

**El pallabreru
del**

A T L E T I S M U



Presentación

Carlos Rubiera Tuya

Conceyal d'Educación,
Cultura, Xuventú y Fiestes del
Ayuntamientu de Xixón/Gijón

La Oficina de Normalización Llingüística del Conceyu de Xixón/Gijón vien asoleyando dende 2008 unos llibrinos bien amañosos dedicaos a divulgar el pallabreru específicu y les característiques más destacaes de diferentes deportes.

L'enfotu d'esos pallabreru ye facer posible que los deportes qu'anguaño practica la xente n'Asturies puedan ser vivos y “cuntaos” na llingua del país; favoreciendo asina l'usu normal del asturianu na práctica de los deportes reglaos.

El Fútbol, la Natación, el Ciclismu, el Baloncestu y los bolos yá tienen el so pallabreru dende cuantayá. Agora tóca-y al Atletismu, un deporte olímpicu por escelencia y, al empar, un deporte bien enraigonáu na tradición asturiana, en formes populares de les que mos dan cuenta los trabayos de folkloristes, etnógrafos y lliteratos.

Ansina, les carreres qu'entamaben los mozos nes romeríes o al terminar les andeches; les competiciones de los canteros allanciando les barres de fierro

con que facien los barrenos y movien les piedras; o los saltos de los guirrios coles sos pértigues, por exemplu, nun dexen de ser formes de competición o d'espectáculu bien asemeyaes, na so sencia, a les modernes competiciones reglaes de carreres de velocidá, llanzamientos de xabalina y saltos con piértiga.

Pero bien ye verdá qu'esos xuegos populares fueron perdiéndose al empar que camudaben les formes de vida y producción nos ámbitos sociales, mayormente rurales, nos que yeren vidables. Y, al empar, sobremanera nes villes y ciudades, muncha xente apuntóse a la práctica del atletismu según les pautes modernes que marca l'olimpismu y ensin que la llingua del país acompañare nesi reblagu.

Esti pallabreru que presentamos agora ye un preséu afayadizu pa suplir esa falta de continuidá nesti ámbitu deportivu; un preséu que pue tener una especial utilidá pa los maestros y profesores d'educación física que trabayen coles nueves xeneraciones d'asturianos nos centros educativos

Prólogo

Rocío Ríos

Ex-atleta d'élite y agora atleta popular

L'atletismu ye'l deporte rei nunos Xuegos Olimpicos, gracias a él hai muchos valores humanos que podríen destacar: superación, compañerismu, querer ye poder, llucha y lo meyor ye que caun sabe que nunca nun se puede rindir.

En Xixón cada vez hai más xente que cuerre, pela sablera, el parque, el «Kilometrín», el Rinconín, parque fluvial, peles cais, etc. Son cientos los atletas que s'apunten a les carreres populares, y va unos años yera impensable cuando yo taba na élite; inclusive yera raro ver xente que nun fuera profesional o amateur, yéramos siempre los mesmos.

Esti llibru paezme bien bonu pa conocer la nuesa llingua y pa que los más pequeños la conozan dende la escuela, y la falen y que la practiquen tamién nel deporte.

Dende les pistes, les graes, el maratón y onde quiera que vayamos cola nuesa llingua asturiana como seña d'identidá. Y esti llibru ye un pasu más.

I → Índiz

Páxina

4	¿Qué ye l'atletismu?
5	Orixe
6	Modalidaes
8	Pruebes
12	Equipación
14	Materiales
16	Tipos de pistes
18	Atletes asturianos/es
20	Pallabreru

¿Qué ye l'Atletismu?

L'atletismu, conxuntu d'actividaes y normes deportives, ye l'arte de superar el rindimientu d'unos adversarios en velocidá o en resistencia, en distancia o n'altor. L'orixe del términu “atletismu” ye atlos, vocablu griegu que significa llucha o competición.

El conxuntu d'actividaes qu'engloba agrúpense en carreres, saltos, llanzamientos, pruebas combinaes y marches. Estes xeres trabayen unes cualidaes físiques como la velocidá, la fuerza o la resistencia y ye, por esti motivu, pol que se considera al atletismu como la base de tolos deportes.

Les distintes pruebas, seyan individuales o n'equipu, variaron en númberu a lo llargo del tiempu y de les mentalidaes. La so práutica a nivel universal, a nivel aficionáu o a niveles competitivos, vien determinada sobre too pola simplicidá y los pocos medios necesarios pa prauticalu.



Orixe

L'atletismu naz de la llucha pola supervivencia del home. En tiempos remotos, l'instintu de supervivencia del ser humanu obligábalu a cazar otru especies p'alimentase faciendo xeres como correr, saltar o llanzar. L'home primitivu yá s'entrenaba nel llanzamientu de pesu y de xabalina como mou de defensa y subsistencia na caza.

Les referencies escrites más antigües atopámosles n'Egiptu nel sieglu xv enantes de la nuestra dómina, y refiérense a una carrera a pie, atopada na tumba d'Amenofis II (2ª metá del sieglu xv e.C.).

Fueron los Xuegos Olímpicos, empecipiaos polos griegos nel añu 776 e.C., les primeres xuntes organizaes de la historia. Demientres munchos años, el principal eventu Olímpicu foi'l Pentatlón, que taba formáu por llanzamientos de discu y xabalina, carreres pedestres, saltu de llargor y llucha llibre. Otru pruebas, como les carreres d'home con armadures, formaron parte más tarde del programa. Los romanos siguieron celebrando les pruebas olímpiques dempués de conquistar Grecia nel 146 e.C. Nel añu 394 de la nuestra dómina l'emperador

romanu Teodosio abolió los xuegos. Yá na civilización helénica, los Xuegos Olímpicos fueron fonte d'inspiración pa distintes especialidaes del arte, como la lliteratura y la escultura y, en tiempos más de recién, pal cine. Obligó a crear tamién un estilu especial nos llabores téunicos de realización pa les tresmisiones de televisión. Los primeros corredores profesionales apaecieron n'Inglaterra a finales del sieglu xviii. Estos corredores yeren ambulantes y enfrentábense a los campeones llocales en concursos con recompensa.

