

# Carreras con Vallas

La carrera con vallas es una carrera de velocidad que integra dos componentes, la carrera, que se manifiesta entre las vallas, y el pasaje sobre las vallas, en el que el atleta minimiza el tiempo para realizar este pasaje.

En las carreras con vallas se practican las siguientes pruebas: 100 m para damas y 110 m para varones y una prueba de 400 m, distancia que aplica igualmente a hombres y mujeres.

Un elemento determinante de esta especialidad es el ritmo que debe mantener el deportista al ejecutar la prueba. En la carreras de 100 m vallas para damas y 110 m para varones, los deportistas deben dar 8 pasos desde la salida a la primera valla y entre valla y valla tres pasos.



# Historia.

Los antecedentes históricos de estas carreras se encuentran en la universidad de Oxford donde en 1850 organizaron una carrera en la que había de superar 10 vallas.

En el año 1888, Francia ajusta la distancia a 110 m, con ello quedaron fijadas definitivamente las características esenciales de la prueba.

La prueba de los 110 m vallas en su modalidad masculina forma parte del programa de los juegos olímpicos de la era moderna desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La prueba de 100 m vallas, disputada en la rama femenina, hace parte del programa de los juegos olímpicos desde Munich, 1972.

La prueba de 400 m vallas en la rama masculina hace su aparición en el programa olímpico

en París, 1900. En la prueba de 400 m vallas Edwin Corley Moses fue dos veces campeón olímpico, en 1976 y 1984, y batió en cuatro ocasiones el récord mundial de la modalidad.

La prueba de 400 m vallas en la rama femenina ingresa al programa olímpico en Los Ángeles en 1984.



## HISTORIA DE LAS CARRERAS CON VALLAS EN COLOMBIA

La carrera con vallas en Colombia se conoce desde 1938 cuando Cecilia Navarrete Corre los 80 m. En varones Carlos Olano corre los 110 m con vallas en 1941 en Bogotá.

Jaime Aparicio es el primer Colombiano en ganar una medalla de oro a nivel internacional en 400 m vallas durante los II juegos Bolivarianos de Lima 1947

Otros deportistas destacados en esta disciplina son Paulo Villar de Santa Marta y Llimi Rivas de Antioquia. En damas Brigitte Merlano y Ximena Restrepo de Antioquia.



# Reglamento

## Uniforme

En todas las competiciones, los atletas deben usar ropa que esté limpia, diseñada y llevada de forma que no sea reprobable. La ropa debe estar confeccionada con un tejido que no sea transparente ni aún estando mojado. Los atletas no podrán usar ropa que pueda impedir la visión de los jueces. En la camiseta los atletas deben llevar el mismo color delante y detrás.

## Zapatillas

Los atletas pueden competir con pies descalzos o con calzado. El propósito de las zapatillas para competición es proporcionar protección y estabilidad a los pies y una firme adherencia sobre el suelo. Está permitida una correa sobre el empeine, al igual que el uso de clavos o spikes. Todos los tipos de zapatillas deben ser aprobados por la IAAF.



## Pista

Las competencias de velocidad se realizan en una pista estándar, con 6 a 8 carriles, de 400 metros de longitud, tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm de alto y un mínimo 5 cm de ancho.

La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo, a 20 cm de la línea que limita el interior de la pista.

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la

línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

En todas las carreras, de vallas, cada atleta tendrá una calle individual, entre 122 cm y 125 cm señalada por líneas de 5 cm de anchura. En la medida de la anchura de cada calle se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.

En las reuniones internacionales organizadas bajo el control de la AAF la pista deberá tener 8 calles.

