



L'
A
T
L
E
T
I
S
M
E

TOT VA COMENÇAR...

Des de la **prehistòria** l'ésser humà havia de fer marxar, curses, salts i llançaments per **sobreviure**.

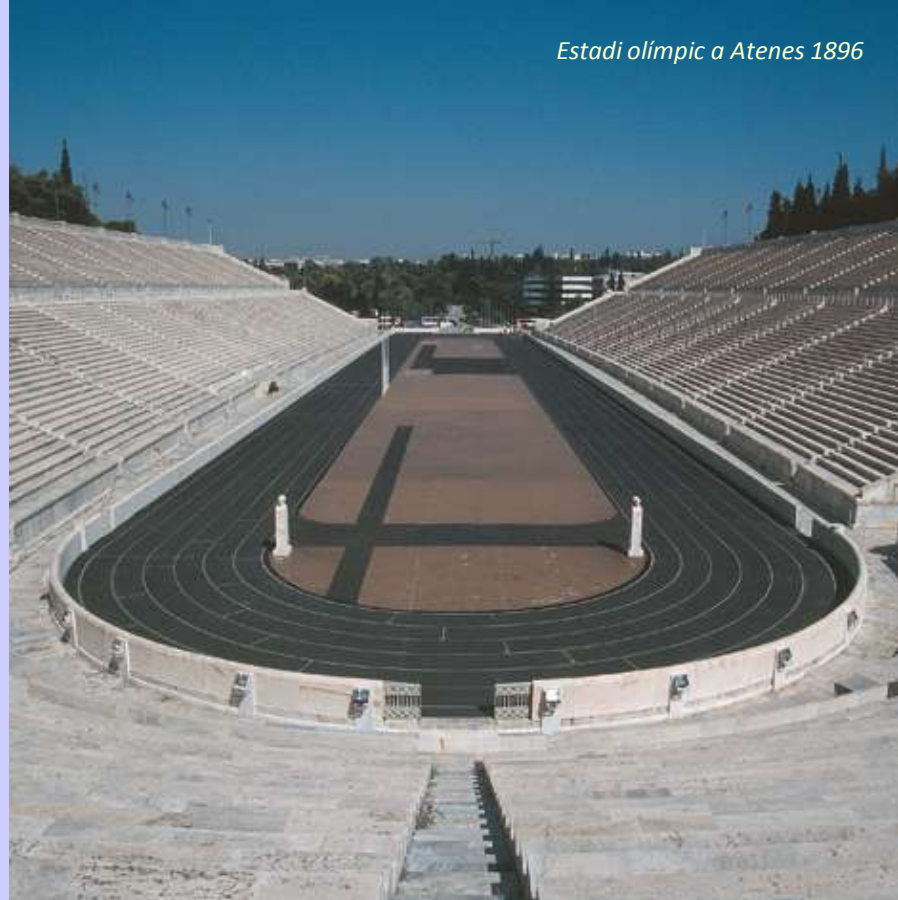
A l'**antiga Grècia** es celebraven competicions atlètiques en honor a algun déu o per commemorar fets. Les més importants es feien cada 4 anys a Olímpia (**Jocs Olímpics**) que es van celebrar per primera vegada al **segle VIII aC**.

L'**atletisme modern** s'inicia a mitjans del **segle XIX** a les escoles i universitats d'Anglaterra, ja que el consideraven **educatiu**

El francès **Pierre de** Fredy, baró de **Coubertin**, va restaurar els Jocs Olímpics al 1894 i a Atenes es van celebrar els primers **Jocs Olímpics de l'era moderna (1896)**.

Des de llavors, l'atletisme és l'esport rei dels Jocs Olímpics.