Modalidades

L'atletismu engloba delles modalidades:

MARCHA

Modalidá atlética na qu'hai que caminar a pasu llixeru con ún de los pies siempre en contautu col suelu.



CARRERA

Modalidá atlética na qu'hai que percorrer una distancia determinada nel menor tiempu posible.

Velocidá: Prueba con un percorríu igual o inferior a 500 m.

Valles: Prueba na qu'hai que pasar perriba de delles valles.

Fondu: Prueba con un percorríu igual o superior a 3.000 m.

Mediu fondu: Prueba con un percorríu superior a 500 m. ya inferior a 3.000 m.

Relevos: Prueba col percorríu dividíu en tramos na que caún de los 4 componentes del equipu tien de percorrer ún de los tramos.

Torgues: Prueba na qu'hai que superar una riestra de torgues.

SALTU



Altura: Modalidá atlética na qu'hai que superar un altor determináu pente medies d'un saltu. Existen dos pruebes: el saltu d'altor y el saltu de piértiga.

Horizontal: Modalidá atlética na qu'hai qu'avanzar la mayor distancia posible pente medies d'un saltu. Existen dos pruebes: el saltu de llonxitú y el triple saltu.

LLANZAMIENTU

Modalidá atlética na qu'hai que llanzar un preséu lo más lloñe posible. Los preseos que s'empleguen son el discu, el pesu, el martiellu y la xabalina.



PRUEBAS COMBINAES

Atlétiques:

Formaes por delles pruebes atlétiques: **Decatlón:** Prueba combinada masculina na qu'hai de facer cuatro carreres (100 m. llosos, 400 m. llosos, 110 m. valles y 1.500 m. llosos), tres saltos (altura, piértiga y llonxitú) y tres llanzamientos (discu, pesu y xabalina).

Heptatlón:

Femenín: Prueba combinada de tres carreres (200 m. llosos, 800 m. llosos y 100 m. valles), dos saltos (altor y llonxitú) y dos llanzamientos (pesu y xabalina).

Masculín: Prueba combinada de tres carreres (60 m. llosos, 60 m. valles y 1.000 m. llosos), tres saltos (altura, piértiga y llonxitú) y llanzamientu de pesu. Nun ye olímpica.

Pentatlón:

Prueba combinada femenina de dos carreres (60 m. llosos y 800 m. llosos), dos saltos (altura y llonxitú) y llanzamientu de pesu. Nun ye olímpica.

Con otros deportes:

Formaes por una prueba atlética y pruebes d'otros deportes:

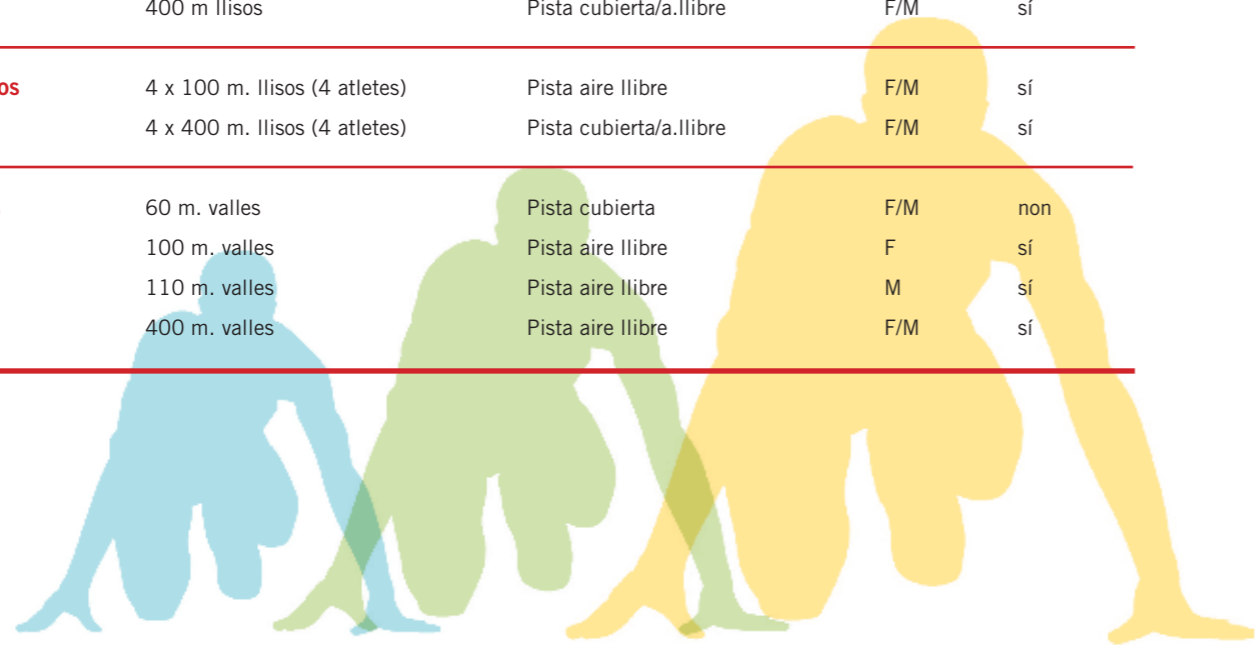
Pentatlón modernu: Prueba combinada de carrera campu al traviés, esgrima, natación, saltu ecuestre y tiru con pistola.

Triatlón: Prueba combinada de carrera, natación y ciclismu.



