



Facultad de Ciencias del Deporte



TEMA 8: CARRERAS DE RELEVOS



Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

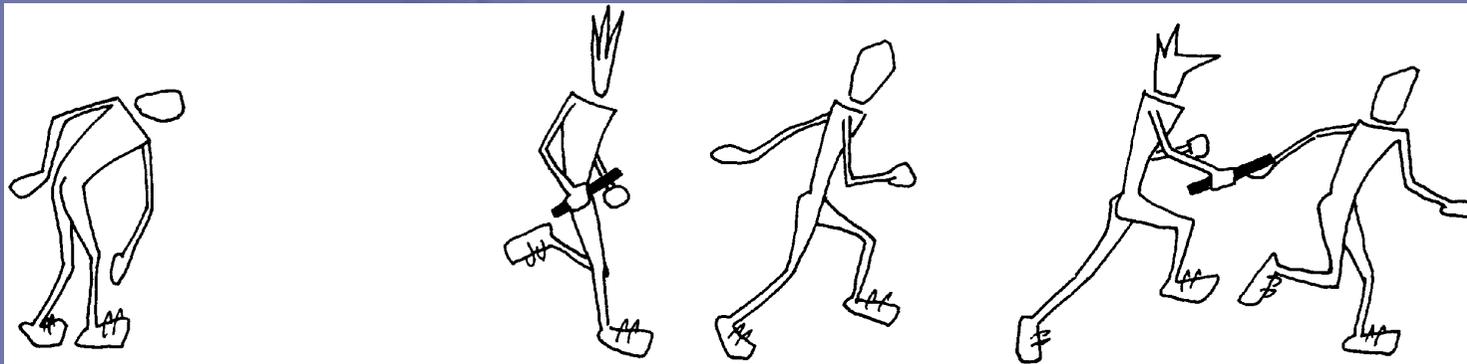
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récor ds mundiales:
 - Hombres: 37” 04 (Jamaica, 2011)
 - Mujeres: 41” 37 (Alemania, 1985)



- Récor ds nacionales:
 - Hombres: 38”60 (Atenas, 1997)
 - Mujeres: 43”78 (Sevilla, 2002)



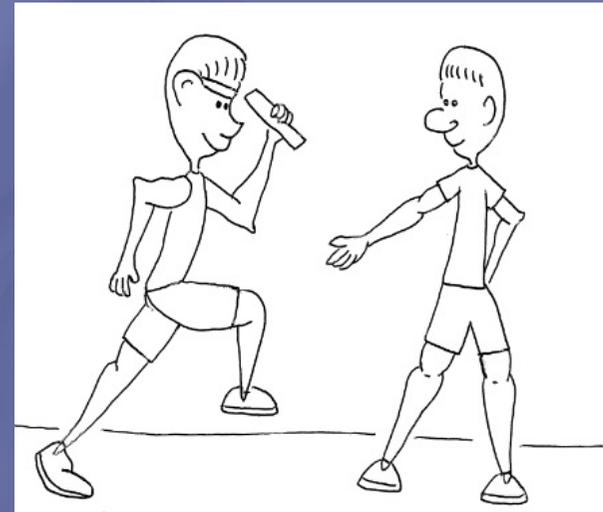
EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Única prueba por equipos
- Origen utilitario → transmisión de mensajes
- Bomberos estadounidenses precursores de la competición a través de un banderín
- 1893 Universidad de Pensilvania incorpora al calendario atlético
- 1908 JJ.OO. de Londres
- 1963 prezona en 4 x 100



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución técnica:
 - Cambio de frente
 - Cambio de espaldas o “blind”
 - Abajo-arriba (EEUU)
 - Arriba-abajo (Italia)
 - Sin cambio de mano (Rusia)
 - Con cambio (EEUU)





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

La pista:

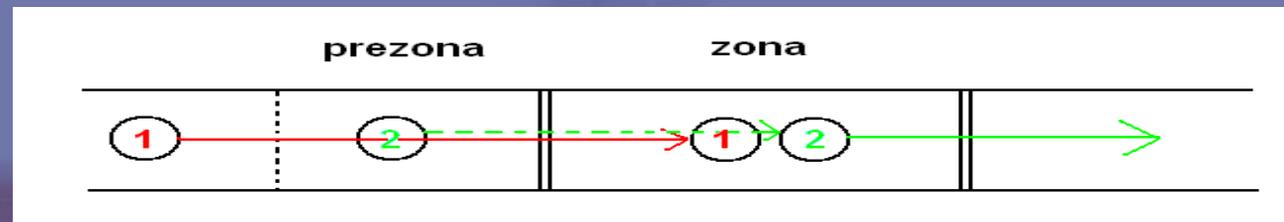
- Prezona y zona 4 x 100.
- Zona 4 x 400.