Estadi olímpic a Atenes 1896

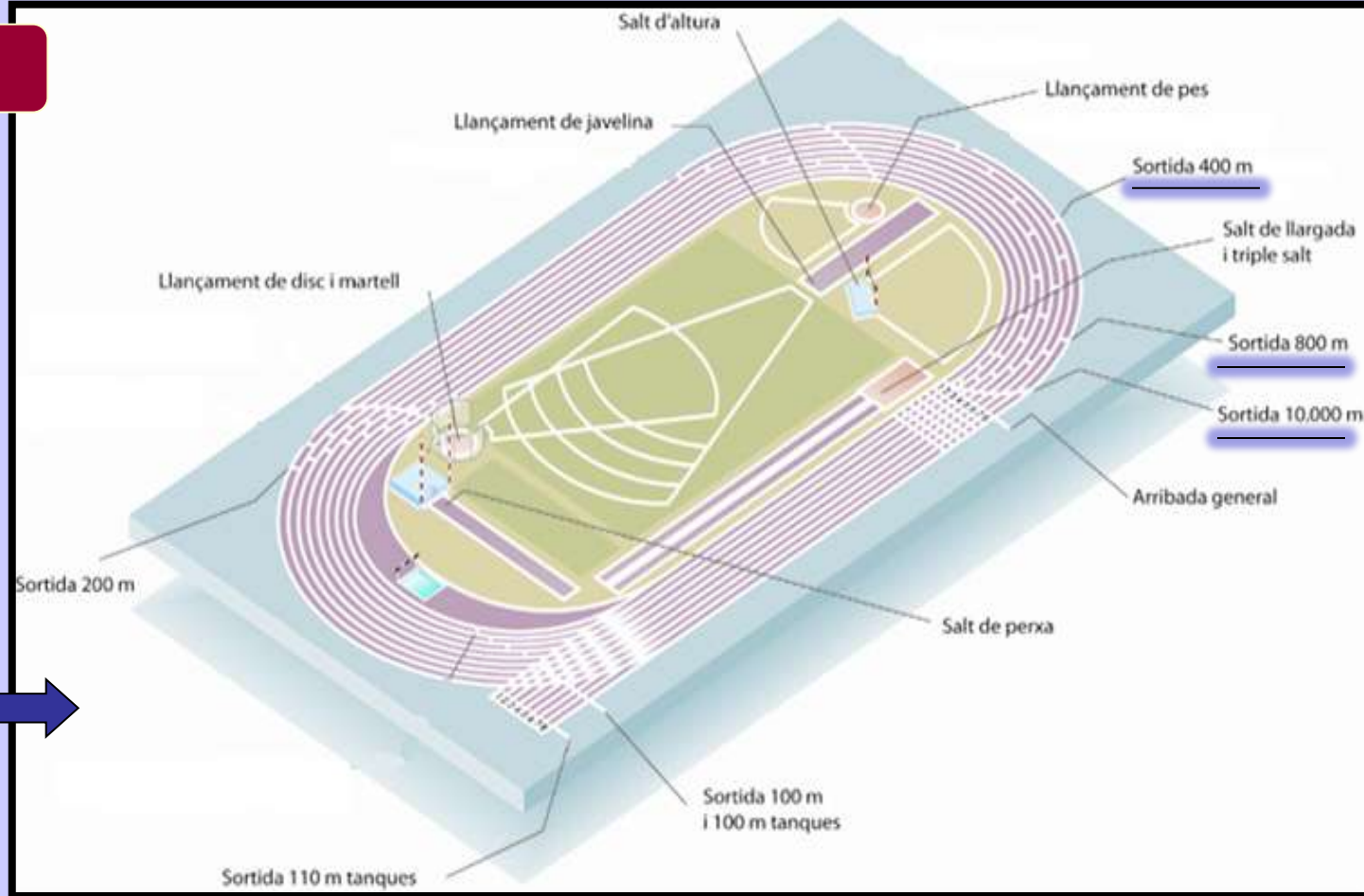


ON ES PRACTICA?

L'estadi d'atletisme és l'escenari on es fan les grans competicions

Cal saber:

1. Els espais dels concursos.
2. La sortida de les curses.
3. Què és la compensació



L'estadi està format per una **pista ovalada de 400 metres de corda** que s'utilitza per fer les curses. Té una zona reservada per els salts i els llançaments.

L'atletisme també es practica **a la pista coberta (corda de 200m)** o al camp i ciutats (marató, curses populars, cros....)

