

Fundamentos del Atletismo

EXCELENCIA TÉCNICA EN PISTA Y CAMPO

3ro Básico

1. Carreras

Análisis de relevos y pruebas con obstáculos

El Relevo 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 4x100m, 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).

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



[Easy Because ClickUp \(ES-LA\)](#)

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](#)

A blurred background photograph of two athletes in motion. One athlete on the left wears a white shirt with the number 3 and white shorts. The other athlete on the right wears a green shirt with 'Telefonica' printed on it and white shorts. They appear to be running on a track field at night.

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



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://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Fosbury_Flop_English.gif

Source: en.wikipedia.org



https://d32hqtdnadtdcp.cloudfront.net/wp-content/uploads/cdlegacy/track/sitemgr_tf-hammer_throwing4.jpg

Source: coachesinsider.com