Marcas en la pista:

- Sólo en el 4 x 100.

Transporte del testigo:

- Se lleva en la mano.
- La caída del testigo no supone descalificación.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

Testigo:

- Tubo liso, de sección circular, hecho de madera, metal o cualquier otro material rígido, de una sola pieza, entre 28 y 30 cms. Circunferencia 12-13 cm. y más de 50 gr.

Sustituciones en los equipos:

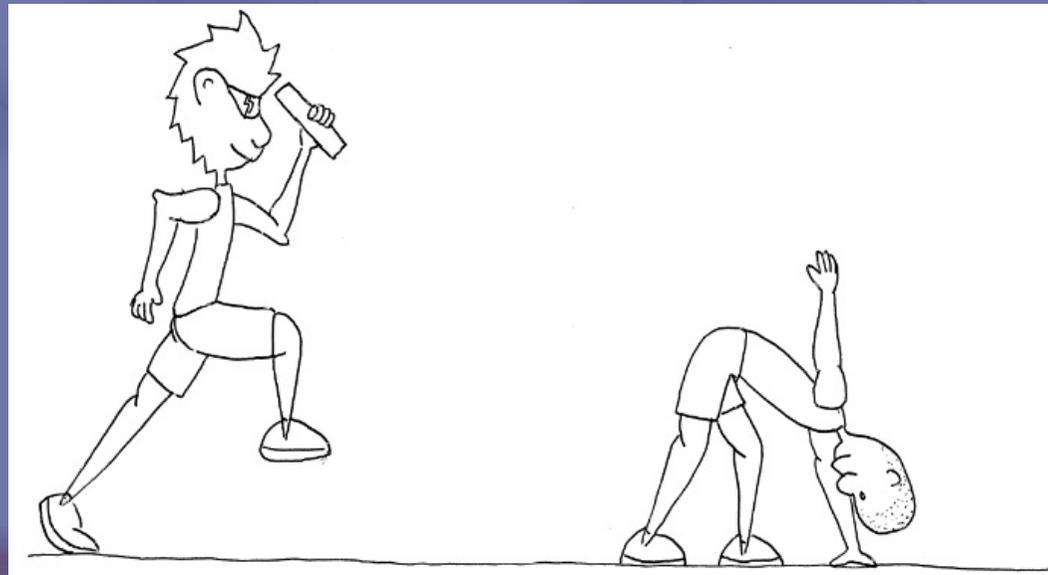
- Sólo pueden participar 2 atletas adicionales como sustitutos.





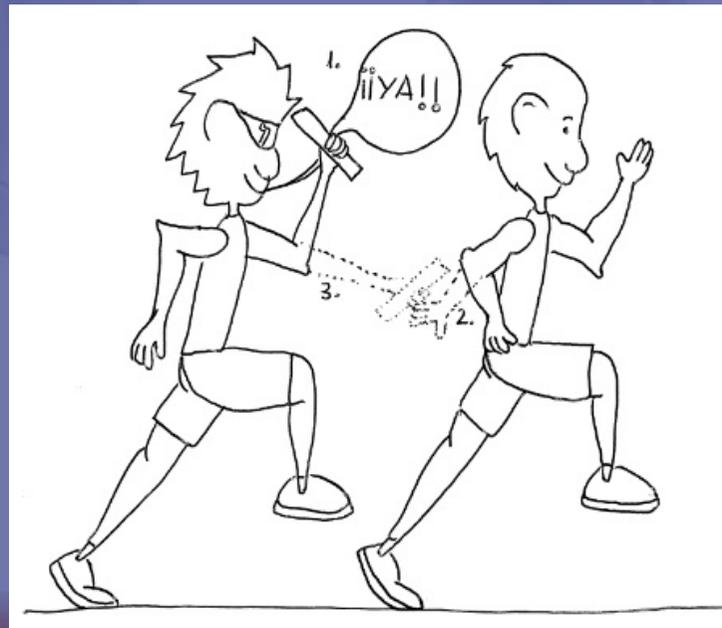
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECEPTOR

- Espera colocado en tres apoyos y mirando hacia atrás. Comienza a correr cuando el compañero sobrepasa la señal antes del inicio prezona. Mira hacia al frente durante la acción de cambio.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PORTADOR

- Al situarse a una distancia aproximada de 2'5 metros del receptor, da la voz convenida. Después de colocar la mano su compañero, realiza la acción de transmisión del testigo.



