

# Conociendo el atletismo

¿Sabías que casi todas las disciplinas de atletismo se practican individualmente, a excepción de la carrera de relevos?

Con ayuda de esta infografía conocerás cómo se divide el atletismo y los tipos de pruebas que existen.

## Atletismo

Es la expresión perfecta al ideal olímpico “citius, altius, fortius” (más rápido, más alto, más fuerte).

### Medidas de la pista

2 rectas y 2 curvas de 100 metros cada una para un total de 400 metros con 8 carriles.

**Cuenta con un total de 16 disciplinas en pruebas de velocidad, obstáculos y fondo (pruebas de pista).**

#### Velocidad

1. Velocidad: carreras de 100 m, 200 m, y 400 m.
2. Relevos: 4 x 100 m y 4 x 400 m.
3. Obstáculos: 3000 m.
4. Carreras de vallas: hombres 110 m, mujeres 100 m y 400 m para ambos. Altura de las vallas hombres 90 cm, mujeres 70 cm.
5. Carreras de medio fondo: 800 m 1500 m y 3000 m.
6. Carreras de fondo: 5000 m y 10000 m.
7. Maratón: 42, 195 m.
8. Marcha: 20 km mujeres y 50 km hombres.

#### Lanzamientos

1. Disco: hombres 2 kg, mujeres 1 kg.
2. Bala: hombres 7.3 kg, mujeres 4 kg.
3. Martillo: hombres 7.3 kg, mujeres 4 kg.
4. Jabalina: hombres 2.70 m de longitud y 800 gr de peso, mujeres 2.30 m de longitud y 800 gr de peso.

#### Salto

1. De longitud.
2. De altura.
3. Triple.
4. Con garrocha.

