

INFOGRAFÍA JOSEMI BENÍTEZ / ALBERTO LUCAS LÓPEZ

Atletismo

(CARRERAS)

Es la expresión perfecta al ideal olímpico 'citius, altius, fortius' ('más rápido, más alto, más fuerte'). Un total de 16 disciplinas en pruebas de velocidad, obstáculos y fondo

A falta de una vuelta suena la campana

Velocidad

100 m., 200 m., 400 m.

El hectómetro se disputa en una recta. En las otras dos la salida es en curva para compensar la diferencia de cuerda entre las 8 calles

Las fases de los 100 metros lisos
La cadera es el centro de gravedad del corredor. La altura de ésta en carrera no oscila más de 5 cm.

1 Salida
La cadera un poco más alta que los hombros y la mayor parte del peso sobre las manos

2 Alzado
Los atletas se van irguiendo hasta los 30 metros. Tras 8-10 pasos el cuerpo alcanza el ángulo natural

Los tacos de salida ayudan al corredor a tomar impulso. Detectan las salidas falsas (el nulo descalifica al corredor)

Regulables en altura y posición

Con el disparo, carga sobre el taco adelantado. La pierna trasera es la primera en salir

Las manos más separadas que la anchura de los hombros. Apoyan el pulgar y el índice formando una 'V' invertida

Obstáculos

3.000 m.
Se creó al desaparecer el cross de las olimpiadas. Los primeros 200 m. lisos; después, en cada vuelta, cuatro saltos de vallas y un salto de agua. 35 obstáculos en total (28 vallas y 7 rías)

Vallas

Las vallas se pasan, no se saltan y debe ser lo más ajustado posible. Hay que superar diez. Si se derriba queriendo, supone la descalificación

110 m.
Hombres

100 m.
Mujeres

400 m.
10 obstáculos separados por 35 m. entre sí

Altura
0,9 (h)
0,7 (m)

3 zancadas entre obstáculos (5 en 400 m.)

Para derribarla es necesario 3,6 kg. de fuerza

CATEGORÍAS

(m) masculina / (f) femenina
100 m. (m/f)
200 m. (m/f)
400 m. (m/f)
800 m. (m/f)
1.500 m. (m/f)
5.000 m. (m/f)
10.000 m. (m/f)
110 m. vallas (m)
100 m. vallas (f)
400 m. vallas (m/f)
3.000 m. obstáculos (m/f)
4 x 100 m. relevos (m/f)
4 x 400 m. relevos (m/f)
20 km. marcha (m/f)
50 km. marcha (m)
Maratón (m/f)

CALENDARIO DE ATLETISMO 1

Londres 2012
27 de julio - 12 de agosto

■ Sesiones de competición
■ Finales

julio						
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

agosto						
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

VIERNES 3

■ 11:00-14:50 / 20:00-23:00
■ 22:25 10.000 m. (f)

SÁBADO 4

■ 11:00-14:30 / 18:00-23:00
■ 18:00 20 km. marcha (m)
■ 22:15 10.000 m. (m)
■ 22:55 100 m. (f)

DOMINGO 5

■ 12:00-15:00 / 20:00-22:55
■ 12:00 Maratón (f)
■ 22:10 400 m. (f)
■ 22:25 3.000 m. obstáculos (m)
■ 22:50 100 m. (m)

LUNES 6

■ 11:05-13:20 / 20:20-22:40
■ 21:45 400 m. vallas (m)
■ 22:05 3.000 m. obstáculos (f)
■ 22:30 400 m. (m)

MARTES 7

■ 11:00-13:30 / 20:15-22:20
■ 22:00 1.500 m. (m)
■ 22:15 100 m. vallas (f)

MIÉRCOLES 8

■ 11:10-13:25 / 20:15-23:00
■ 21:45 400 m. vallas (f)
■ 22:00 200 m. (f)
■ 22:15 110 m. vallas (m)

JUEVES 9

■ 10:00-13:00 / 20:30-22:50
■ 21:00 800 m. (m)
■ 21:55 200 m. (m)

VIERNES 10

■ 20:10-22:30
■ 21:05 5.000 m. (f)
■ 21:40 4 x 100 m. (f)
■ 21:55 1.500 m. (f)
■ 22:20 4 x 400 m. (m)

SÁBADO 11

■ 10:00-14:20 / 20:30-22:10
■ 10:00 50 km. marcha (m)
■ 18:00 20 km. marcha (f)
■ 20:30 5.000 m. (m)
■ 21:00 800 m. (f)
■ 21:25 4 x 400 m. (f)
■ 22:00 4 x 100 m. (m)

DOMINGO 12

■ 12:00 Maratón (m)

1896 1900 1904 1908 1912 1920 1924 1928 1932 1936 1948 1952 1956 1960 1964 1968 1972 1976 1980 1984 1988 1992 1996 2000 2004 2008 2012

JJ.00. sin atletismo

JJ.00. con atletismo

Participa España

Medallas de España
oro (2) plata (2) bronce (6)

PARÍS

El norteamericano Alvin Kraenzlein consigue 4 oros: 60 m., 110 m., 200 m. vallas y salto de longitud

SAN LUIS

Fred Lorz gana el maratón pero es descalificado por haberlo hecho en coche

LONDRES

Se establece la distancia de maratón en 42 km. y 195 m. Los últimos 195 m. añadidos para que la distancia se correspondiera con la que había desde el Castillo Windsor hasta el palco real del estadio

PARÍS

El finlandés Paavo Nurmi logra 5 oros en pruebas de fondo

ÁMSTERDAM

Por primera vez participan mujeres (100 m., 800 m., 4x100 m., altura y disco)

LOS ÁNGELES

La pista fabricada con turba triturada propicia la consecución de 12 récords

BERLÍN

El afroamericano Jesse Owens gana 4 oros en las Olimpiadas de Hitler: 100 m., 200 m., longitud y 4x100 m.

LONDRES

Se implantan los tacos de salida en las pruebas de velocidad

HELSINKI

Emil Zatopek logra el oro en 5.000 m., 10.000 m. y maratón. Su mujer, Dana Zatopkova, gana en jabalina

ROMA

El etíope Bikila, gana el maratón descalzo

MÉXICO

J. Hines baja de los 10 seg. en 100 m. (9,95)

MOSCÚ

● 50 km. marcha-Jordi Jopart

LOS ÁNGELES

Carl Lewis gana los 100 m., 200 m. longitud y el 4 x 100
● 1.500 m.-J.M. Abascal

BARCELONA

Récord de medallas
● 1.500 m.-Fermin Cacho
● 20 km. marcha-D. Plaza
● Decatlón-Pañalver
● Pértiga-Chico

ATLANTA

● 1.500 m.-F. Cacho
● 50 marcha-V. Massana

SIDNEY

Dóping de Marion Jones (3 oros y 2 bronce)
● 20 km. marcha-M. Basco

ATENAS

Korzeniowski gana su tercer oro en los 50 km. marcha
● 20 k. marcha-P. Fernández

PEKÍN

El fenómeno Usain Bolt destroza la velocidad