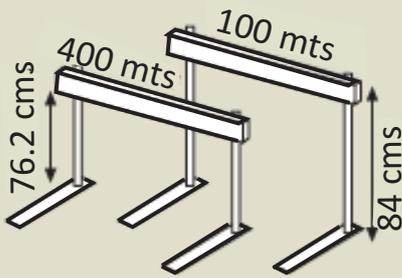


PRUEBA FEMENINA



VALLAS

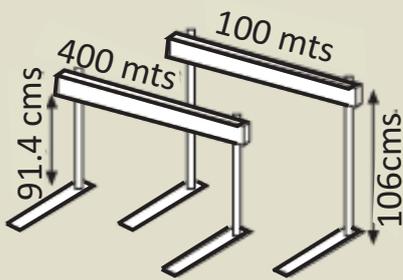
En esta especialidad el corredor se halla en su recorrido con un cierto número de vallas que deben pasar. Existen varias distancias: 110, 200 y 400. La valla puede ser construida en madera o metal que se compone de dos bases y dos montantes que aguantan un marco rectangular reforzado por una o más barras transversales.

El ancho máximo de cada valla es de 1.20 metros.

En los 110 metros hay 10 vallas de 1.06 metros de alto.

La distancia desde la línea de salida a la primera valla es de 13.72 metros, mientras que las demás las demás vallas están separadas por 9.14 metros y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 14.02 metros.

PRUEBA MASCULINA



En los 200 metros hay 10 vallas de 0.762 metros. La distancia desde la salida hasta la primer valla es de 18.92 metros las demás vallas están espaciadas por 18.29 metros y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 17.10 metros.

Por último, en los 400 metros nos encontramos con 10 vallas de 0.914 metros. La distancia entre la línea de salida y la primera valla es de 45 metros, las otras vallas están espaciadas por 35 metros, y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 40 metros.

Sin duda para buscar el mejor estilo y estudiar la regularidad de la marcha es imprescindible tener un entrenamiento muy intenso.

EN ESTA ESPECIALIDAD EL CORREDOR SE HALLA EN SU RECORRIDO CON UN CIERTO NÚMERO DE VALLAS QUE DEBEN PASAR.