QUÈ ES PRACTICA?

CURSES

Tots els atletes competeixen
alhora

Velocitat: 100 m, 200 m, 400 m

Mig fons: 800 m, 1500 m, 3000 m (femení)

Fons: 5000 m, 10000 m, Marató

Obstacles: 100 m tanques femení, 110 m tanques masculí, 400 m tanques i 3000 m obstacles

Relleus: 4 x 100 m, 4 x 400 m

Marxa atlètica: 20 km, 50 km (masculí)

CONCURSOS

Els atletes competeixen en
diferent moment

Salts: de llargada, d'alçada, triple salt i salt de perxa

Llançaments: de pes, de disc, de martell i de javelina

PROVES COMBINADES

Decatló: masculí, 10 proves: curses i concursos.

Heptatló: femení, 7 proves: curses i concursos.



1. La sortida és nul·la si un corredor es posa en moviment abans del tret de sortida.
2. En la segona sortida, l'atleta que fa nul queda desqualificat (encara que a la primera no hagi fet nul).

3. A les curses de 100, 200 i 400 metres cal mantenir el carrer durant tota la prova.
4. A les de 800 m s'ha de mantenir el carrer durant els primers 100m.
5. El tronc marca l'ordre d'arribada. ▶
6. No es pot molestar la trajectòria d'un corredor quan avança a un altre.



7. En les curses de tanques s'han de passar 10. Si es toquen les tanques de forma involuntària no hi ha penalització.



8. Els obstacles es poden trepitjar.

<http://www.youtube.com/watch?v=kF6gIC8qxII>



9. A la marxa atlètica un dels peus sempre ha de tocar a terra. Al tercer avís el marxador queda desqualificat.

10. En els relleus el testimoni s'ha de lliurar a la mà i dins de la zona de canvi. Si el canvi es fa fora o el testimoni cau a terra l'equip queda desqualificat.





11. Al **salt de llargada o triple** no es pot trepitjar la línia límit de la zona de cursa.
12. Cada saltador té tres intents, i els vuit millors atletes passen a la final i poden fer tres intents més. Compta el millor.



<http://www.youtube.com/watch?v=47KQ6SCMome>

13. Al **salt d'alçada o de perxa** cada vegada que el saltador supera el llistó es puja.



14. Disposen de 3 intents per superar- lo abans de quedar eliminats. L'altura que compta és l'última superada.



15. Als **llançaments** l'objecte ha de caure dins la zona assenyalada. Els llançadors no poden sobrepassar la línia límit.
16. Disposen de tres intents, i els vuit millors atletes passen a la final i poden fer tres intents més. Compta el millor..



CURIOSITATS



Bob Beamon, va aconseguir als Jocs de Mèxic de 1968 saltar 8 metres i 90 centímetres.

<http://www.youtube.com/watch?v=GPzm1u5vzVM>

Rècord que es va mantenir 23 anys fins que Mike Powell va aconseguir saltar 5 centímetres més al 1991.

<http://www.youtube.com/watch?v=9N7qMqx9rNs>

Carl Lewis: “el fill del vent”
possiblement el millor atleta de tots els temps. Va guanyar 10 medalles d’or i 1 de plata en 4 olimpíades i 9 medalles d’or i 1 de bronze en els campionats del món. Participava en els 100m, 200m, salt de llargada i relleu 4 x 100m dels Estats Units.



Els velocistes fan servir unes sabatilles molt lleugeres i amb claus a la sola per donar-se més impuls mentre corren.



Abebe Bikila va guanyar dues maratons olímpiques. A Roma (1960) va córrer *descalç*. També va guanyar a Tòquio (1964).



