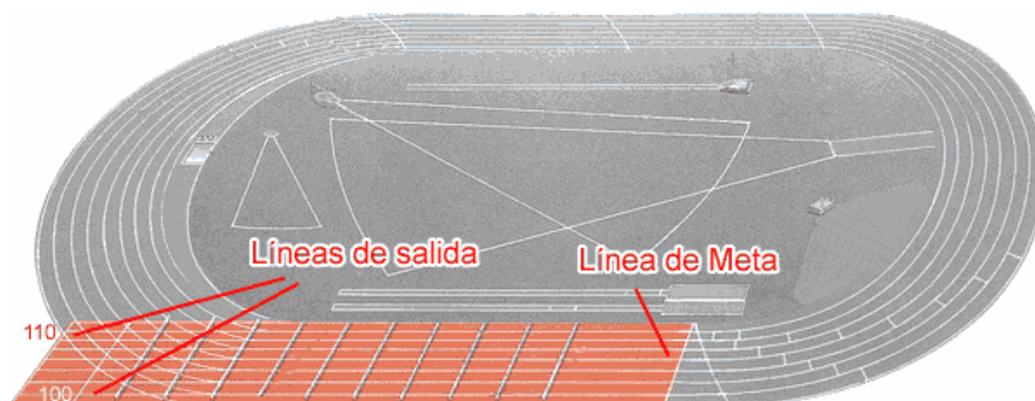


EL ATLETISMO: Carrera de vallas1. Especificaciones técnicas

Las **carreras de vallas** son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

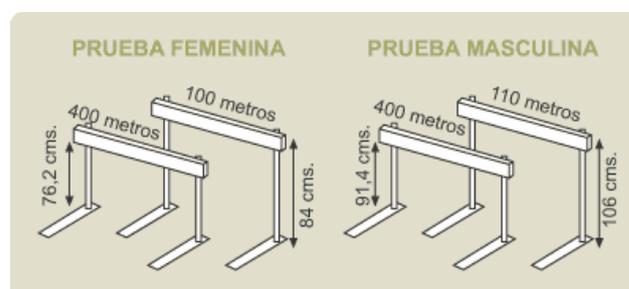


En estas pruebas (100 y 110 m.v.) tan sólo hay 10 vallas. La situación de dichas vallas en la pista será distinta en cada prueba.

- **100 metros vallas femenino.**- en la carrera de 100 metros, la primera valla está a 13 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 8,5 metros y hay una distancia de 10,5 metros entre la última valla y la llegada. La valla tiene una altura de 84 cms.
- **110 metros vallas masculino.**- en los 110 metros, la primera valla está a 13,72 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 9,14 metros y la última se encuentra a 14 metros de la llegada. La valla, en esta prueba, es de 1,06 metros.
- **400 metros vallas masculino y femenino.**- al igual que en la prueba de 100/110 m.v., esta prueba incluye el paso de 10 vallas. En los 400 metros, la primera valla está a 45 metros de la línea de salida, las vallas están separadas por una distancia de 35 metros y la última está a 40 metros de la llegada.

2. Reglamento y técnica de salto

La parte superior de la valla ha de ser de madera y rayada. Las rayas blancas se hayan en el extremo. Las barras que soportan la parte superior son de metal. El diseño de la valla es tal que es preciso ejercer una presión de 3,600 kgs. como mínimo y 4 kgs. como máximo para derribarla.



En las carreras, cada corredor tiene una calle. Un corredor será descalificado por cualquiera de las siguientes razones:

- a) Si el corredor pasa el pie o la pierna por el exterior de la valla.
- b) Si pasa una valla que no está en su calle.
- c) Si derrumba intencionadamente con la mano o el pie la valla.

Muchos corredores aprovechan su estatura para arañar algunas décimas de segundo en las llegadas apretadas, por lo que suele ser común el empleo de la fotofinish. Dividiremos la carrera en cuatro fases, las cuales son aplicables tanto a 100/110 metros vallas como a 400 metros vallas.

**Salida.-** La forma de ejecución de la salida es semejante a la de las pruebas lisas de velocidad, aunque al tener ahora que enfrentarnos con un obstáculo a una distancia relativamente cercana, es necesario el control óptimo de la carrera mucho antes, para encontrarnos en disposición de llevar a cabo el primer paso de la valla. Por eso, la elevación del tronco en la fase de aceleración se realiza antes que en las pruebas lisas de velocidad.

**El paso de valla.-** Como consecuencia del último paso el atleta deberá encontrarse en condiciones de atacar la valla, en cuya acción deberá invertir el menor tiempo posible. Para ello realizará los siguientes movimientos:

**a) Pierna de ataque:** Llamaremos así a la pierna que se lanza contra la valla. Esta pierna sube flexionada al frente hasta que la rodilla alcanza la altura de la cadera, momento en el cual pendula hacia atrás.

La pierna se extiende pero no se bloquea por la rodilla y en el momento que el pie se sitúa sobre la valla, realiza un movimiento envolvente de arriba-abajo buscando el suelo con rapidez con el que toma contacto de metatarso.

