



---

## Ed. Física y Salud - Guía de Estudio “Atletismo: Lanzamientos, saltos y pruebas combinadas” – Curso 2do Medio

Lee atentamente la guía, está te servirá para desarrollar la guía de trabajo dispuesta en la plataforma.

### Lanzamientos

Las **pruebas de lanzamiento** se realizan en el interior de la pista de atletismo.

Existen **4 disciplinas de lanzamiento** diferentes, pero todas ellas tienen en común el mismo objetivo: lanzar cuánto más lejos posible el objeto.

- Lanzamiento de la bala: Se basa en el lanzamiento de una bola de acero que pesa 7 kilos para varones y 4 kilos para damas, debe lanzarse lo más lejos posible, por sobre el hombro y pegado al cuello del atleta, sin pisar fuera del círculo y la bala debe caer dentro de las líneas marcadas en el suelo.



- Lanzamiento de jabalina: Este implemento es similar a una lanza con punta metálica y el peso de la jabalina para varones es de 800 gramos y para damas de 600 gramos, se lanza lo más lejos posible con la ayuda de una carrera previa y la jabalina se ubica por sobre el hombro, sosteniéndola en el centro con una sola mano y debe caer dentro de las líneas demarcadas en la cancha.





- Lanzamiento de disco: Que consiste en conseguir enviar un disco lo más lejos posible de tu posición. El peso de este disco es de 2 kilos para varones y 1 kilo para damas, este lanzamiento consta de un giro y medio que debe dar el atleta sobre su propio eje dentro de un círculo, el cual debe evitar salirse y el disco debe caer dentro de las líneas demarcadas en la cancha.



- Lanzamiento de martillo: Esta prueba consiste en lanzar un artefacto compuesto por una bola con un cable de acero y un asa o manilla, la cual el atleta sostiene el implemento con ambas manos. El peso de este implemento es de 7 kilos para varones y 4 kilos para damas. El martillo se lanza dentro de un círculo de lanzamiento, el cual no debe salirse el atleta y se impulsa por medio de tres giros que realiza sobre su eje, donde en el último giro suelta el implemento para que este caiga dentro de las líneas demarcadas en la cancha o zona de caída.





## Salto

Los saltos se conocen como verticales y horizontales, en ambos casos se busca saltar más lejos posible.

- Salto largo o de longitud: Este salto consiste en llegar lo más lejos posible y para ello el atleta hace una carrera previa que finaliza en una tabla de batida o tabla de rechazo la cual no puede sobre pasar ya que esta indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena.



- Salto triple: Muy similar al de longitud, pero con la diferencia que se debe ubicar más lejos de la zona de caída y se realizan tres saltos sucesivos. Esto implica el desarrollo de una secuencia compuesta por una carrera previa, para luego ejecutar un primer salto que se inicia en la tabla de batida o de rechazo y se realiza sobre una pierna, un segundo salto repitiendo la misma pierna y un tercero tras el cambio de pierna. Este último movimiento es el que da el mayor impulso hasta llegar al foso de arena.





- Salto alto o de altura: Se realiza utilizando la fuerza de la inercia creada a partir de una previa carrera. El objetivo es sobrepasar una barra transversal colocada a cierta altura del suelo. El salto se hace luego de tomar impulso por medio de una carrera, que finaliza con el rechazo debe realizarse con un pie, para poder general el despegue y finalmente caer sobre el colchoneton sin tocar la barra.



- Salto con garrocha o pértiga: Consiste en realizar un salto por encima de una barra transversal establecida a una altura considerable. Para ello previamente el atleta realizará una carrera previa hacia la barra, de unos treinta metros, para, acto seguido, impulsar su cuerpo con la ayuda de una pértiga o garrocha flexible por encima de la barra horizontal, para luego caer hacia el cochoneton sin tocar la barra.



### Pruebas combinadas

Se trata de pruebas multidisciplinarias que se componen de diferentes pruebas atléticas.

- **Heptatlón para Damas.** Se componen por 7 pruebas diferentes realizadas en dos días. **Primer día:** 100m vallas, salto alto, lanzamiento de la bala y 200m. **Segundo día:** salto largo, lanzamiento de jabalina y 800m.
- **Decatlón para Varones.** Se trata de 10 pruebas realizadas en dos días. **Primer día:** 100m, salto largo, lanzamiento de la bala, salto alto y 400m. **Segundo día:** 110m vallas, lanzamiento de disco, salto con garrocha, lanzamiento de jabalina y 1500m.