## Vallas:

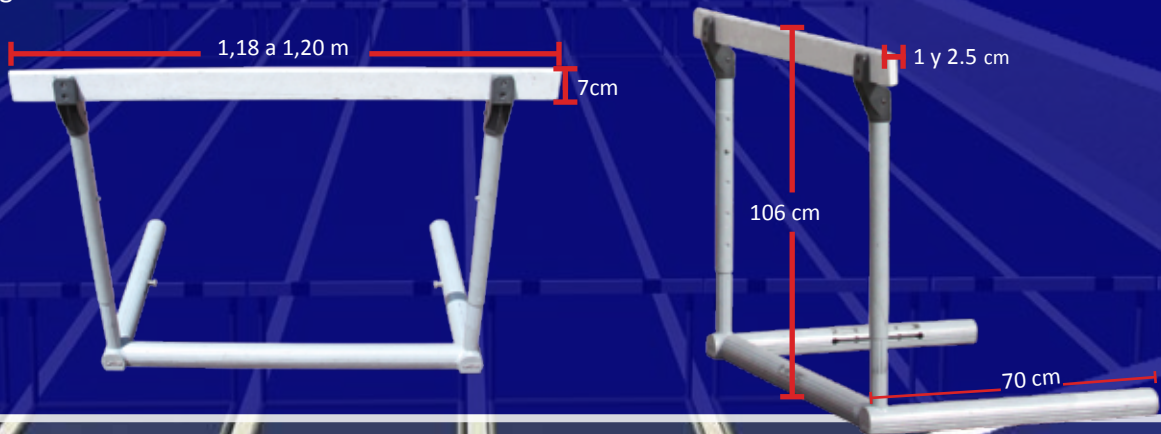
Las vallas deberán estar construidas de metal o cualquier otro material apropiado, con la traviesa superior de madera o de cualquier otro material óptimo.

Cada valla consistirá de dos bases y dos montantes que sostienen un armazón rectangular reforzado por una o más barras transversales. Los montantes se fijarán en la extremidad de cada base.

La anchura de las vallas medirá de 1,18 a 1,20 m.  
La longitud máxima de las bases será de 70 cm.

El peso total de la valla no deberá ser inferior a 10 kg.

La barra superior deberá tener un ancho de 7 cm y un grosor entre 1 y 2,5 cm. Las vallas deberán estar pintada con franjas blancas y negras o en otros colores vivos que contrasten



## Distancias estándar para la carrera con vallas

Distancia de la carrera con vallas	Distancia de la Línea salida a la 1ra valla	Distancia entre Valla y valla	Distancia de la última valla a línea de meta
100 m	13 m	8.50 m	10.50 m
110 m	13,72 m	9.14 m	14.02 m
400 m	45 m	35 m	40 m

## Alturas estándar para la carrera con vallas

84 cm

Para 100 m,  
Atura 84 cm

1.067 m

Para 110 m,  
Atura 1.067 m


Masculino 91.4 cm  
Femenino 76.2 cm

Para 400 m,  
Masculino Atura 91.4 cm  
Femenino Altura 76.2 cm



## La carrera con vallas

se divide en tres componentes, la salida, la carrera de velocidad y ritmo y el pasaje de la valla. Cada uno de estos componentes tiene sus propias fases. La salida baja se divide en 4 fases que son:



Posición a sus marcas.



Posición de listos.



Impulso.



Aceleración.



10

TÉCNICA

La carrera se divide en apoyo y vuelo. Esta fase se experimenta al inicio de la carrera, durante el paso entre vallas y en el último tramo de la carrera.



Vuelo



Apoyo

El pasaje de la valla se divide en tres fases, ataque, pasaje de la valla y caída. Esta fase es la que permite al corredor pasar exitosamente cada una de las vallas.

Ataque

Pasaje

Caída



## La salida baja

El primer momento que se presenta en la ejecución técnica de las carreras con vallas corresponde a la salida baja

El objetivo de ésta es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos. En esta fase se busca romper el equilibrio estático para pasar al dinámico en el menor tiempo posible y así optimizar la fase de aceleración.

Para este tipo de salida el atleta parte de los tacos de salida, por lo cual deberá propender por su correcta colocación.



## Colocación de los tacos

El objetivo es instalar los tacos para ajustar el tamaño y particulares del cuerpo del atleta a la posición de salida.

Al colocar los tacos se toman las siguientes disposiciones:

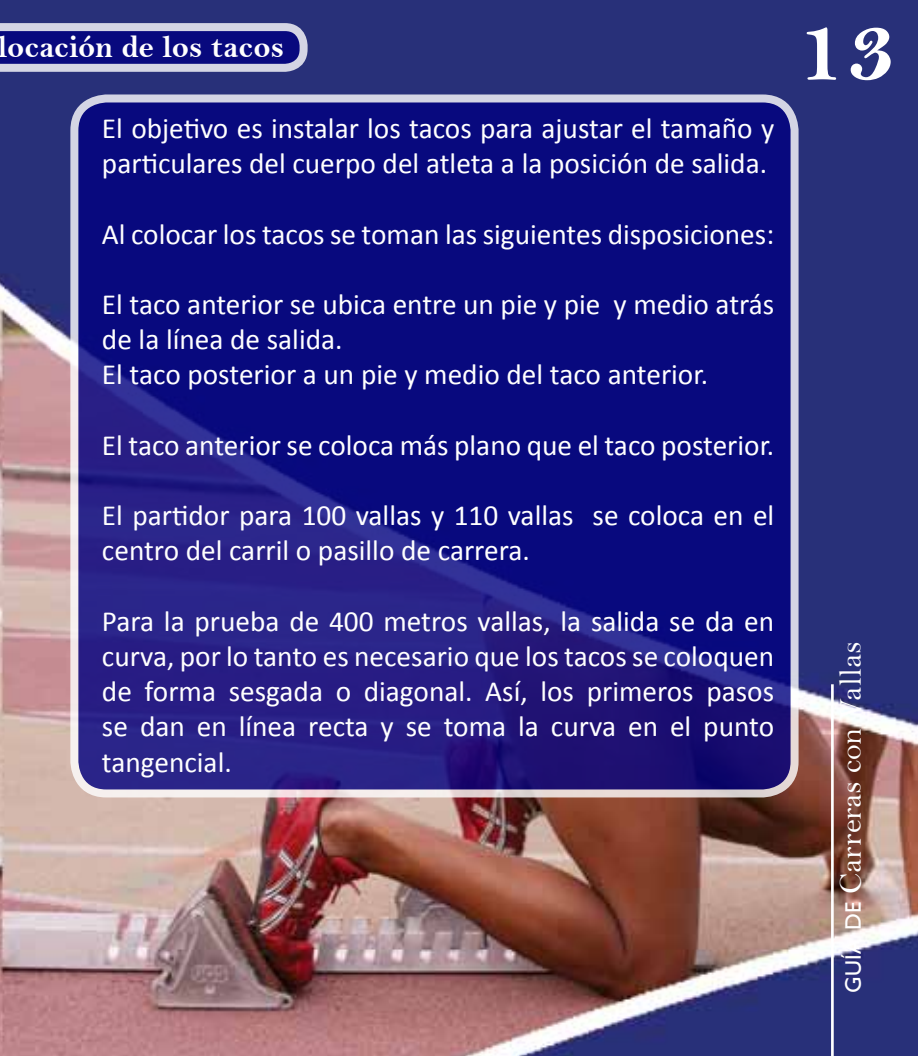
El taco anterior se ubica entre un pie y pie y medio atrás de la línea de salida.

El taco posterior a un pie y medio del taco anterior.

El taco anterior se coloca más plano que el taco posterior.

El partidor para 100 vallas y 110 vallas se coloca en el centro del carril o pasillo de carrera.

Para la prueba de 400 metros vallas, la salida se da en curva, por lo tanto es necesario que los tacos se coloquen de forma sesgada o diagonal. Así, los primeros pasos se dan en línea recta y se toma la curva en el punto tangencial.





## Fases de la salida baja:

### Posición “a sus marcas”

El objetivo de esta fase es adquirir una posición inicial adecuada, en esta fase se realizan las siguientes acciones:

El deportista se ubica en los tacos o partidores previamente colocados, manteniendo el pie con el ataca la valla en el taco posterior.

Las manos deben ubicarse atrás de la línea de partida sin tocarla. Las yemas de los dedos apoyadas en el suelo en forma de “v” invertida.

Los brazos se colocan un poco más separados que el ancho de los hombros.

Los pies en contacto con el suelo y los tacos, donde los talones se encuentren retrasados ejerciendo tensión sobre los músculos de las pantorrillas.

La rodilla de la pierna más retrasada se encuentra en apoyo con el suelo.

La cabeza alineada con la espalda y la mirada hacia abajo.

### Posición de “listos”

El objetivo de esta fase es adoptar una posición apropiada para el impulso de salida, en esta fase se realizan las siguientes acciones:

El atleta levanta la cadera por encima de la altura de los hombros realizando al unísono una toma de aire profunda.

Los talones se llevan hacia atrás ejerciendo tensión en los músculos de las pantorrillas.

