

En las carreras de velocidad los participantes tienen la obligación de permanecer en su carril correspondiente, desde que inicia la prueba hasta que finaliza.

En contra de lo que pueda parecer, no se trata de una prueba sencilla, para muchos únicamente consiste en correr, con la máxima potencia y velocidad. Sin embargo para poder conseguir de esta manera son necesarios muchos conocimientos y mucha práctica, puesto que aunque la distancia es larga, (100, 200 y 400 metros) debido al esfuerzo que tienen que hacer, los últimos metros resultan especialmente fatigosos.

Las carreras de medio fondo (800 y 1,500 metros)

Los corredores que participan en este tipo de pruebas deberán correr por sus respectivos carriles hasta el final de la primera curva. Los puntos de salida de cada corredor estarán escalonados de modo que, la distancia desde ellos hasta la línea de llegada sea la misma.

Las carreras de medio fondo ponen a prueba la velocidad y la resistencia física del competidor.

Las carreras de fondo (5,000, 10,000 y 3,000 metros con obstáculos)

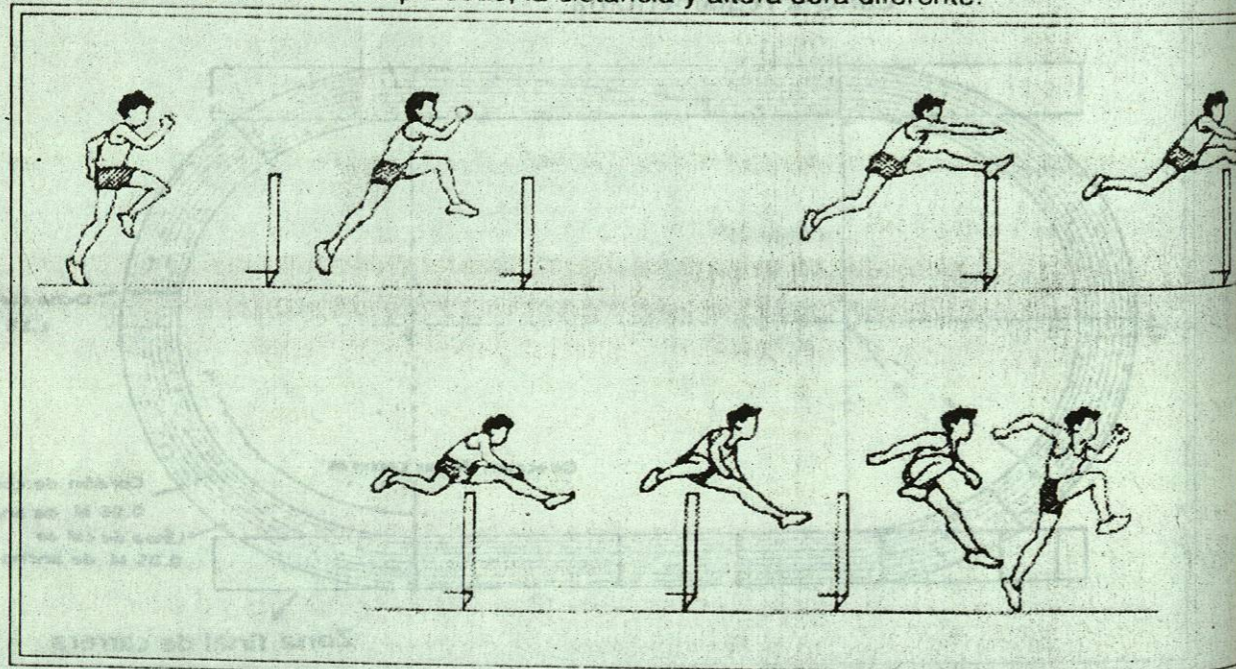
Estas carreras, tienen el predominio de esfuerzos de lograr duración durante el transcurso de ellas. En estas pruebas, es aconsejable mantener un ritmo uniforme sin hacer cambios bruscos de velocidad ni realizar un gran esfuerzo inicial, para conseguir tomar la delantera. El buen corredor de estas pruebas no se lanza, enseguida, a buscar la máxima velocidad, sino que espera el momento oportuno para desplegarse y hacer el cierre de la prueba.

Las carreras de gran fondo (42,195 metros)

Esta prueba se le denomina como el maratón, en donde la capacidad física será mayor que en otras pruebas. La carrera se lleva a efecto en calles o carreteras previamente elegidas, constituyendo la mayoría de veces, un verdadero circuito urbano.

Las carreras con vallas (100, 110, 200 y 400 metros)

En estas pruebas el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido serán de 10 para cada una de las pruebas, la distancia y altura será diferente.