Pruebas

MODALIDAD	PRUEBA	LLUGAR	SEXU	OLÍMPICA	
CARRERA	Velocidá	60 m. Ilisos	Pista cubierta	F/M	non
		100 m. Ilisos	Pista aire llibre	F/M	sí
		200 m. Ilisos	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí
		400 m Ilisos	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí
Relevos	4 x 100 m. Ilisos (4 atletas)	Pista aire llibre	F/M	sí	
	4 x 400 m. Ilisos (4 atletas)	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí	
Valles	60 m. valles	Pista cubierta	F/M	non	
	100 m. valles	Pista aire llibre	F	sí	
	110 m. valles	Pista aire llibre	M	sí	
	400 m. valles	Pista aire llibre	F/M	sí	



MODALIDAD	PRUEBA	LLUGAR	SEXU	OLÍMPICA	
CARRERA	Mediu fondu	800 m. Ilisos	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí
		1.000 m. Ilisos	Pista cubierta	M	non
		1.500 m. Ilisos	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí
Fondu	3.000 m. Ilisos	Pista aire llibre	F	non	
		Pista cubierta	F/M	non	
	5.000 m. Ilisos	Pista aire llibre	F/M	sí	
	10.000 m. Ilisos	Pista aire llibre	F/M	sí	
	Media maratón (21.097 m.)	Ruta n'asfaltu	F/M	non	
	Maratón (42.195 m.)	Ruta n'asfaltu	F/M	sí	
Torgues	3.000 m. torgues	Ruta en campu y pista	F/M	sí	
	Cross o campu a traviés	Ruta en campu	F/M	non	

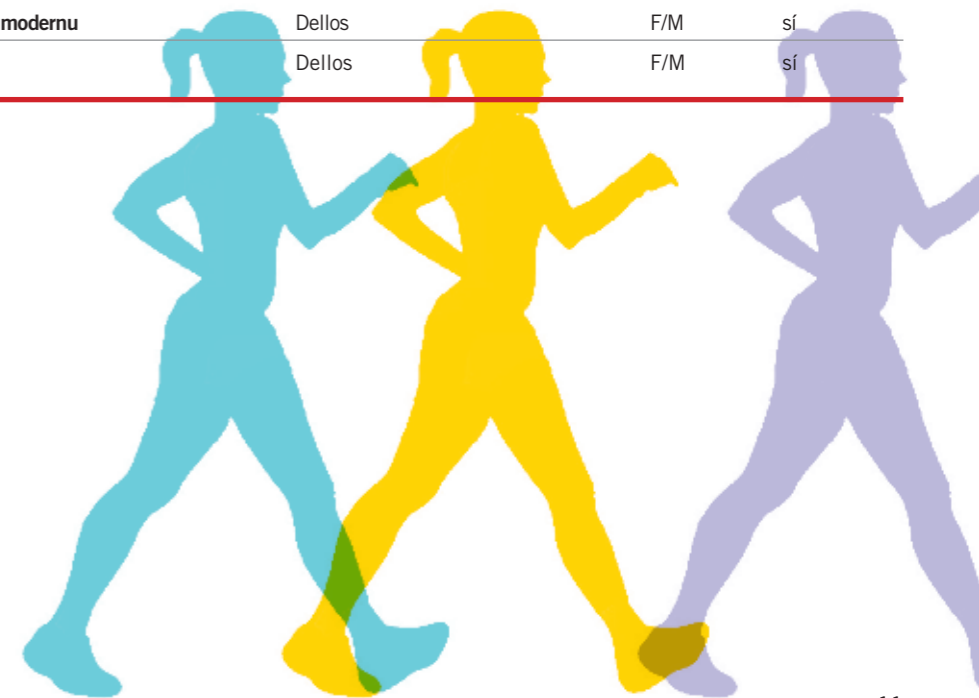
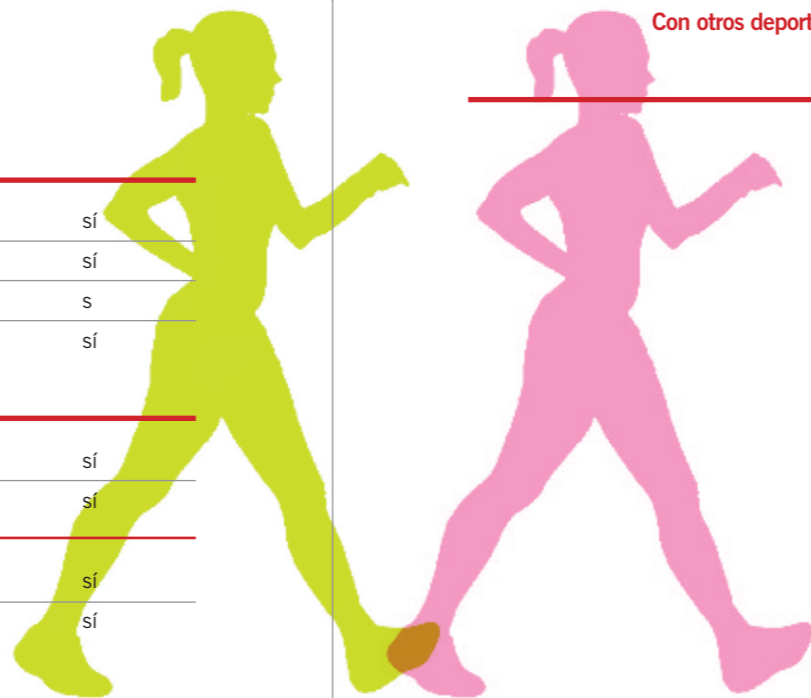
MODALIDÁ	PRUEBA	LLUGAR	SEXU	OLÍMPICA
MARCHA	50 km. marcha	Ruta n'asfaltu	M	sí
	20 km. marcha	Ruta n'asfaltu	F/M	sí



LLANZAMIENTU				
	Llanzamientu de xabalina	Pista aire llibre	F/M	sí
	Llanzamientu de martiellu	Pista aire llibre	F/M	sí
	Llanzamientu de pesu	Pista aire llibre	F/M	s
	Llanzamientu de discu	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí

SALTU				
Vertical	Salto d'altura	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí
	Salto de piértiga	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí
Horizontal	Triple saltu	Pista aire llibre	F/M	sí
	Salto de llonxítu	Pista cubierta/a.llibre	F/M	sí

MODALIDÁ	PRUEBA	LLUGAR	SEXU	OLÍMPICA	
COMBINAES	Atlétiques	Decatlón	Pista aire llibre	M	sí
		Heptatlón	Pista aire llibre	F	sí
			Pista cubierta	M	non
		Pentatlón	Pista cubierta	F	non
Con otros deportes	Pentatlón modernu	Dellos	F/M	sí	
	Triatlón	Dellos	F/M	sí	



Equipación

Camiseta



Pantalón

Playeros



Playeros de carreras



Playeros de clavos



Playeros de lanzamiento



Playeros de saltos

Materiales



ANEMÓMETRU

PRESEOS:
pesu, discu, xabalina, martiellu.