**b) Pierna de impulso:** Una vez finalizado el impulso la pierna se deja arrastrar, momento a partir del cual describe un movimiento circular y lateral pasando paralela al suelo sin apresurar su acción, de tal modo que cuando la otra pierna toma contacto con el suelo, ésta se mantiene algo al costado, formando en este momento, un ángulo aproximado de 90 grados con el tronco.

**c) Acción de tronco y cabeza:** El tronco en este caso y a medida que actúa la pierna de ataque, se va inclinando sobre ella, compensando así su elevación y favoreciendo la búsqueda rápida del suelo una vez sobrepasada la valla.

El tronco recupera su posición normal una vez que la pierna de impulso que venía desde atrás va a tomar contacto con el suelo. La cabeza sigue al tronco contribuyendo en todos sus movimientos.

**d) Acción de los brazos:** El brazo contrario a la pierna de ataque se eleva de forma enérgica, acompañándola y logrando su mayor extensión cuando el pie está situado sobre la valla.

El brazo contrario tiende a no desplazarse hacia atrás actuando con pasividad en la primera parte y con dinamismo una vez rebasada la valla.

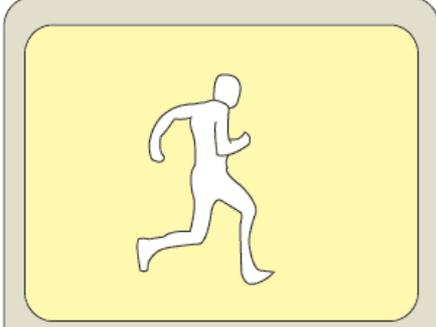
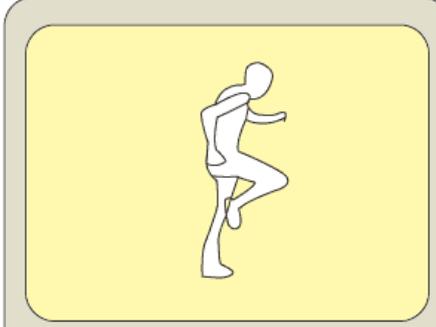
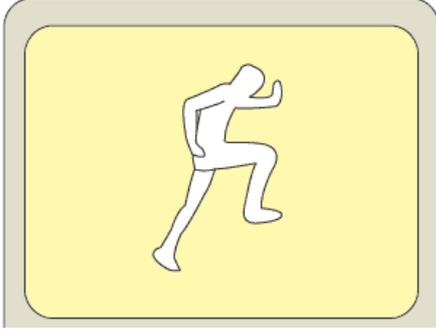
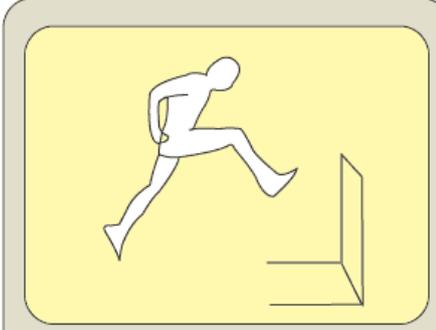
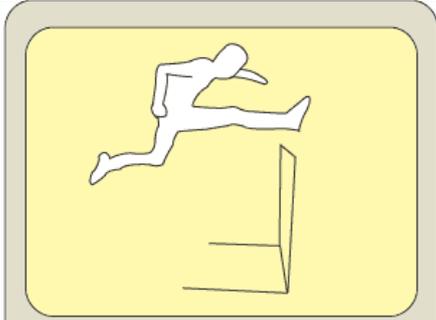
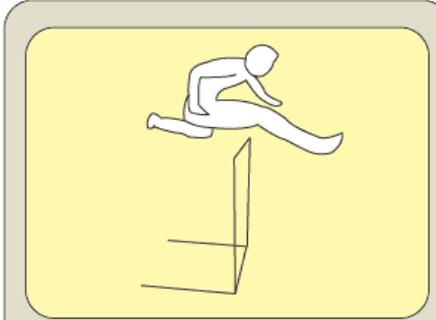
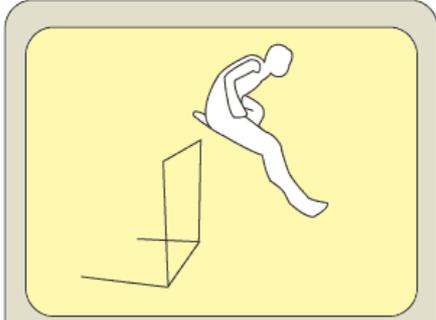
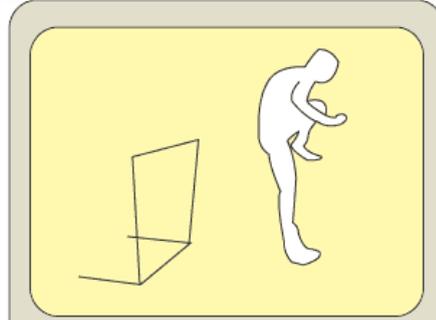
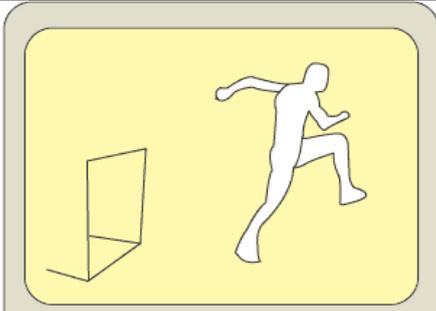
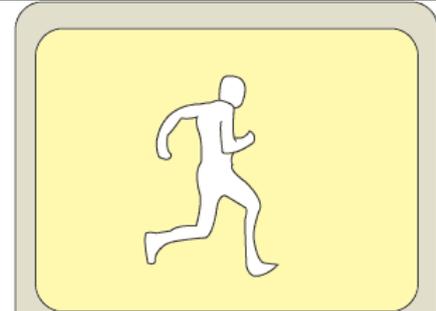
**e) El punto de batida:** Para conseguir un buen pase de valla es imprescindible el lograr un correcto punto de batida. Si esta se efectúa en un lugar muy próximo a la valla, el atleta tendrá que saltar describiendo una gran parábola para salvar el obstáculo, alcanzándose el punto más alto de aquélla sobrepasada la valla. Si el punto de batida queda demasiado lejos, también tendrá que saltar para no caer contra la valla.

