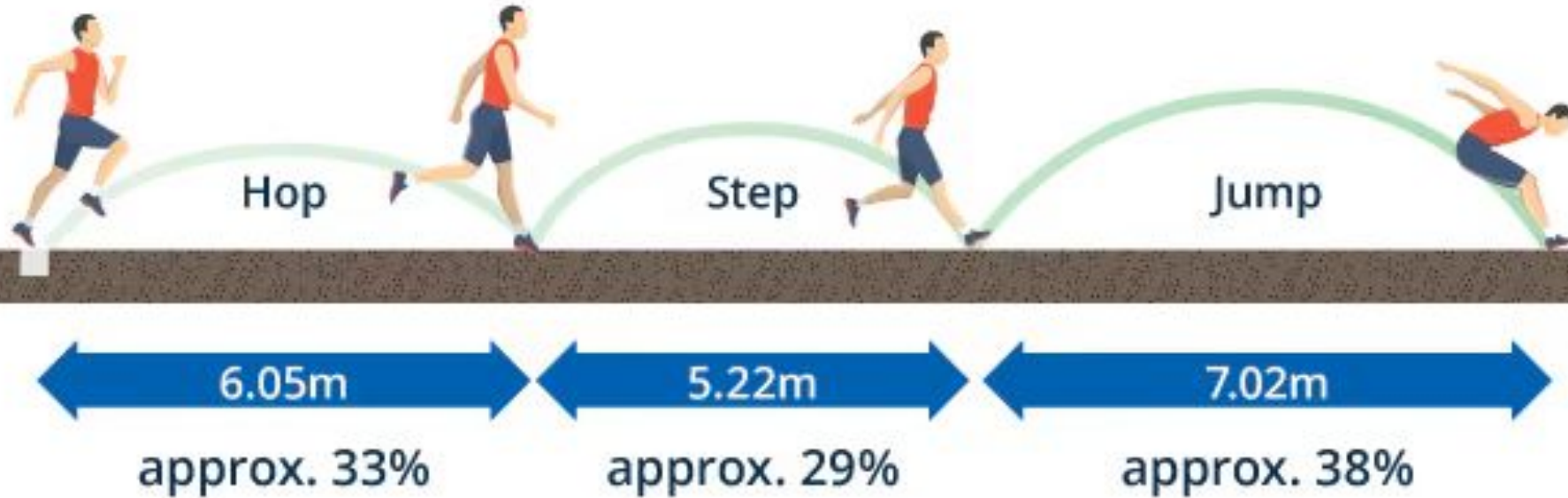
(14254) ATLETISMO 21 | Fases de salto triple -  
YouTube

### Hop, Step & Jump

Disciplina que exige una coordinación excepcional y fuerza reactiva en los tendones.

*El éxito depende de mantener la velocidad horizontal durante las tres fases críticas del salto hacia el foso de arena.*

## Edwards' jumping distance distribution in his world record jump (18.29 m)



# 3. Lanzamientos

---

Fuerza explosiva y aceleración de implementos

# | Lanzamiento de Jabalina



## Velocidad de Salida

La jabalina debe ser lanzada por encima del hombro. La velocidad de la carrera de impulso se transfiere íntegramente al brazo lanzador.



## Especificaciones

Peso oficial: 800g para hombres y 600g para mujeres. La punta metálica debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte.

# | Carreras



## Carreras de relevos

**Carreras de relevo** son carreras a pie para equipos de cuatro o más, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo llamado Testigo o Estafeta y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de l

(14255) Carrera de Relevos - YouTube



# Ética y Fair Play

El atletismo no solo mide marcas, sino el carácter. Fomentamos el respeto mutuo, la aceptación del resultado y la disciplina constante como pilares de

# ¿Preguntas?

Muchas gracias por su atención



[federacion-atletismo.com](https://federacion-atletismo.com)



[analisis@atletismo-pro.es](mailto:analisis@atletismo-pro.es)

# | Image Sources



<https://images.sidearmdev.com/fit?url=https%3A%2F%2Fdxbhsrqyrr690.cloudfront.net%2Fsidearm.nextgen.sites%2Ftowsontigers.com%2Fimages%2F2019%2F4%2F3%2Fabbyg.jpg&height=450&width=800&type=jpeg>

Source: [towsontigers.com](https://towsontigers.com)

---



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Fosbury\\_Flop\\_English.gif](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Fosbury_Flop_English.gif)

Source: [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org)

---



[https://d32hqtdnadtdcp.cloudfront.net/wp-content/uploads/cdlegacy/track/sitemgr\\_tf-hammer\\_throwing4.jpg](https://d32hqtdnadtdcp.cloudfront.net/wp-content/uploads/cdlegacy/track/sitemgr_tf-hammer_throwing4.jpg)

Source: [coachesinsider.com](https://coachesinsider.com)