



ATLETISMO

Este deporte comprende un conxunto de **carreiras, saltos e lanzamentos** no que os atletas participan de xeito individual ou por equipos dentro dunha pista cuberta ou ó aire libre. O atletismo dispútase en competicións internacionais coma os Xogos Olímpicos, un feito que xa celebraban os gregos na antigüidade (776 a.C.). Trala prohibición romana do emperador Teodosio (394), as probas deste tipo voltaron a se celebrar en Gran Bretaña no século XIX, e en 1913 fundouse a Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), organismo reitor que establece as regras e rexistra as marcas dos atletas.

INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

As probas atléticas actuais teñen a súa orixe remota nas reunións deportivo-relixiosas da Grecia antiga. A orixe máis cercana atopámola nos colexios universitarios ingleses no século XIX. De feito, a maioría das distancias que se corren actualmente proveñen das que eles corrían : así por exemplo, os 100 m.l., son unha adaptación das 100 iardas (91,44 m). Os impulsores do atletismo e do olimpismo non só adaptaron as distancias, senón tamén a súa filosofía de ver o deporte. O Barón de Coubertain acuñou o lema de todos coñecido: “ o importante non é gañar senón participar ”.

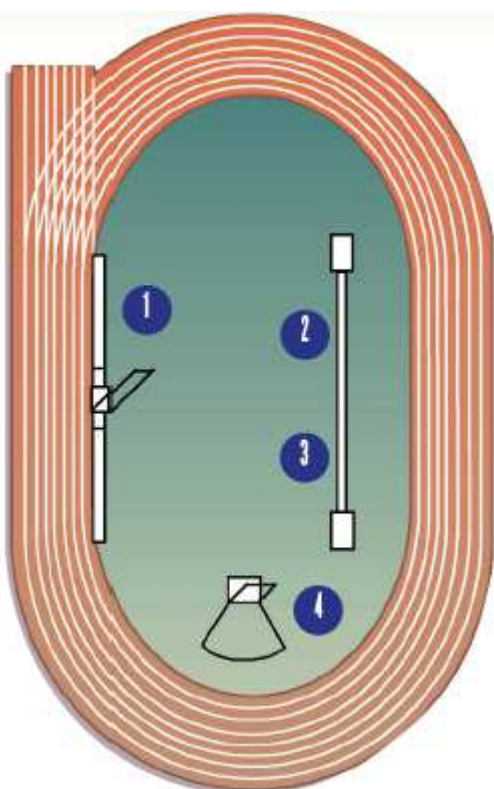
AS PROBAS DE ATLETISMO

As probas atléticas oficiais agrúpanse en dous conxuntos : **carreiras e concursos**. Os concursos divídense á súa vez en **saltos e lanzamentos**.