La rodilla de la pierna adelantada queda en un ángulo aproximado de 90 grados  
La rodilla de la pierna retrasada entre 120 y 140 grados aproximadamente,  
El atleta debe adelantar el tronco, con los hombros ligeramente adelantados a las manos.





## Fase de “impulso”



El objetivo de esta fase es abandonar los tacos y prepararse para el primer paso de la carrera, en esta fase se realizan las siguientes acciones:

Las manos abandonan el suelo en forma coordinada y dinámica, permitiendo iniciar el braceo.

Las piernas presionan los tacos ejerciendo una acción de fuerza para que la reacción se realice en dirección de la carrera.

El tronco se endereza y eleva en la medida que los pies presionan firmemente sobre los tacos.

El empuje de la pierna retrasada es poderoso y breve.

El empuje de la pierna adelantada es más duradero pero menos poderoso.

La pierna retrasada se balancea velozmente hacia delante cuando el cuerpo está inclinado.

El tobillo y la rodilla de la pierna delantera se extienden totalmente al igual que la articulación de la cadera, de tal manera que quedan alineados por haberse realizado una transmisión de fuerzas.

El ángulo de inclinación de la salida será de  $42^{\circ}$  a  $45^{\circ}$  con relación a la superficie de la pista.



## Fase de aceleración

En este ciclo el atleta apoya velozmente el pie adelantado sobre el metatarso completando el primer paso. A partir de la primera zancada su frecuencia y longitud aumentan. La pantorrilla se mantiene paralela al suelo, al igual que la inclinación del cuerpo.

En esta fase el deportista da 8 pasos, para las pruebas de 100 m y 110 m vallas. Durante estos pasos se debe ir aumentando la longitud de la zancada de forma progresiva. A lo largo de esta fase, el tronco que había partido con una inclinación de  $45^\circ$  se va enderezando de manera natural para impedir frenar la carrera.



Esta fase se modifica en la prueba de 400 m vallas, pues los tres primeros pasos de la aceleración del deportista tienden a ser en línea recta. A medida que se acopla la longitud de la zancada el deportista va enderezando su tronco y se inclina hacia la parte interior del carril para vencer la fuerza centrífuga.

En el trayecto de la salida hasta la primera valla se dan 8 zancadas. El atleta debe contar con una gran capacidad de aceleración para alcanzar la primera valla a la mayor velocidad posible.





La carrera de velocidad y ritmo:

La carrera de velocidad la observamos desde la salida hasta la primera valla. El paso entre vallas y la carrera de la última valla a la llegada.



20



### El paso entre vallas:

En el paso entre vallas, se evidencia el desarrollo de la carrera de velocidad en el que juega un papel importante el ritmo y la longitud de la zancada, que dependen de su fuerza y frecuencia que obedecen a la coordinación muscular.

La zancada presenta dos fases, una de **apoyo** y otra de **vuelo**.

**Apoyo:** se caracteriza por presentar una sub-fase de apoyo anterior y una de impulso.

### Apoyo anterior:

El contacto con el suelo se produce sobre la zona metatarsiana.

La flexión de la rodilla es mínima.

Se produce una amortiguación y pérdida de velocidad por una desaceleración.





### Impulso:

Las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran totalmente extendidas en el despegue.

La pierna libre se eleva rápidamente a la posición horizontal contribuyendo con la aceleración presentada por la aplicación de fuerza.



### Vuelo:

En esta fase se realizan las siguientes acciones:

La pierna de balanceo o libre, se mueve hacia delante y arriba para continuar con el impulso y aumentar la longitud de la zancada.

La rodilla de la pierna de apoyo se flexiona notablemente produciendo un péndulo corto y favoreciendo la velocidad angular que ayuda a asegurar una alta frecuencia de zancada.




La pierna de apoyo barre hacia atrás para minimizar la acción de freno en el contacto con el suelo.

La prueba de 100 y 110 m vallas se desarrolla a una velocidad cercana a la máxima y limitada por la calidad técnica del pasaje.

Corresponde a los 8 pasos desde la salida a la primera valla, los 3 pasos que el atleta da entre cada valla y las zancadas correspondientes desde el paso de la última valla a la línea de Meta.



Salida a la primera valla 100 m



Entre valla y valla 100 m



Valla y meta 100 m





Para esta prueba es fundamental un absoluto dominio del ritmo de carrera.