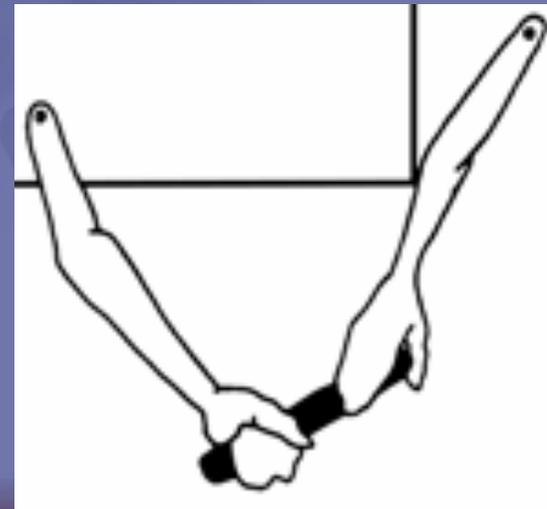
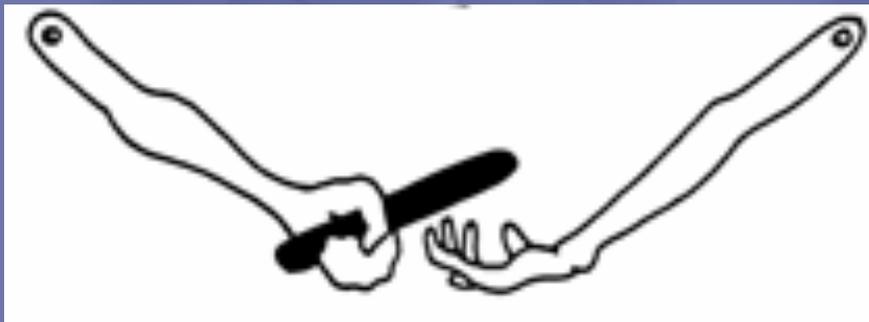
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: SITUACIÓN DE LOS ATLETAS

- **1ª Posta:** corredor en tacos de salida con testigo en la mano derecha, colocado entre pulgar e índice y sujeto por el resto de los dedos. El testigo puede superar la línea de salida, aunque no los dedos. Este atleta corre en curva por el interior de la calle.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: INTERCAMBIO

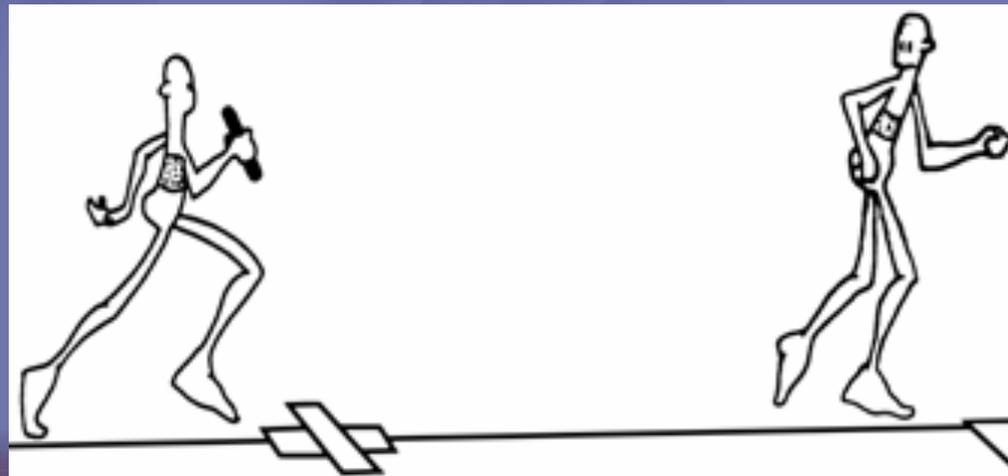
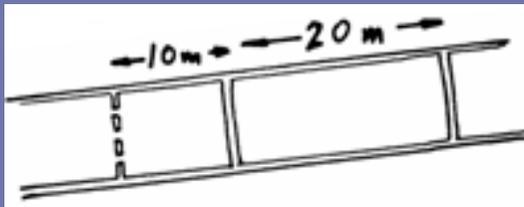
- Antes y después de recibir el testigo, los atletas permanecen en sus calles hasta que estén despejadas. En la salida y durante la carrera el testigo debe permanecer cogido con la mano del corredor. El cambio del portador al receptor se realiza de arriba-abajo o de abajo-arriba y el receptor coge el testigo con la mano contraria al portador.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: ZONAS