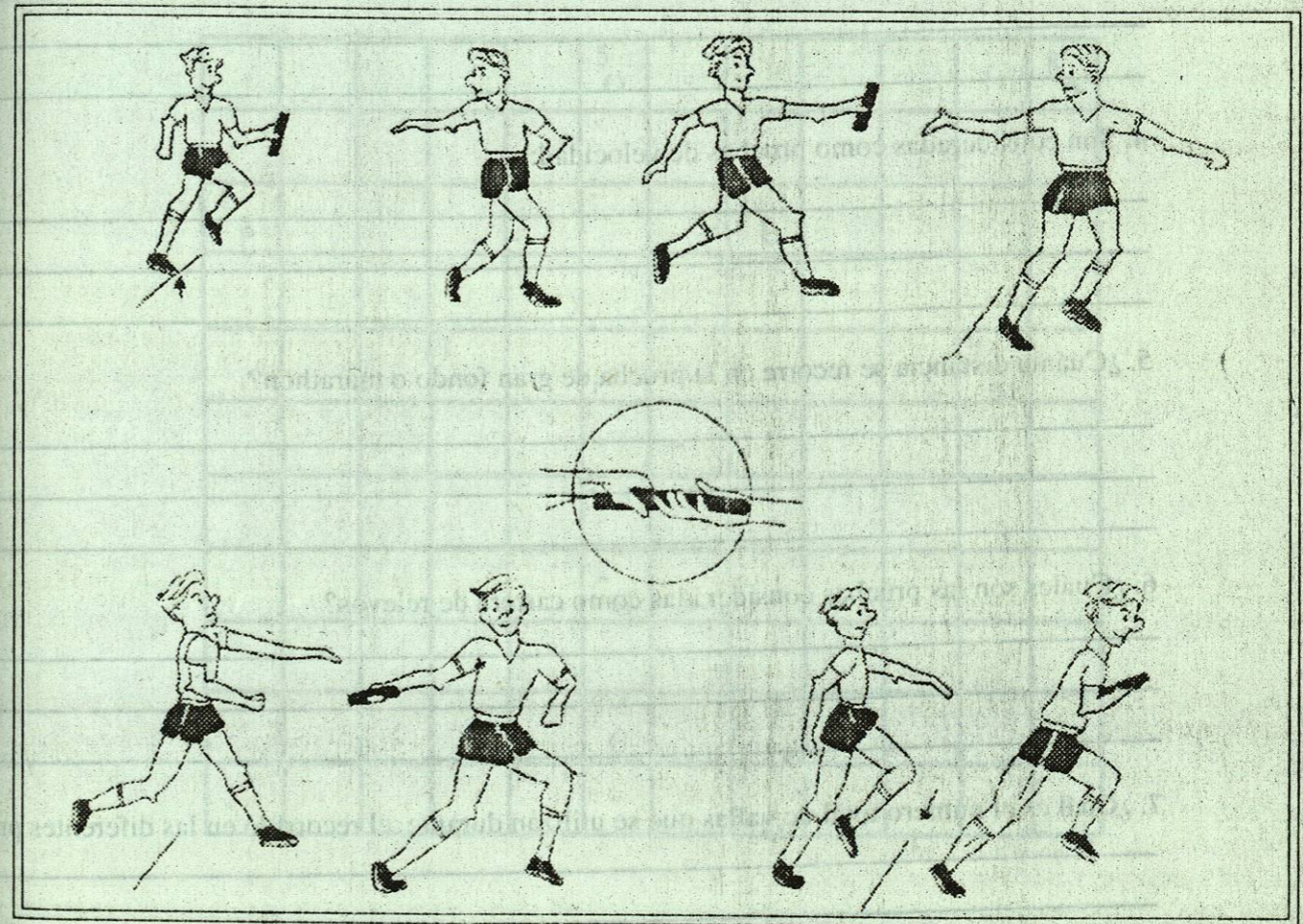
En todas las carreras de vallas el corredor debe permanecer en su carril, desde que se da la señal de salida hasta que llega a la línea de meta. Durante la carrera, puede ser descalificado un concursante cuando el juez-árbitro, determina que esté derriba con las manos o pies intencionalmente alguna de las vallas. Los competidores de esta prueba deben ser rápidos, con decisión y coraje.

Carrera de relevos (4x100 y 4x400 metros)

Estas pruebas consisten en cubrir, cada uno de los cuatro participante del equipo, una distancia asignada (100 ó 400 metros) portando un testigo o estafeta que intercambiaron en el momento adecuado.

El testigo debe llevarse en la mano y, en caso de que se caiga, únicamente puede recogerlo el corredor al que se le ha caído.

En cambio de "testigo" es uno de los factores primordiales que repercuten directamente en el resultado final de la prueba. El otro factor importante es la velocidad.



II. Contesta brevemente las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles eran las condiciones que tenían que obedecer los participantes en la antigüedad en los Olímpicos?

2. ¿Cuáles han sido las causas por las que se han suspendido los Juegos Olímpicos?

3. Define con tus palabras "Atleta".

4. Son consideradas como pruebas de velocidad:

5. ¿Cuánta distancia se recorre en la prueba de gran fondo o maratón?

6. ¿Cuáles son las pruebas consideradas como carrera de relevos?

7. ¿Cuál es el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido en las diferentes pruebas?

8. ¿Cuál es la medida oficial de la pista de atletismo?

Completa los enunciados que se presentan y llena el crucigrama.

HORIZONTALES

1. Disciplina deportiva que comprende conductas motrices naturales.

2. Lugar en la antigüedad donde se exaltó el culto al hombre musculoso.

3. Cuántos competidores participan en la prueba de relevos en un equipo.

4. Cómo son llamados también la marcha y las carreras.

VERTICALES

5. Lugar donde se llevaron a cabo los primeros Juegos organizados por los griegos.

6. Nombre que recibe el implemento utilizado en la carrera de relevos.

7. Cómo se llama a las carreras de Gran Fondo donde se recorren 42, 195 metros.

8. Vocablo que significa lucha, competencia, combate.

					5 O									8 A
4 P										6 E				
				1 A										7 M
							2 G							
							3 C							