

Alumno: Giovanni de la Vega

CURSO:1ºA

## CUESTIONARIO

### 1)\_ ¿ QUE ES EL ATLECTISMO?

El atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con mayor proporción.

### 2)\_ NOMBRE LOS DOS TIPOS DE PARTIDAS DE CARRERAS DE ATLECTISMO

- ✚ En las pruebas de velocidad se utiliza la salida baja
- ✚ En las pruebas de resistencia se utiliza la salida media o alta

### 3)\_ ¿COMO SE REALIZA Y EN CUANTOS APOYOS LA PARTIDA BAJA?

- ✚ A la voz de "a los puestos", el atleta coloca las manos junto a la línea de salida, separadas entre sí algo más que la anchura de sus hombros y equidistantes del eje del cuerpo. Los dedos de las manos forman bóveda entre el pulgar y el resto de los dedos. La cabeza, en continuación del cuerpo. La rodilla correspondiente al taco de atrás, apoyada en el suelo
- ✚ A la voz de "¡Listos!" eleva y adelanta suavemente la cadera, hasta sobrepasar la altura de los hombros. El ángulo de la pierna anterior es de 90 grados y el de la posterior 120; las dos pantorrillas quedan sensiblemente paralelas y los pies fuertemente apoyados en los tacos.
- ✚ Al disparo el atleta empuja con las dos piernas simultáneamente y al máximo de su fuerza, lanzando hacia delante el brazo de la pierna adelantada. Aunque sabemos que las piernas no empujan simultáneamente

### 4)\_ VOCES DE MANDO DE LA PARTIDA BAJA

Se utilizan aquí tres voces de largada por parte del Juez de partida

(en sus marcas, listos y orden de salida, ya o disparo),

### 5)\_ ¿ COMO SE REALIZA Y EN CUANTO APOYOS LA PARTIDA ALTA?

En esta salida los atletas sólo podrán tocar el suelo con sus pies. Se colocarán a cierta distancia de la línea de salida, y a la voz de "a sus puestos" se aproximarán a la línea y tomarán su posición definitiva de salida. Una vez todos estén dispuestos, el juez dará la salida.

### 6)\_ VOCES DE MANDO DE LA PARTIDA ALTA

Consta de dos voces de largada (a sus marcas, orden de salida- ya o disparo).