Para la carrera de 400 m vallas la velocidad y la técnica se ve limitada por los elementos causados a causa de la aparición de la fatiga, los cuales dificultan la ejecución técnica del gesto del pasaje en las vallas finales por lo que requiere que el atleta mantenga un ritmo adecuado de carrera.



De esta forma se logra evitar una pérdida innecesaria de tiempo debido a la aparición temprana de la fatiga, que ocasionaría un descenso en la velocidad y en la longitud del paso.

Esta circunstancia sumada a factores externos como el aire, la humedad y las mismas situaciones de carrera, hacen que el atleta obligatoriamente deba entrenar la ejecución técnica del ataque y la recuperación con ambas piernas.



Entre valla y valla 400 m



Salida a la primera valla 400 m

En el trayecto de 45 m de la salida hasta la primera valla es recorrido por la mayoría de atletas con 22 a 24 zancadas. El atleta debe contar con la capacidad de adaptar sus condiciones para encontrar el ritmo más adecuado para la prueba.

La distancia de 35 m existente entre las vallas para la prueba de 400 m suele ser recorrida por la mayoría de atletas con 15 a 17 zancadas. Al ser recorrida esta distancia por un número impar de pasos siempre se atacará con la misma pierna.

Por otra parte, hay atletas que corren entre las vallas con 14 a 16 zancadas, al ser par el número de pasos, se debe cambiar en cada valla la pierna de ataque y la de recuperación.



Valla y meta 400 m

35 m



## Ejercicios de asimilación de la técnica de carrera

### Ejercicio Skipping :

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos al lado del cuerpo, los dedos de las manos sueltos y separados, la cabeza erguida y la mirada al frente.

El atleta se desplaza hacia adelante elevando levemente las articulaciones de la rodilla por debajo de un ángulo aproximado de  $100^\circ$  con relación al tronco. Los pies realizan una tracción hacia atrás al apoyarse sobre la zona metatarsiana.

El movimiento de los brazos debe ser paralelo y se realiza de forma alternada al de las piernas.



## Ejercicio Elevación de muslos y extensión de la pierna hacia adelante:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos al lado del cuerpo, los dedos de las manos sueltos y separados, la cabeza erguida y la mirada al frente.

El deportista se desplaza hacia adelante elevando la articulación de la rodilla lo más alto posible, casi hasta entrar en contacto con el tronco. Posteriormente extiende la rodilla hacia adelante para bajar la pierna y tomar contacto con el suelo sobre la zona metatarsiana.

El pie de apoyo debe mantener su posición de extensión.

Este ejercicio se realiza alternadamente.





## El pasaje de la valla

pasaje

caída

despegue

Corresponde al momento en el que el atleta ataca y sobrepasa la valla.

El objetivo de esta parte de la carrera con vallas es minimizar el tiempo en el aire, la pérdida de velocidad y preparar el próximo paso de carrera.

El pasaje de la valla se divide en tres fases: despegue, pasaje y caída.



### El despegue:

el objetivo es minimizar la altura de la parábola sobre la altura de la valla, en esta fase se realizan las siguientes acciones:

El atleta debe tener una posición alta de su cuerpo para poder realizar el ataque a la valla lo más alto posible.

El impulso debe realizarse orientando hacia la horizontal o la dirección de la carrera. Este movimiento permite correr hacia la valla y no saltarla.

Las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran completamente extendidas.

El muslo de la pierna de ataque se balancea velozmente hacia la posición horizontal.



## El pasaje:

esta fase tiene como objetivo minimizar la pérdida de velocidad y el tiempo en el aire, en esta fase se realizan las siguientes acciones:

El despegue se realiza desde el metatarso, aproximadamente a dos tercios de la distancia total del vuelo del pasaje de la valla.

La pierna de ataque se extiende activamente hacia delante en dirección de la carrera, el pie de la pierna de ataque debe estar flexionado.

El tronco se inclina hacia la valla.

Los hombros permanecen paralelos a la valla.  
La pierna de recobro es arrastrada al costado del cuerpo.

El muslo en el pasaje mantiene un ángulo de  $90^\circ$  con la pantorrilla.

El tobillo está notablemente flexionado.  
La punta del pie de la pierna de ataque se encuentra hacia arriba.

La rodilla de la pierna de recobro se mantiene alta.