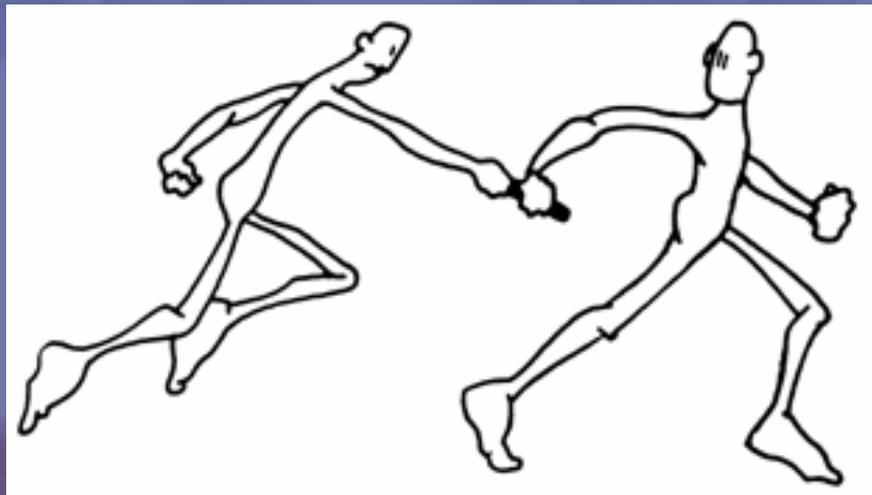


- La zona de aceleración (prezona), es donde el corredor receptor, espera para iniciar su carrera y mide 10 metros. Antes de la prezona se coloca una señal a 22-26 pies que indica el momento de comenzar a correr el receptor. La zona de transferencia es donde se produce el intercambio del testigo y mide 20 metros, siendo el lugar óptimo del intercambio 5 metros antes del final de la zona.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: 4 X 400

- La zona de cambio es de 20 m. No hay prezona. La 1ª posta se hace por calles y la 2ª posta se corre por calles hasta el final de la 1ª curva. El resto de las postas se corren por calle libre. El responsable del cambio del testigo es el receptor. El que pasa el testigo lo hace colocándolo de forma vertical y el que lo recibe puede girarse para cogerlo.





EJERCICIO PRÁCTICO

¿Qué prueba de relevos
y qué tipo de entrega
están realizando
estos corredores?



EJERCICIO PRÁCTICO

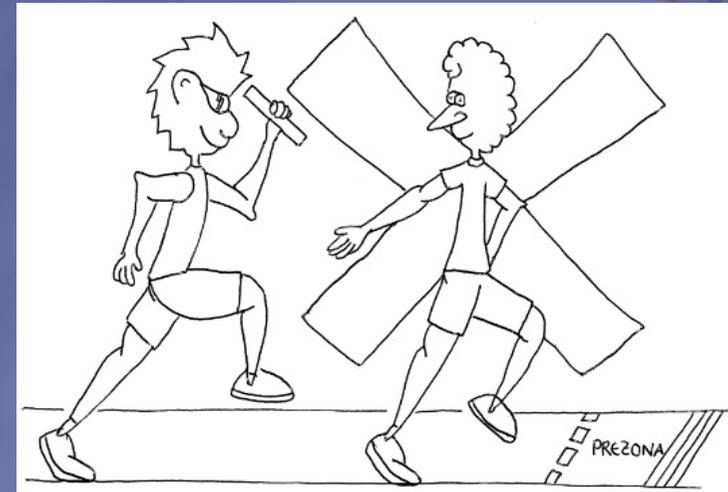
¿Qué prueba de relevos, qué posta y qué tipo de entrega están realizando estos corredores?





CLAVES PARA SU ENSEÑANZA PRINCIPALES ERRORES

- Intercambio fuera de la zona permitida
- Receptor extiende su brazo desde el comienzo de su carrera
- Receptor mira hacia atrás durante la entrega
- Receptor extiende brazo contrario al que corresponde
- Portador extiende brazo al dar la señal
- Testigo se cae





CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Cambiar los roles dentro del equipo
- Modificar las situaciones de transmisión sin que generen riesgo
- Cambiar los miembros del equipo
- Testigo puede ser sustituido por palos, pañuelo, o palmada
- Utilizar conos, picas u otras marcas para delimitar las zonas y prezonas
- Relevos en recta
- Eliminar prezonas



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J. M. y Campra, E. (1990). *Atletismo (I) Carreras y marcha*. Madrid: Comité Olímpico Español.