Pesos de los preseos

	Muyeres	Homes
Discu	1 kg.	2 kg.
Pesu	4 kg.	7,260 kg.
Martiellu	4 kg.	7,260 kg.
Xabalina	0,600 kg.	0,800 kg.



CAL



COLCHONETES DE RECEICIÓN



TESTIGU



PIÉRTIGA

TACOS DE SALIDA



POSTES Y BARRES



LLISTÓN

VALLS

Altures valles

	Muyeres	Homes
100 m. valles	0,84 m.	-
110 m. valles	-	1,067 m.
400 m. valles	0,762 m.	0,914 m.

Tipos de Pistes

L'estadiu d'atletismu, cubiertu o al aire llibre, ta compuestu pola zona de carreres, la de saltos y la de llanzamientos.

ZONA DE CARRERES

Cubierta: tien una pista con forma oval de 200 metros de llargor que ta formada por ente cuatro y seis cais de 1,22 m. d'anchor.

Al aire llibre: la pista ye de 400 metros de llargor y ta formada por ente seis y ocho cais, amás d'una fuexa pa facer la prueba de 3.000 m. torgues.

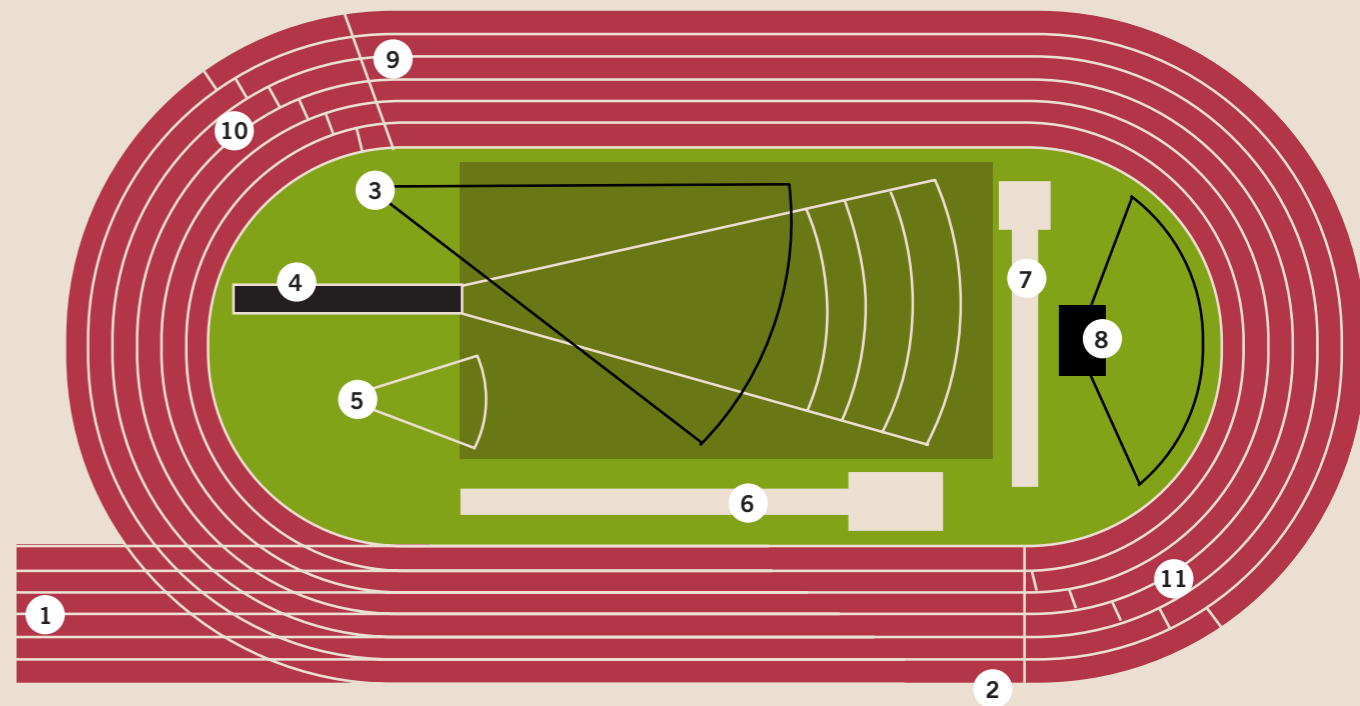
ZONA DE LLANZAMIENTOS

Les zones de llanzamientos de pesu, discu y martiellu tienen una zona d'impulsu con forma circular.

El llanzamientu de xabalina faise nuna pista que tien de tener un mínimu de 36 metros de llargor. El sector de cayida suel ser de yerba pa poder ver la buelga que dexen los artefactos.

ZONA DE SALTOS

La zona pal triple saltu, el saltu de llonxitú y el saltu con piértiga ye una pista de 40 metros de llargor que pa los dos primeros termina nuna fuexa de sable y pal terceru nun bancu de cayida. La zona de saltu d'altura mide 20x20 m.



