

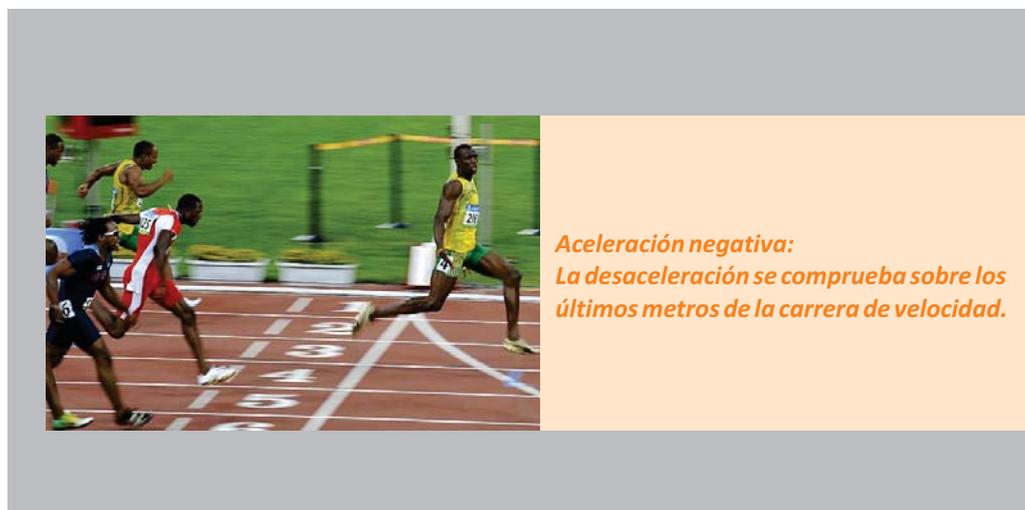
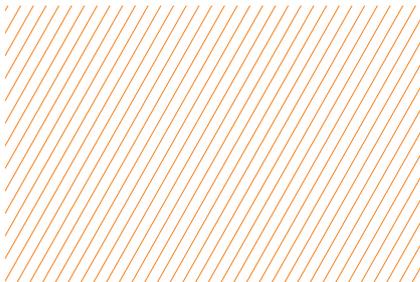


FASES DE LA CARRERA DE 100 METROS

La tradicional disciplina de los 100 metros se divide en los siguientes períodos:

- **Partida:** Comprende desde el disparo hasta el momento en que el deportista pone en acción su masa corporal.
- **Aceleración:** Se desarrolla desde el momento en que el corredor efectúa el primer paso hasta que ya no puede incrementar más su velocidad de carrera. Cuanto más larga es la capacidad de aceleración, mejor es el registro del deportista. Una aceleración acentuada en la partida no significa que luego se desarrolle elevada velocidad de carrera. Lo que caracteriza a la aceleración es que se va incrementando en forma paulatina la frecuencia y la longitud de las zancadas, a partir del momento en que ya no crece ninguna de las dos, es que ya no se incrementa más la velocidad.
- **Desarrollo de la máxima velocidad:** Se caracteriza por una estabilidad entre frecuencia y amplitud de movimientos.
- **Aceleración negativa:** La desaceleración se comprueba sobre los últimos metros de la carrera de velocidad y se hace evidente por pequeño incremento en la longitud de la zancada, pero obviamente también una apenas imperceptible reducción de su frecuencia.

DESARROLLO DE LA MÁXIMA VELOCIDAD: SE CARACTERIZA POR UNA ESTABILIDAD ENTRE FRECUENCIA Y AMPLITUD DE MOVIMIENTOS.





En genuflexión, con las manos apoyadas en el suelo, los corredores de velocidad se colocan en el momento de la salida.



EL GANADOR TENDRÁ QUE SUPERAR LA CUERDA TENDIDA A 1,20 MTS, SUPERADA PRIMERO POR EL TORSO Y EXCLUYENDO LA CABEZA O LOS MIEMBROS.

Cada uno de ellos dispondrá de un carril del cual no debe alejarse, con el fin de que no se estorben unos a otros.

La pista esta sub dividida en 6 carriles paralelos con un ancho mínimo de 1.22 metros señalados con líneas blancas de 5 centímetros de ancho con cal.

Como la línea de llegada es perpendicular a los carriles, en la carreras que incluyen vueltas los corredores no pueden salir todos desde la misma línea, pues el corredor colocado junto a la cuerda tendría que recorrer una distancia inferior a la de todos los demás competidores, y el que utiliza el carril exterior seria el mas perjudicado. Por ello deben de escalonarse las posiciones.

Para que pueda desarrollarse hasta su término, la recta de la pista debe ser bastante larga en la categoría de 100 mts.

El ganador de dicha competición tendrá que superar la cuerda tendida a 1,20 mts, superada primero por el torso y excluyendo la cabeza o los miembros.