

# Atletismo: historia y pruebas

**ATLETISMO:** actividad deportiva que por medio de la carrera el salto o el lanzamiento sostiene la mejora de marca, record o nivel de rendimiento

**HISTORIA:** nacio de la lucha por la supervivencia del hombre en tiempo dificiles en los que instinto de conservacion era de nesecidad corer saltar y lanzar serian las actitudes normales del hombre son los Griego primero de desarrollar el atletismo como deporte. Homero en la olisea describio con anbundante detalles importancia del deporte. El atletismo moderno se podria situar en 1886 con la creacion del amateur athletic club, fundado con el proposito de organizar campeonato nacionales de Inglaterra.

En España los comienzos del atletismo son paralelos a los del deporte general.

1. Zonas de carreras: esta constituida por el anillo alargado de la pista con una longitud con una longitud de perimetro interno de 400m

2. Zonas de saltos: esta constituido por los pasillos de longitud y triple salto, cuya longitudno debe ser inferior a 40 m y el foso de caida esta relleno de arena. Por otro lado está la zona de salto de altura y pertiga

3. Zona de lanzamiento: está constituida por los circulos de peso, jaula de martiyo y disco y pasillo de jabalina

**PRUEBAS DE ATLETISMO.**

1.-CARRERA: A)carrera de velocidad:de 100,200 y 400m lisos.

- carrera de relevo: de 4x100 y 4x400m lisos.

-Carrera de 100m. vallas femenino y 110m. vallas masculino B)Carreras de medio fondo:pruebas de 800 y 1500m lisos C)-carreras de fondo:de5.000m,10.000m,3.000m obstaculo. maratón: 42km.

195m.marcha atleticas:de 20-25km las pruebas de maratón y marchas atleticas se realizan fuera de la pista de atletismo.2. SALTO:esta considerados como pruebas de concurso

-salto horizontales:longitud y triple salto.

-salto verticales: altura y pertiga. Se realizan 3 intentos en cada altura

3. LANZAMIENTOS: se consideran concursos y en cada disciplina siempre se realizan 3 lanzamiento, mas 3 mejoras para los 8 primeros clasificados.

se dividen

.-lanzamientos pesados: peso y martillos

4.Pruebas combinadas:

-lanzamientos ligeros:disco y jabalina.

decatlon para hombre heptatlon para mujeres.