1. Salida de 110 metros valles
2. Llinia de llegada
3. Llanzamientu de discu y martiellu

4. Xabalina
5. Llanzamientu de pesu
6. Saltu de llonxitú y triple saltu

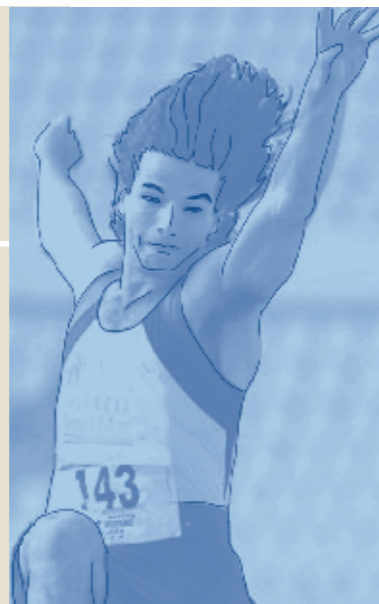
7. Saltu con piértiga
8. Saltu d'altura
9. Salida de 3.000 y 5.000 m.

10. Salida 200 m.
11. Salida de 10.000 m.

Atletes Asturianos/es

L'atletismu asturianu tien grandes figures nes sos files. Dalgunos de los atletes asturianos y asturianes más nomaos a lo llargo la historia son Javier de la Fuente, Miguel de la Fuente, José Arconada, José Antonio Presas, Juan Puerta, José Antonio Puerta, Yago Lamela, Magnolia Iglesias, Pedro Pablo Nolet, Ana Amelia Menéndez, Alba García, Marcos Peón, Rocío Ríos, Bruno Toledo, Adrián Iglesias, Alberto Suárez o David Testa, ente otros.

Equí presentamos dalguna pincelada de tres d'ellos:



YAGO LAMELA TOBÍO
(Avilés, 24 de xunetu de 1977)

Entama a practicar el saltu con 8 años, amosando yá unes habilidaes innates. Especializáu en saltu de llonxitú, cuenta nel so palmarés con tres medayes de plata y una de bronce algamaes en Campeonatos Mundiales, amás de delles plates y oros n'otros campeonatos.

Tuvo'l récor européu de saltu de llonxitú en pista cubierta demientres cuasi 10 años con un saltu de 8,56 metros. Dende 2004 delles lesiones torguen la so vuelta a los entrenamientos, hasta qu'en 2009 anuncia la so retirada oficial.



ALBERTO SUÁREZ LASO
(Riosa, 19 d'avientu de 1977)

Atleta paralímpicu, especializáu en pruebes de fondu, qu'entama a practicar l'atletismu nel añu 2007 cuando-y diagnostiquen una lésion ocular.

Tien algamaes un buen númeru de medayes: un oru nos Xuegos Olímpicos de Llondres 2012, otu oru y un bronce nos Campeonatos del Mundu de 2011, y un oru más nel Campeonatu d'Europa de 2012. Amás de tener l'actual récor del mundu de maratón.



ROCÍO RÍOS PÉREZ
(Llión, 13 de marzu de 1969)

Anque nació en Llión, vive en Xixón dende bien neña. Ye una atleta especialista en carreres de fondu. Foi cuatro vegaes campeona de España de 10.000 m., una vegada de 5.000 m., tres de media maratón y una de maratón. Amás de ser 5ª na maratón de los Xuegos Olímpicos d'Atlanta en 1996, algamando la meyor marca d'una atleta española nunos Xuegos Olímpicos hasta esa fecha.

A

Abandonu: Retirada d'un atleta de la competición enantes d'acabar por razones ayenes a la prueba; suel ser por una lesión.

Acta: Documentu nel que los xueces ponen los resultaos de les pruebas.

Adelantar: Pasar un corredor delante d'un rival nuna prueba pa ganar un puestu.

Agarre: Zona per onde l'atleta garra'l preséu (piértiga, xabalina, discu, pesu...) pa facer un llanzamientu.

Amonestación: Avisu que fai'l xuez a un atleta cuando fai dalgo incorreutu, por exemplu, salir enantes de que dean la salida.

Amplitú de reblagu: Llonxítu qu'hai ente caúna de les piernes nuna carrera. La amplitú ye mayor nes carreres de velocidá que nes de fondu y/o medio-fondu.

Anemómetru: Aparatu que s'usa pa medir la velocidá del vientu. Si hai

munchu vientu a favor puen anulase los récores que se consigan nesa prueba.

Anotador de vueltes: Persona que s'encarga de cuntar les vueltes que fai cada corredor nes pruebas de fondu, medio-fondu o marcha.

Atleta: Deportista que practica l'atletismu.

Avituallamientu: Cebera y/o bébora que dan nuna carrera a los atletas pa la so alimentación; dase sobre manera nes pruebas de llarga distancia.

B

Bandera blanca: Bandera que saca'l xuez y qu'indica al atleta la validez del saltu o del llanzamientu.

Bandera encarnada: Bandera que saca'l xuez y qu'indica al atleta que'l saltu o'l llanzamientu nun ye válidu.

Batida: Aición que fai la pierna cuando entra en contautu col suelu pa impulsase nos saltos d'altor, de llonxítu y triple saltu

Brazaletes: Tira de tela que se pon nel brazu y que sirve pa identificar a xueces o a organizadores.

Buelga: Camín que s'usa pa garrar la velocidá necesaria pa poder facer un saltu. Ta fechu de material pa nun esbariar.

C

Cai: Caúna de les partes nes que se divide la pista d'atletismu, de 1,22 a 1,25 metros d'amplitú, y pela que tienen que correr los y les atletas nes pruebas de velocidá.

Cal: Sustancia qu'echen nes manes los llanzadores pa que nun-yos suden y se-yos escape'l preséu.

Calambre: Encoyimientu d'un músculu. Apaez por mor del cansanciu o l'esfuerzu.

Calcañéu: Aición na que'l saltador, enantes de saltar, cunta los pasos qu'hai dende la tabla de batida hasta

la llinia d'onde sal; asina sabe'l puntu exautu dende onde tien qu'entamar a correr, pudiendo correxilu en cualquier momentu.