CURIOSITATS

Rank	La	Bib	Nu	Name	Nat	Time	R. time
1.	4	2163		Usain BOLT	JAM	9.69	0.165
2.	5	3025		Richard THOMPSON	TRI	9.89	0.133
3.	6	3282		Walter DIX	USA	9.91	0.133
4.	9	1003		Churandy MARTINA	AHO	9.93	0.169
5.	7	2142		Asafa POWELL	JAM	9.95	0.134
6.	2	2148		Michael FRATER	JAM	9.97	0.147
7.	8	3019		Marc BURNS	TRI	10.01	0.145
8.	3	3215		Darvis PATTON	USA	10.03	0.142



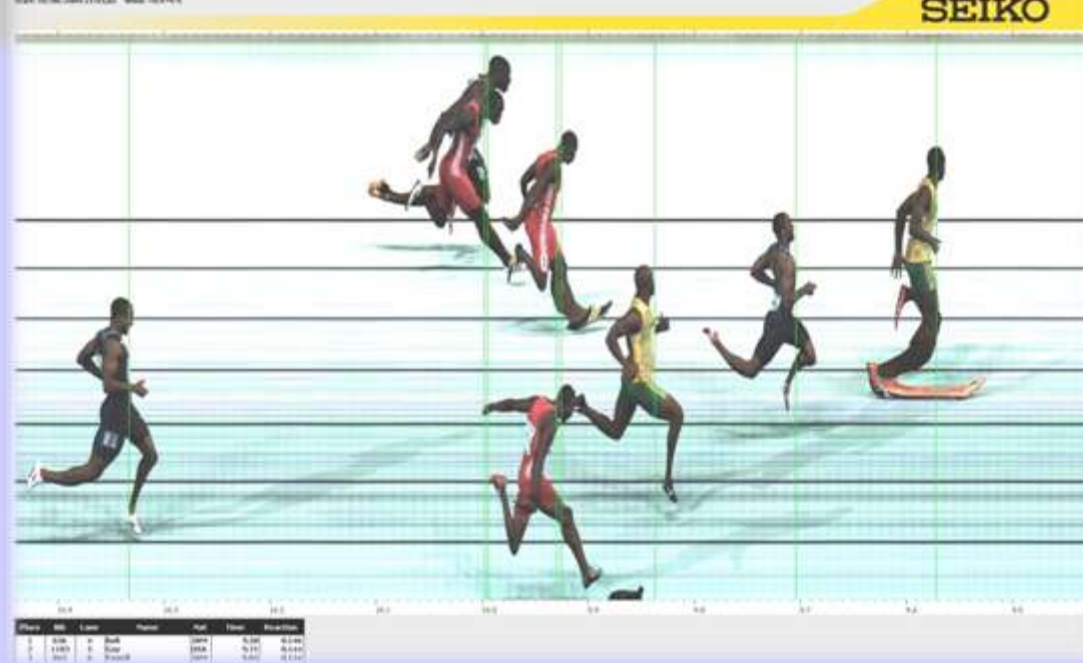
Rank	La	Bib	Nu	Name	Nat	Time	R. time
1.	4	2163		Usain BOLT	JAM	9.69	0.165
2.	5	3025		Richard THOMPSON	TRI	9.89	0.133
3.	6	3282		Walter DIX	USA	9.91	0.133
4.	9	1003		Churandy MARTINA	AHO	9.93	0.169
5.	7	2142		Asafa POWELL	JAM	9.95	0.134
6.	2	2148		Michael FRATER	JAM	9.97	0.147
7.	8	3019		Marc BURNS	TRI	10.01	0.145
8.	3	3215		Darvis PATTON	USA	10.03	0.142

Wind: 0.0 m/s
 Start: 16/09/2009 22:30:45:06
 Print: 8/16/2009 10:36:20 PM
 OMEGA ScanO'Vision 5
 Race ID: M100F100

Photo credits: © Omega Ltd.
 All rights reserved.

IAAF World Championships - Berlin 2009 - 100 Metres Men Final (21-1-1)

Start: 16/09/2009 21:43:00 Wind: +0.0 m/s



RÈCORD DEL MÓN DE 100 m. Berlín 2009:

<http://www.youtube.com/watch?v=BCjaGjIWp-M>

RÈCORD DEL MÓN DE 200 m. Berlín 2009:

<http://www.youtube.com/watch?v=Djvvl-0xjc>