La pierna de ataque desciende activamente buscando el suelo de la forma más veloz posible.

El apoyo debe retomarse con el metatarso sin permitir que el talón tome contacto con el suelo, aproximadamente a un tercio de la distancia total del vuelo de pasaje de la valla.





### La caída:

Esta fase tiene como objetivo realizar una veloz transición del pasaje de valla a la carrera, en esta fase se realizan las siguientes acciones:

La pierna de caída está totalmente extendida y rígida.

La caída es sobre el metatarso.

La pierna de recobro se mantiene plegada hasta el contacto con el suelo.

Se aplica una tracción veloz y activa hacia delante.

El contacto con el suelo es breve y el primer paso es agresivo.



## Ejercicios de asimilación del pasaje de vallas

### Ejercicio Ataque y recuperación:

El deportista adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos al lado del cuerpo, los dedos de las manos sueltos y separados, la cabeza erguida y la mirada al frente

El atleta se desplaza hacia adelante elevando y extendiendo la pierna que simula el ataque. El pie de despegue apoyado en la zona metatarsiana produce una ligera extensión. Para contribuir con la alineación de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo.

Una vez la pierna que simula el ataque desciende para entrar en contacto con el suelo, la otra pierna simulará el movimiento de recobro pasándola por el costado del cuerpo.



### Ejercicio de ataque:

Se deben ubicar 3 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas y a una altura media. Aproximándose a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. La pierna deberá extenderse y pasar sobre la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro por fuera de la valla. El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Los brazos deberán acompañar el movimiento.

Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas.

### Ejercicio ejercicio de recobro

Se deben ubicar 3 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas a una altura media. Aproximándose a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. La pierna deberá extenderse y pasar por fuera de la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro sobre la valla. El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Los brazos deberán acompasar el movimiento. Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas.