Calentamientu: Aición pola que los atletas, al traviés de dellos exercicios, ponen el cuerpu a puntu pa facer la prueba y nun tener lesiones.

Camiseta: Prenda que ponen los atletas na parte superior del cuerpu y que-yos cubre'l troncu y, a vegaes, los brazos. Nella suel dir prendíu'l dorsal.



Campana: Instrumentu qu'usa l'anotador de vueltes p'avisar, nes pruebas de fondu o medio-fondu, de que ye la cabera vuelta (400 metros).

Campu / área: Zona del estadiu onde se faen les pruebas de llanzamientu y saltu. Ocupa la parte de dientro de la pista.

Carrera continua: Carrera fecha con intensidá constante, moderada y relativamente llarga, que meyora la capacidá d'absorción d'oxíxenu.

Caxa: Caxa de 1 metru de llargu que ta al final de la buelga na que se mete la piértiga pa impulsase y facer el saltu.

Choque: Aición pola qu'un preséu de llanzamientu (discu, martiellu, pesu, xabalina,...) pega en suelu. La marca que dexa val pa medir el llanzamientu.

Circuitu: Ruta permanente o temporal que tien el final nel puntu d'entamu; pue facese una o delles veces nel percorríu d'una prueba.

Círculu de llanzamientu: Círculu onde tien que tar el llanzador nes pruebas de llanzamientu de pesu y martiellu.

Nun pues tocar fuera d'elli hasta que'l preséu toque'l suelu.

Clasificación: Escritu nel que salen ordenaos per puestu los clasificaos nuna prueba o campeonatu.

Clavos: Pieces metáliques que se ponen nes zapatíes o playeros p'asegurar la estabilidad nel tartán.

Colchoneta: Colchón pequeñu y delgáu onde caen los/les saltadores d'altor o piértiga dempués d'intentar superar el llistón.

Combinaes (Pruebas): Conxuntu de pruebas d'una modalidá determinada.

Contrariu: Atleta que compite escontra otru/a, otros/es nuna prueba atlética.

Control antidopaxe: Control que se fai dempués d'una prueba pa deteutar sustancias prohibíes nel organismu de los atletas.

Corredor: Persona/atleta que compite nes pruebas de correr.



Cronometraxe: Aición pola que se controla'l tiempu nuna carrera. Entama cuando salen los corredores y fina cuando aporten a meta.



Cuerda: Parte de dientro de la pista. Nes pistes al aire llibre tien de medir 400 metros. Suel coincidir cola llinia interna de la cai númberu 1.

D

Descalificación: Aición pola qu'un/una atleta son eliminaos/es por facer dalguna irregularidá y tienen que dexar la prueba.

Desempate: Escoyer ente dellos atletas que tienen la mesma marca.

Discu: Preséu en forma platu colos bordes y el centru de metal que s'usa nel llanzamientu de discu. Tien alreor de 22 cm. de diámetru y 2 kg. de pesu

pa los homes y alreor de 18 cm. y 1 kg. nes muyeres.

Dorsal: Númberu col que s'identifica a un atleta nuna competición. Nun pue haber dos iguales.

E

Eliminatoria: Prueba na que s'elimina a ún o dellos atletas que nun pasen a la siguiente ronda.

Enreyáu de Llegada: Parte de la pista que ta enantes de la meta y que tien 5 metros de llonxítu. Ta marcada con cinco lliníes discontinues qu'indica'l final de la recta de llegada.

Entrenamientu: Aición pola que los atletas intenten meyorar les sos cualidades pa poder superar una prueba

Esprín: Aumentar la velocidá nun espaciu curtiu nuna carrera pa intentar adelantar a un contrariu.

Estadiu: Lluugar onde se faen pruebas d'atletismu con una pista y un campu, y que ta arrodiaú de graes.

Exa de rotación: Llinia imaxinaria na que xira un/una llanzador/a de martiellu o discu cuando entama'l molinete.

F

FAA: Federación d'Atletismu del Principáu d'Asturies.

Fondu: Términu que s'usa pa les pruebas de llarga distancia (3.000 metros, 5.000 metros, etc.)

Foto-finish: Preséu de gran exactitú que permite ver quien llega primeru nuna llegada axustada a meta. Utilízase sobre manera nes pruebas de velocidá.

Fuexa: Sitiu enllenu de sable de 9 x 2,75 m. onde caen los saltadores nes pruebas de saltu de llonxítu y triple saltu dempués de volar. La marca que queda nel sable val pa medir el saltu.

G

Guante: Pieza de cueru que ponen los/les llanzadores de discu na mano cola que faen los llanzamientos.

I

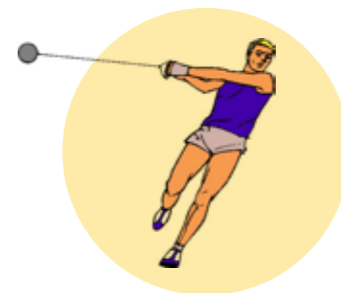
IAAF: Federación Internacional d'Atletismu (International Amateur Athletic Federation).

Intentu fallíu: Caún de los intentos que nun son bonos nun llanzamientu o nun saltu.

Intentu: Caún de los saltos o llanzamientos que fai un atleta nuna prueba pa consiguir la meyor marca posible.

L

Llanzador (xabalina, martiellu, discu, pesu): Atleta que se dedica a facer llanzamientos de la so especialidá.



Llanzamientu: Aición pola qu'un atleta llanza'l preséu (xabalina, martiellu, discu, pesu) nel que tea especializáu.

Llebre: Atleta encargáu de llevar el ritmu nuna prueba de fondu o medio-fondu. Pue haber dellos nuna prueba.

Llegada: Momentu nel qu'un corredor trespasa la llinia meta dempués de facer el percorríu de la prueba.

Llistón: Barra qu'hai que superar ensin tirar nos saltos d'altor y de piértiga.