En ambos casos el atleta pierde tiempo, el incorrecto punto de batida le obliga a pasar demasiado erguido, precipitar su pierna de ataque, tomar contacto con el suelo con pesadez y estropear su ritmo de carrera.

**La carrera entre vallas.-** A partir del primer contacto con el suelo, el vallista da tres pasos hasta que vuelve a atacarla otra vez, coincidiendo siempre la misma pierna de ataque.

La longitud de los pasos no va aumentando progresivamente, el segundo es más largo que el primero, pero el tercero es de menos amplitud.

**El final.-** Una vez pasada la última valla, el atleta volcará todo su esfuerzo en recorrerlo en el menor tiempo posible, disminuyendo si es preciso la amplitud de sus pasos en función de la frecuencia, debido a la fatiga adquirida a lo largo de la carrera, aunque esto no es un hecho generalizado.

	
	
	
	
	
<p>FOTOGRAMA 9: La pierna trasera pasa delante para comenzar la acción de carrera.</p>	<p>FOTOGRAMA 10: Inicio de la carrera hasta la siguiente valla.</p>

### 3. Características de los atletas de carreras de vallas

La tipología del vallista está delimitada por los condicionantes reglamentarios de la altura de las vallas y la distancia entre ellas. Sin embargo, dentro de esta limitación en la que la estatura suele oscilar entre 1,85 y 1,90 metros, el especialista en este tipo de pruebas debe poseer velocidad, coordinación, decisión para el ataque a la valla; gran flexibilidad a nivel de la articulación de la cadera para el paso de la valla y un potente tobillo.

Dentro de sus características musculares poseen **fibras rápidas y explosivas** en gran proporción. Esto les permite una mayor facilidad en las continuas aceleraciones y desaceleraciones que deben llevar a cabo. Los principales problemas que suelen surgir son las tendinitis, los tirones y algunas dolencias en los abductores.

Las mujeres vallistas tienen menos potencia pero más agilidad que los hombres. Prima la técnica entre las mujeres, es decir, la mecanización con que realizan la carrera. Las corredoras de élite dan la sensación de que van a cámara rápida; sus movimientos son muy veloces al pasar por la valla. Buscan rápidamente el contacto de nuevo con el suelo, para reiniciar su carrera entre vallas. Ahí está la clave de las buenas marcas.

### 4. Récords más importantes

<b>OLÍMPICO FEMENINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
12.38	Yordanka Donkova (BUL)	30-09-88	Seúl	
<b>MUNDIAL FEMENINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
12.21	Yordanka Donkova (BUL)	20-08-88	Stara Zagora	
<b>NACIONAL FEMENINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
12.57	Glory Alozie	27-06-04	Gateshead	
<b>OLÍMPICO MASCULINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
12.95	Allen Johnson (EEUU)	29-07-96	Atlanta	
<b>MUNDIAL MASCULINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
12.91	Colin Jackson (GBR)	20-08-93	Stuttgart	
<b>NACIONAL MASCULINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
13.42	Javier Moracho Torrente	16-08-07	Barcelona	

<b>OLÍMPICO FEMENINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
52.77	Fani Alkia	22-08-04	Atenas	
<b>MUNDIAL FEMENINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
52.34	Yulia Pechyonkina (RUS)	08-08-03	Tula	
<b>NACIONAL FEMENINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
55.23	Cristina Pérez Díaz	26-09-88	Seúl	
<b>OLÍMPICO MASCULINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
46.78	Kevin Young (USA)	06-08-92	Barcelona	
<b>MUNDIAL MASCULINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
46.78	Kevin Young (USA)	06-08-92	Barcelona	
<b>NACIONAL MASCULINA</b> 				
MARCA	ATLETA	FECHA	LUGAR	
49.00	José Alonso Valero	31-08-87	Roma	