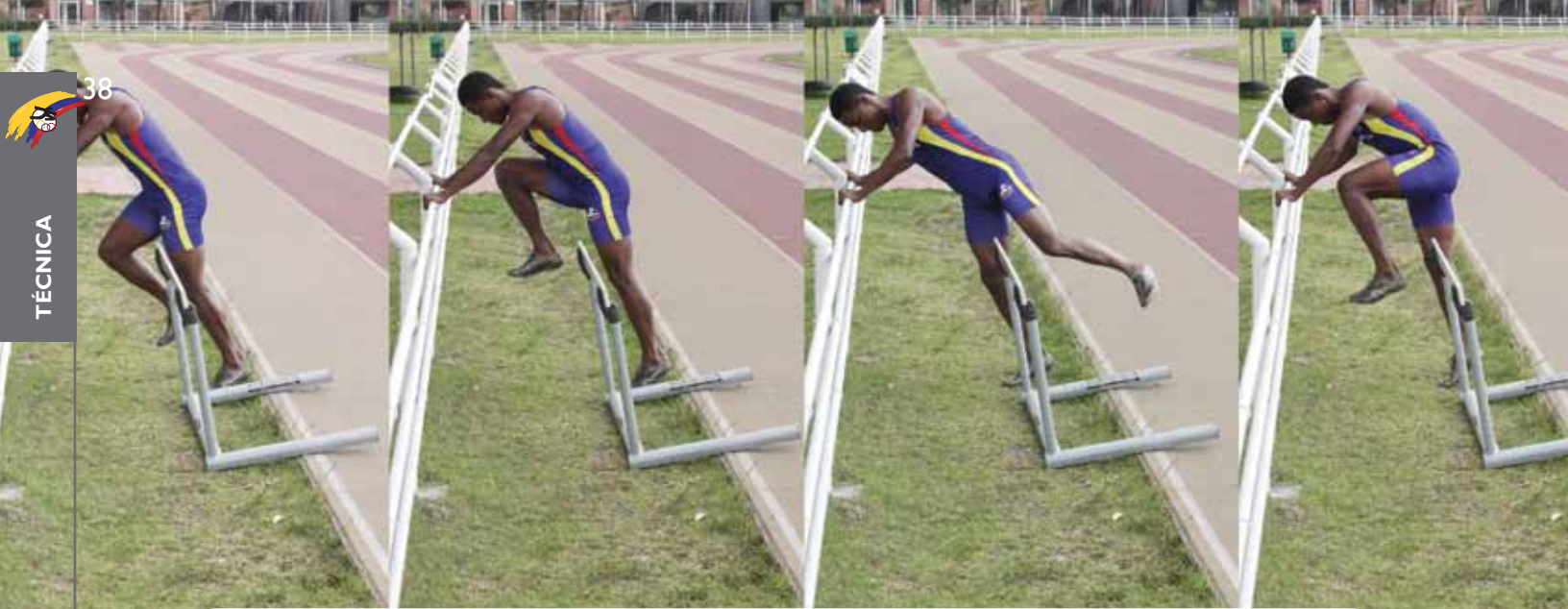




### Ejercicio ataque y recobro sobre la valla:

El deportista deberá atacar una valla ubicada media altura, elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. La pierna deberá extenderse y pasar sobre el centro de la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro sobre la valla.

El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Los brazos deberán acompañar el movimiento.



### Ejercicio recuperación de pasaje de valla con apoyo:

Con el tronco inclinado hacia adelante y apoyando las manos en un poste con uno de los pies apoyados, se debe mantener una línea anatómica con las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera y el tronco.

Al lado del deportista se ubica una valla a la altura de la cadera del atleta sobre la cual se realizan movimientos que imiten la pierna de recobro del pasaje de valla hacia adelante.



### Ejercicio pasos laterales con piernas extendidas:

Se deben colocar 3 vallas aproximadamente a un metro de distancia entre ellas a una altura media. El deportista se ubica junto a la primera valla de forma lateral. Deberá pasar sus piernas extendidas sobre cada una de las vallas. Este desplazamiento se logra realizando pequeños rebotes de forma rítmica. Los brazos deberán simular la acción de bruceo. El ejercicio deberá realizarse hacia el lado derecho e izquierdo.



40

TÉCNICA



### Ejercicio pasos laterales con elevación del muslo:

Se deben colocar 3 vallas aproximadamente a un metro de distancia entre ellas a una altura media. El deportista se ubica junto a la primera valla. Deberá pasar de forma lateral elevando los muslos de forma alterna sobre cada una de las vallas.

Este desplazamiento se realiza de forma rítmica. Los brazos deberán simular la acción de braceo. El ejercicio deberá realizarse hacia el lado derecho e izquierdo.





### **Ejercicio recobro con tracción de un compañero:**

Con el tronco inclinado hacia adelante, apoyando las manos en un compañero, con un pie apoyado adelante del centro de gravedad, el otro descansa de lado junto con la pierna sobre una valla ubicada a la altura de la cadera. Se deben mantener alineadas las articulaciones de tobillo y rodilla.

El deportista que sirve de punto de apoyo trae a su compañero que debe deslizar la pierna que está sobre la valla por el costado del cuerpo. Finalmente se extiende hacia adelante y desciende activamente buscando el suelo.

### Ejercicio pasaje lateral con elevación del muslo sobre cuadro:

Se deben disponer 4 vallas formando un cuadro entre ellas a una altura media. El deportista se coloca junto a una valla. Deberá pasar de forma lateral elevando alternadamente los muslos sobre la valla para quedar ubicado dentro del cuadrado formado por las vallas, repite el movimiento sobre las demás vallas desplazándose de adentro hacia afuera de forma rítmica.

Ver ejercicio página siguiente (43)







El mismo ejercicio pero lo ejecutan dos deportistas al tiempo, partiendo de lados opuestos.



## Trayecto final.

En este trayecto el atleta debe ejercer la mayor aceleración posible. Se debe buscar que la zancada sea lo más larga y frecuente posible para acercarse efectivamente a la línea de llegada.

El atleta para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta, por ello el deportista realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada.



Una de las técnicas empleadas en esta fase final de la carrera consiste en producir una mayor inclinación del tronco, llevando los brazos hacia atrás y así realizar una llegada de pecho.

El atleta también podrá realizar la llegada con uno de sus hombros, realizando un giro sobre su eje longitudinal para obtener esta posición.