Llonxítu: Modalidá de saltu na que l'atleta tien que saltar la máxima llonxítu nun planu horizontal.

M

Marca: Menor tiempu que tarda en percorrer un atleta'l percorríu d'una prueba o mayor distancia que llanza o salta un atleta.

Martiellu: Preséu de llanzamientu compuestu d'una bola enganchada a una empuñadura con un cable que

s'usa pal llanzamientu de martiellu. Pesa alredu de 7 kg. pa los homes y 4 kg. pa les muyeres.

Medaya: Troféu que se da nes pruebas atlétiques a los tres primeros clasificaos en caúna de les pruebas. D'oru pal primeru, de plata pal segundu y bronce pal terceru.



Mediofнду: Términu que s'usa pa les pruebas que van de 800 a 3.000 metros.

Meeting: Encuentru d'atletes que se fai delante de públicu. Pue ser d'exhibición.

Meyora: Intentos adicionales que se-yos dan a los llanzadores con meyores marques de los que queden fuera de la final pa entrar nella.

Mínima: Marca más pequeña que tien que consiguir un atleta pa clasificase pa una prueba (campeonatu d'España, d'Europa, del mundu, olimpiaes,...)

Modalidá: Caún de los tipos de pruebas que se divide l'atletismu según onde se fai, el material que s'usa y la técnica.



Nos sos llugares/Nos sos puestos: Espresión cola que s'indica a los corredores que tienen que ponese na raya de salida porque va entamar la prueba.

Nulu: Saltu, llanzamientu o salida que nun ye reglamentaria, que nun val.



Pantalón: Prenda que ponen los atletas na parte inferior del cuerpu y que-yos cubre dende la cintura p'abaxo y les piernes por separao hasta les rodés.

Paralímpicu: Atleta con minusvalía que participa nes paraolimpiaes.



Pelotón: Xuntanza grande d'atletes nuna carrera de fondu o mediu-fondu.

Pentatlón: Prueba combinada na qu'un atleta tien que facer 180 metros a pie, llucha, saltu de llonxítu, llanzamientu de xabalina y llanzamientu de discu.

Percorriú: Camín pel que trescorre una carrera. Mídese dende la raya de salida hasta la de meta.

Pesu: Bola d'aceru que s'usa nel llanzamientu de pesu. Pesa alredu de 7 kg. pa los homes y 4 kg. pa les muyeres.

Piértiga: Vara llarga que s'usa pa los saltos de piértiga. Suel midir 4 ó 5 m.

Pisada: Marca que dexa'l pie del saltador na plastilina de la tabla nun saltu d'altor nulu.

Pista: Circuitu permanente con forma ovalada que tien 400 metros de perímetru interior.

Plastilina: Tabla de 1,22 x 0.1 m. colocada de siguió a la tabla de batéu con arcilla na parte superior, que sirve pa comprobar si'l saltu ye válidu nos saltos de llonxítu o tripe saltu.

Playeros: Calzáu qu'usa l'atleta. Según la modalidá pa los que s'usen tienen diferentes formes.

Playeros de carreres: Playeros qu'utiliza un atleta pa les carreres, puen llevar o non clavos.

Playeros de clavos: Playeros qu'utiliza un atleta pa correr nel tartán, lleven un númeru de clavos según la estabilidá que se quiera.

Playeros de llanzamientos: Playeros qu'utilicen los/les llanzadores, puen llevar o non clavos según la modalidá.



Playeros de saltos: Playeros que s'utilicen pa los saltos. La suela pue tener un máximu de 13 mm. d'espesor pa los saltos d'altor y llonxítu, y un máximu de 19 mm. de tacón pal saltu d'altor.

Playeros d'entrenamientu: Playeros qu'utiliza un atleta pa facer los entrenamientos.

Podiu: plataforma onde se coloquen los atletas na ceremonia d'entrega de les medayes. Tien tres altures diferentes siendo'l más altu pal primeru, el siguiente pal segundu y el más baxu pal terceru.

Poste: Caún de los palos onde se posa'l llistón que marca l'altura qu'hai que saltar nos saltos d'altor o de piértiga.

Prezona: Llugar donde se pon el receptor del testigu pa llanzase nes carreres de relevos de 4 x 100 o 4 x 400. Sirve p'acelerar hasta la zona de tresferencia o de pase de testigu.

Prueba combinada: Prueba d'atletismu na qu'un atleta tien que consiguir el mayor númeru de puntos en delles modalidaes.

Puestu de recuperación: Sitiu onde los atletas se recuperen dempués d'una prueba hasta l'entamu de la siguiente.



Ranking: Llugar nel que ta un atleta en rellación a otros atletas coles mesmes carauterístiques.

Raya de llegada: Llinia que marca'l final d'una carrera pela que tienen que pasar los corredores dempués de facer el percorriú.

Raya de salida: Llinia que marca l'entamu d'una carrera y de la que tienen que salir los corredores pa facer el percorriú de la prueba.

Receición: Fase final d'un saltu. Ye'l movimientu que fai l'atleta cuando vuelve otra vuelta a contautar col suelu. Receptor: Atleta que garra'l testigu nos cambios d'una carrera de relevos.

Receptor: Atleta que garra'l testigu nos cambios d'una carrera de relevos.

Récord: Resultáu d'una prueba atlética que supera tolos resultaos d'enantes.

Relevu: Oxetu que s'apurren unos atletas a otros pa sustituyise nuna mena de carrera colectiva.



Resistencia: Capacidá pa soportar esfuerzos máximos nel mayor tiempu posible.

Resultáu: Representación numbérica de l'actuación d'un atleta respeito a los sos contrarios nuna prueba.

Reuta final: Reuta de la pista d'atletismu onde ta la llinia de meta.

RFEA:
Real Federación Española d'Atletismu.



Ría: Agua estancao qu'hai dempués d'una torga na carrera de 3.000 m. con torgues. Ta nuna de les zones curves.

Ronda: Caún del conxuntu de los tiros de los llanzadores o de los saltos de los saltadores.



