

# el ATLETISMO

TEXTO Y DIBUJO: FERNAN



## CARRERAS A PIE

ESTE ES UN SANO DEPORTE QUE TODOS PUEDEN PRACTICAR. SE PRECISA UNA PREPARACIÓN CUIDADA Y UN ENTRENAMIENTO CONSTANTE. PARA CONSEGUIR EL MÁXIMO RENDIMIENTO EN ESTE EJERCICIO, ES NECESARIO: QUE SEA LENTO Y PROGRESIVO; NO SEGUIR AUMENTANDO EL ESFUERZO MIENTRAS SIGA LA FATIGA; REGULAR LA ALIMENTACIÓN; NO TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS.



## SALTO DE LONGITUD

SE DIVIDE EN TRES PARTES: CARRERA PRELIMINAR, IMPULSO Y TRAYECTORIA. LA LONGITUD A ALCANZAR ESTÁ EN RELACIÓN DIRECTA CON LA VELOCIDAD ADQUIRIDA EN LA CARRERA.



## SALTO DE ALTURA

PARA TOMAR IMPULSO EN ESTE TIPO DE SALTOS, SE ACOSTUMBRA A RECORRER UNA DISTANCIA ENTRE 12 Y 14 METROS. EL PUNTO PRECISO A BATIR, ESTÁ EN RELACIÓN CON LA ALTURA A PASAR Y SE HALLA ENTRE LOS 70 Y 80 CMS DELANTE DE LA VERTICAL DE LA BARRA.

## SALTO DE PERTIGA

CONSISTE EN PASAR POR UN LISTÓN EN ALTO, CON AYUDA DE UNA PERTIGA CUYO GRUESO VARIA SEGÚN EL PESO DEL ATLETA Y AL TAMAÑO DE SU MANO.

