

El testigo es un tubo liso metálico. Peso: 50 gr. mín. Longitud: 30 cm.

Mantienen la respiración durante toda la prueba

RELEVOS
Cada uno de los 4 atletas disputa un tramo con un testigo en la mano que debe entregar al siguiente

4 x 100 m. y 4 x 400 m.
Cada atleta corre 100 m. en la primera y una vuelta entera en la segunda

3 Punta
La máxima velocidad se alcanza en los 60 m. (unos 40 km/h)

4 Inercia
Los últimos 30 m. se mantiene el ritmo de zancada para no perder velocidad

El tronco para el crono del atleta

No apoyan el talón
Zancada 2,5 m

Las zapatillas
No tienen talón, son muy ligeras y llevan clavos de unos 5 mm. para aumentar al agarre

Anchura de la calle 1,2 m

LA PISTA
La capa superior es de caucho en lugar de tartán (goma y caucho)

Profundidad 13 mm.
Paneles hexagonales

RÉCORD MUNDIAL (m) masculina / (f) femenina

Distancia	(m) masculina	(f) femenina
200 m.	(m) 19"19	(f) 21"34
800 m.	(m) 1'41"01	(f) 1'53"28
1.500 m.	(m) 1'26"00	(f) 3'50"46
5.000 m.	(m) 12'37"35	(f) 14'11"15
20 km. Marcha	(m) 1h 17'16"	(f) 1h 25'28"
50 km. Marcha	(m) 3h 34'14"	
Maratón	(m) 2h 03'38"	(f) 2h 15'25"
3.000 m. obst.	(m) 7'53"63	(f) 8'58"81
10.000 m.	(m) 26'17"35	(f) 29'31"78
400 m. vallas	(m) 43"18	(f) 47"60
4 x 100 m.	(m) 37"04	(f) 41"37
100 m.	(m) 9"58	
110/100 m. vallas	(m) 12"87	(f) 12"21
400 m. vallas	(m) 46"78	(f) 52"34
4 x 400 m.	(m) 2'54"29	(f) 3'15"17

Medio fondo
800 m. y 1.500 m.
Cada atleta sale por su calle (puede haber varios en una) y tras el pistoletazo pueden tomar la calle que quieran

Fondo
5.000 m. y 10.000 m.
Las dos pruebas de fondo que se celebran en el estadio

MARATÓN
La distancia es de 42.195 m. y se disputa en ruta. Está inspirada en el recorrido realizado por el soldado Filípides en el 409 a.C. entre las ciudades de Maratón y Atenas

El maratoniano pierde 2-3 cm. de estatura que recupera a las 12h. Se debe a la disminución de agua en los discos intervertebrales por la presión

Vértebra
Discos intervertebrales

La postura
Para compensar el movimiento de las caderas, el tronco realiza igual movimiento pero en sentido contrario

MARCHA
20 km. (mujeres) y 50 km. (hombres) donde el contacto con el suelo debe ser permanente

El movimiento de la pelvis reduce los cambios del centro de gravedad provocados por la eliminación de la flexión de las rodillas

Infracciones
Flotar
Ninguno de los pies está en contacto con el suelo

Flexionar
La pierna supera los 45º de flexión

Jueces
Marcan las infracciones cometidas por los atletas con paletas

Advertencia
Infracción

Marcadas por el mismo juez

Descalificación
Marcadas por tres jueces

La pierna de apoyo debe mantenerse lo más recta posible