Atletismo pruebas de pista

LCFD. JOSE ROGELIO PONCE VARGAS

La velocidad incluye las carreras de 100, 200
además de los relevos:

Características DE LA PRUEBA

-Es una de las pruebas mas espectaculares qu

-Es muy importante el calentamiento, para e
lesiones

-Se necesita buena técnica de salida

-Son muy fuertes físicamente

Cualidades físicas: velocidad, Fuerza, Coordin

- Características de los atletas. Los ve
son atletas fuertes, explosivos y con
capacidad de concentración. La calid
pies, en cuanto a la reacción, es fun
para un buen resultado.

- Aunque normalmente son altos, sol
los hombres, aunque velocistas
relativamente bajos y muy explosiv
también han logrado grandes marca

- 100 metros.

Es la prueba reina del sprint y se disputa en lín
frente a la tribuna principal del estadio. Cada a
una calle o carril en la salida y no puede en nin
momento de la carrera invadir otra calle. Los v
salen desde los tacos de salida. El juez dice: a s
(los atletas se colocan en los tacos de salida), l
(elevación de la cadera) y finalmente, da el dis
salida. Si un atleta sale antes de que suene el c
dice que ha habido salida nula; Vence el que re
primero la línea de meta con el tronco, y no co
las manos o los pies. Se utiliza un anemómetro
la velocidad del viento, para aprobar un record
marca, no deber haber viento a favor de mas d

- 200 m. La mitad de la prueba se corre en
otra mitad en recta. También se utilizan l
salida; cada atleta corre por su calle y se
velocidad del viento. Una diferencia con
de 100 m es que no todos los atletas sale
misma altura. Los atletas situados en call
exteriores deben de recorrer la curva más
el atleta de la calle 1 tiene una curva mas
por eso sale desde mas atrás. A todo esto
llama compensación: en realidad, todos
m.

- 400 metros. Se trata de una vuelta a
Se sale de tacos, cada atleta corre p
y hay compensación.