Sable: Material qu'hai na fuexa de los saltos de llonxítu y triple saltu.

Salida: Lugar d'onde salen los atletas que disputen una carrera.

Saltador: Persona que compite nuna prueba de saltos.

Salto d'altura: Prueba que consiste en ver quién salta más, ensin tirar el llistón, una altura vertical impulsándose colos pies.

Salto de llonxítu: Prueba que consiste en ver quien salta más una altura horizontal impulsándose colos pies.

Salto de piértiga: Prueba que consiste en ver quien salta más, ensin tirar el llistón, una altura vertical impulsándose con una piértiga.

Sector de cayida: Lugar enllén de sable de 9 x 2,75 m. onde caen los saltadores nes pruebas de saltu de llonxítu y triple saltu dempués de volar. La marca que queda nel sable val pa medir el saltu.

Señal: Marca que dexa ún de los preseos de llanzamientu (discu, martiellu, xabalina, pesu) cuando toca'l suelu.

Serie: Conxuntu de carreres que se disputen nuna mesma distancia.



Tabla de batida: Tabla blanca de 1,22 x 0,2 m. que ta nel mesmu nivel que la buelga. Tien que tar a una distancia de la fosa de 1 m. en saltu de llonxítu, pal triple saltu masculín en

13 m. y 11 m. nel triple saltu femenín. Sirve como sofitu pa los atletas.

Tabla: Llista na que se puntuá cada marca y que s'usa pa les pruebas combinaes.

Tacos de salida: Preséu compuestu de dos tables inclinaes y regulables y una tabla rixida onde ponen los pies los atletas pa la salida de les pruebas de velocidá.

Tartán: Material sintético y amortiguao col que se cubren les pistes d'atletismu.



Tarxeta colorada: Tarxeta colorada qu'indica la descalificación d'un atleta por un comportamientu incorreutu, por una falta grave.

Tarxeta mariella: Tarxeta de color mariellu qu'indica una amonestación o avisu enantes de la descalificación por un comportamientu incorreutu.



Testigu: Tubu metálicu y güecu que s'apurren unos atletas a otros pa sustituyise nes carreres de 4x100 y 4x400 metros.

Torbolín: Primer aición nun llanzamientu de martiellu na que se roten los brazos rápidamente, acompañaos d'un movimientu del cuerpu.

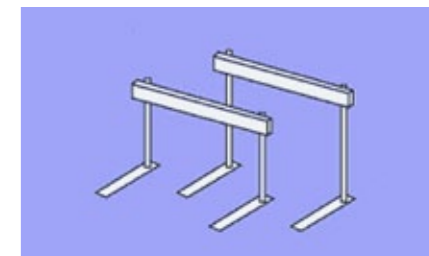
Torgues: Valla que s'usa nes carreres de 3.000 m. con torgues y que ye más pesada que les valles convencionales.

Trayeutoria: Llinia imaxinaria que representa'l movimientu del preséu de llanzamientu dende que salió de la mano del atleta hasta qu'impactó col suelu.

Triple saltu: Prueba que consiste en ver quien salta más una altura horizontal impulsándose colos pies y dando tres saltos siguíos.



Valla: Torga de 10 kg. compuesta por dos palos verticales regulables que sofiten una barra horizontal con un llargor máximu de 1 metru que s'usa nes carreres de 100, 110 o 400 metros valles.



Valles: Carrera de velocidá na que los atletas tienen que superar 10 torgues. L'altura depende del tipu de prueba (100, 110 o 400 metros valles).

Valtar: Tirar total o parcialmente el llistón nos saltos d'altor o piértiga, o les valles o les torgues nes carreres, al intentar sobrepasalos.

Velocidá: Carrera na que los atletas tienen que percorrer una distancia nel menor tiempu posible.

Vuelta: Caína de les veces que l'atleta fai'l percorríu d'un circuitu zarráu dende la llinia de salida hasta la de meta.



Xabalina: Preséu de llanzamientu compuestu por una barra metálica estrecha y en punta pelos estremos y más gruesa pel mediu que ye onde se garra. Tien que ser de 2,6 a 2,7 m. de llonxítu y 800 g. de pesu pa los homes y de 2,2 a 2,3 m. y 600 g. pa les muyeres.

Xaula: Rede con un altor polo menos de cuatro metros qu'arrodia per tres de los sos llaos el círculu de llanzamientu de martiellu y discu.

Xiru: Caína de les vueltes que da'l llanzador de discu o martiellu enantes del llanzamientu pa garrar l'impulsu.

Xuez, -a: Persona escoyida pel Comité Organizador d'una competición encargada de controlar el desendolque de les pruebes según el reglamentu y facer públicos los resultaos.

Xuez, -a de llegada: Persona asitiada na raya de meta de les competiciones que s'encarga d'afitar los puestos de llegada.

Xuez, -a de salida: Persona asitiada na llinia de salida encargada d'afitar si esta ye o non válida.



Zona de cayida: Lluugar enllén de sable de 9 x 2,75 m. onde caen los saltadores nes pruebes de saltu de llonxítu y triple saltu dempués de volar. La marca que queda nel sable val pa medir el saltu.

Zona de pase: Espaciu d'unos 20 metros onde los atletas tienen que facer obligatoriamente la entrega del testigu nes pruebes de 4x100 y en 4x400.

Zona de relevu: Espaciu onde un relevista-y da'l testigu a otru nes carreres de relevos.

Zona de tresferencia: Espaciu d'unos 20 metros onde los atletas tienen que facer obligatoriamente la entrega del testigu nes pruebes de 4x100 y 4x400.

Edita:
Oficina de Normalización Llingüística
Ayuntamientu de Xixón

© De los testos:
David Fernández Fernández
Raquel Rivera Bécares

Diseñu:
Manuel Fernández

Impresión:
Asturgraf

Depósitu de llei:
As-3828/2013



Xixón

Oficina de Normalización
Llingüística