

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

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

Mantienen la respiración durante toda la prueba

Dos tipos de fibras
Las personas tienen una predisposición biológica que le facilita las actividades de esfuerzo prolongado o de fuerza puntual. Se debe al tipo de fibras que predominan:
- **Fibras de contracción lenta, rojas:** largas y resistentes (fondistas)
- **Fibras de contracción rápida, blancas:** potentes y de rápida fatiga (velocistas)

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

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 45° 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

LA PISTA

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

RÉCORD MUNDIAL (m) masculina / (f) femenina

200 m.	800 m.	1.500 m.
(m) 19"19	(m) 1'41"01	(m) 1'26"00
(f) 21"34	(f) 1'53"28	(f) 3'50"46

5.000 m.	20 km. Marcha	50 km. Marcha	Maratón
(m) 12'37"35	(m) 1h 17'16"	(m) 3h 34'14"	(m) 2h 03'38"
(f) 14'11"15	(f) 1h 25'28"		(f) 2h 15'25"

3.000 m. obst.	10.000 m.	400 m.
(m) 7'53"63	(m) 26'17"35	(m) 43"18
(f) 8'58"81	(f) 29'31"78	(f) 47"60

100 m.	110/100 m. vallas	400 m. vallas	4 x 400 m.
(m) 9"58	(m) 12"87	(m) 46"78	(m) 2'54"29
(f) 10"49	(f) 12"21	(f) 52"34	(f) 3'15"17

En cada maratón dan más de 25.000 pasos

Fuente: RFEA, IAAF, 'The complete visual reference', COE, COI, CSD, london2012.com y elaboración propia