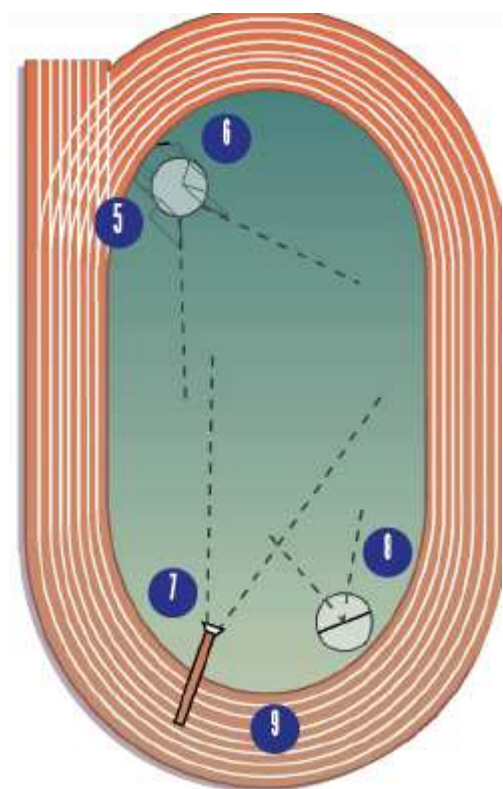


A PISTA DE ATLETISMO

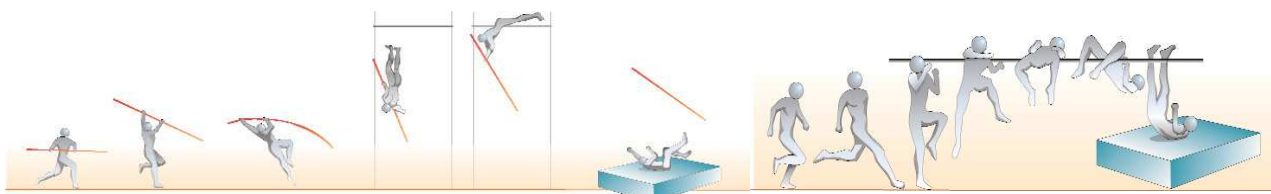
A superficie ovalada, sólida e uniforme na que se practica este deporte, en competicións ó aire libre, presenta unha zona exterior, con 8/9 rúas para disputar as carreiras (a interior [**corda**] mide 400 m.) rodea o sector no que se realizan os concursos: **saltos e lanzamentos**



- 1 SALTO CON PÉRTEGA
- 2 SALTO DE LONXITUDE
- 3 TRIPLE SALTO
- 4 SALTO DE ALTURA
- 5 LANZAMENTO DE DISCO
- 6 LANZAMENTO DE MARTELO
- 7 CORREDOR DE XABELINA
- 8 LANZAMENTO DE PESO
- 9 PISTA DE CARREIRAS:
(400 m. e 8/9 rúas)



ALTURA e PÉRTEGA



Nestas modalidades débese superar un listón mediante un salto vertical precedido dunha carreira para o impulso. No salto con pértiga o atleta sírvese dunha vara longa e flexible fabricada con fibra de vidro (pértiga)

LONXITUDE E TRIPLO SALTO

Estes concursos consisten en saltar a máxima distancia tras unha carreira para se impulsar nunha táboa. O impulso sempre é mediante unha soa perna. No triplo o seguinte impulso á batida débese facer coa mesma perna. (I+I+D) / D+D+I)

CARREIRAS

Estas disciplinas divídense en carreiras de velocidade (100/200/400), medio fondo (800 / 1.500), fondo (5.000 / 10.000 e maratón). Existen carreiras con obstáculos : (100/110 / 400 m. valos e 3.000 m. obstáculos). Por último existe a disciplina de marcha 20/ 50 km. Estas probas xunto coa maratón son as únicas que abandonan a pista atlética.



LANZAMENTOS



As mulleres lanzan obxectos de menor tamaño. No peso emprégase unha bola metálica; no

martelo unha esfera cun fio de arame e unha asa; o disco é coma un prato co borde de metal. Nestas probas, os obxectos lánzanse desde un círculo (o martelo e o disco desde dentro dunha gaiola), agás a xabelina que se lanza precedida dunha carreira (corredor).

PESO: HOMES 7,26 kg. MULLERES 4 kg.

DISCO: HOMES 2 kg. MULLERES 1 kg.

MARTELO: HOMES 7,26 kg. MULLERES 4 kg.

XABELINA: HOMES 800 g. MULLERES 600 g.



RÉCORDS DO MUNDO DE PROBAS OLÍMPICAS 2009					
HOMES	PROBAS	MULLERES	HOMES	PROBAS	MULLERES
9,58	100 m.	10,49	18,29 m	Triplo salto	15,50 m
19,19	200 m	21,34	2,45 m	Altura	2,09 m
43,18	400 m	47,60	6,14 m	Pértiga	5,06 m
1:41,11	800 m	1:53,28	23,12 m	Peso	22,63 m
3:26,00	1.500 m	3:50,46	74,08 m	Disco	76,80 m
12:37,35	5.000 m	14:11,15	86,74 m	Martelo	77,96 m
26:17,53	10.000 m	29:31,78	98,48 m	Xabelina	72,28 m
2h 3:59	Maratón	2h 15:25	37,10	4X100	41,37
12,87	110 m valos	12,21	2:54,29	4X400	3:15,17
46,78	400 m valos	52,34	1h16:43	20 km marcha	1h 25:41
7:53,63	3.000 m. Obs.	8:58,81	3h34:14	50 km marcha	
8,95 m	Lonxitude	7,52 m	9.026 puntos	Decatlón	7.291 puntos