## Índice

Carreras con vallas.....	1
Historia.....	2
Historia de las carreras con vallas en Colombia.....	3
Reglamento.....	4
Pista.....	5
Vallas:.....	6
Distancias estándar para la carrera con vallas.....	7
Alturas estándar para la carrera con vallas.....	8
La carrera con vallas.....	9
La salida baja.....	12
Colocación de los tacos.....	13
Fases de la salida baja.....	14
Posición "a sus marcas".....	14
Posición de "listos".....	15
Fase de "impulso".....	16
Fase de aceleración.....	17
La carrera de velocidad y ritmo.....	19
El paso entre vallas.....	20
Apoyo anterior.....	21
Impulso.....	22
Vuelo.....	23
Ejercicios de asimilación de la técnica de carrera.....	28
Ejercicio skipping.....	28
Ejercicio, elevación de muslos y extensión de la pierna hacia adelante.....	29
El pasaje de la valla.....	30
Despegue.....	31
pasaje.....	32
caída.....	33
Ejercicios de asimilación del pasaje de vallas.....	34
Ejercicio ataque y recuperación:.....	34

Ejercicio ejercicio de ataque:.....	35
Ejercicio ejercicio de recobro.....	36
Ejercicio ataque y recobro sobre la valla:.....	37
Ejercicio recuperación de pasaje de valla con apoyo:.....	38
Ejercicio pasos laterales con piernas extendidas:.....	39
Ejercicio pasos laterales con elevación del muslo:.....	40
Ejercicio recobro con tracción de un compañero:.....	41
Ejercicio pasaje lateral con elevación del muslo sobre cuadro:.....	42
Trayecto final.....	45

**EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA**  
Director Coldeportes

**ALBERTO CASAS SÁNCHEZ**  
Secretario General Coldeportes

**ORLANDO SOTELO SUÁREZ**  
Subdirector Técnico del Sistema  
Nacional y Proyectos Especiales  
Coldeportes

**MARÍA VICTORIA ROMERO**  
Subdirectora Administrativa y  
Financiera Coldeportes

**RUTH DARY FORERO ROBAYO**  
Coordinadora Grupo de Contratación  
Coldeportes

**TIRSO ZORRO GUIO**  
Coordinador sector deporte Subdirector  
tecnico del sistema Nacional y Proyectos  
Especiales

**COMITE OLIMPICO COLOMBIANO**

**BALTAZAR MEDINA**  
Presidente

**HECTOR VELEZ URIBE**  
Gerente

El texto del presente documento fue  
compilado, elaborado y revisado por  
el profesor:

**ALVARO JOSÉ VALENCIA CADENA.**  
Disertante IAAF director-Area Sur  
Americana  
Entrenador Nacional de Atletismo  
Miembro Comisión Técnica Federación  
Mag. Teoria y Metodologia  
Entrenamiento Deportivo

**VALENTIN GAMBOA**  
Entrenador Nacional en el Mundial de  
Atletismo  
Seleccionador Nacional

**FRANCISCO JAVIER DÍAZ**  
Productor General

**NELSON O. CLAVIJO GUTIERREZ**  
Coordinador Deportivo

**JAIRO A. GALVIS HENAO**  
Corrector de estilo

**EDUARDO SANABRIA CENDALES**  
Diseño y diagramación

**ANDRÉS VARGAS**  
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2010



Escuela Virtual  
de Deportes



## AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2010, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento– Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

## CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto página 2: photographer of IOC, 1912\_Athletics\_men's\_110\_metre\_hurdles\_-\_Frederick\_Kelly, cargada 2008-10-25, Fecha de visita el 2010-04-14, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en [http://wikimediafoundation.org/wiki/File:1912\\_Athletics\\_men's\\_110\\_metre\\_hurdles\\_-\\_Frederick\\_Kelly.JPG](http://wikimediafoundation.org/wiki/File:1912_Athletics_men's_110_metre_hurdles_-_Frederick_Kelly.JPG)

Foto página 3: Diego Sinisterra, Paulo Villar campeón 110 metros vallas, Fecha de visita el 2010-04-14, Cortesía de COLDEPORTES. Sepuede consultar en <http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/index.php?idcategoria=3752>

## Agradecimientos

### **Lina Marcela Flores Valencia**

Campeona Departamental de Antioquia 2008  
Sub Campeona Nacional 2009  
2da mejor marca de Sur America 2009

### **Wanner Miller**

Campeón Sur Americano Sub 23  
Campeón Nacional Juvenil Sub 23  
Campeón Grand Prix.

### **Jolber Lozano**

2° Juegos Sur Americanos 2010