

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar técnicas específicas de atletismo con eficacia y seguridad

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2269_2
Estado	BOE
Publicación	RD 128/2017

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Ejecutar las técnicas específicas de las carreras de velocidad, relevos, medio fondo, fondo y marcha, con coordinación y control para aplicarlas en el proceso de iniciación deportiva, con eficacia y seguridad y ajustarlas a los modelos técnicos de referencia.
- IC1.1** La zancada en carrera se ajusta al ritmo y condiciones de la prueba, en amplitud y frecuencia.
 - IC1.2** La posición de salida y progresión de velocidad se ajusta a las características biomecánicas y antropométricas del velocista, optimizando el rendimiento.
 - IC1.3** El cambio del testigo en relevos se efectúa dentro de la zona establecida, para conseguir una entrega y recepción fluida, en el menor tiempo posible, evitando su caída.
- EC2** Ejecutar las técnicas específicas de las carreras con vallas y obstáculos, con coordinación y control para aplicarlas en el proceso de iniciación deportiva con eficacia y seguridad y ajustarlas a los modelos técnicos de referencia.
- IC2.1** El paso de la valla/obstáculo se ejecuta en función de la altura de la misma, adoptando la posición de ataque.
 - IC2.2** La salida y aproximación a la primera valla se ajusta en función de su altura y distancia a la misma, determinando la amplitud y frecuencia de las zancadas.

IC2.3 El ritmo entre las vallas/obstáculos se ajusta en función de la distancia que las separa, optimizando el número de zancadas.

EC3 Ejecutar las técnicas específicas de los saltos (longitud, triple salto, altura y pértiga) con coordinación y control, para aplicarlas en el proceso de iniciación deportiva con eficacia y seguridad y ajustarlas a los modelos técnicos de referencia.

IC3.1 El agarre y transporte de la pértiga en las fases de la carrera se ajusta a las características del saltador y de la pértiga, consiguiendo firmeza y ergonomía.

IC3.2 El talonamiento en los saltos se ejecuta automatizando la carrera del saltador previa a la batida.

IC3.3 La batida en los saltos se realiza en función de la especialidad, ajustando el final de la carrera a la impulsión, para optimizar la fase de vuelo.

IC3.4 El vuelo y la caída en los saltos se ajustan a los parámetros antropométricos y biomecánicos del saltador, optimizando la ergonomía postural.

EC4 Ejecutar las técnicas específicas de los lanzamientos (peso, disco, jabalina y martillo) con coordinación y control, para aplicarlas en el proceso de iniciación deportiva con eficacia y seguridad y ajustarlas a los modelos técnicos de referencia.

IC4.1 El agarre de los artefactos de lanzamiento se ajusta según los parámetros de peso, tamaño y volumen de cada uno de ellos, consiguiendo precisión y control.

IC4.2 Los movimientos preparatorios se efectúan en función de los parámetros técnicos y antropométricos del lanzador, para conseguir mayor momento de inercia previo al lanzamiento.

IC4.3 Los desplazamientos en los lanzamientos se ejecutan dentro de la zona establecida, en función de parámetros técnicos y antropométricos del lanzador, optimizando los resultados finales.

IC4.4 La posición de fuerza final y colocación del artefacto de lanzamiento en el aire se adopta como resultado de coordinar movimientos preparatorios y desplazamientos, optimizando el resultado final.

EC5 Reproducir acciones integradas de las técnicas básicas de atletismo en iniciación deportiva, realizando la selección previa del material, para su aplicación posterior en situaciones reales de competición.

- IC5.1** El material deportivo a utilizar se selecciona en función de la modalidad de atletismo a practicar, considerando las características antropométricas del atleta para optimizar su adaptación al mismo.
- IC5.2** Las carreras de velocidad se efectúan potenciando las características antropométricas y biomecánicas del velocista y reproduciendo acciones técnicas integradas que optimicen la amplitud y frecuencia de la zancada en relación con la distancia a recorrer.
- IC5.3** La transmisión del testigo entre los relevistas se efectúa dentro de las zonas permitidas, reproduciendo acciones integradas de las técnicas específicas para terminar la prueba, evitando la caída del testigo.
- IC5.4** Las carreras de vallas/obstáculos se efectúan considerando la altura de las vallas y distancia entre ellas, reproduciendo acciones integradas propias de cada especialidad para terminar la prueba en el menor tiempo posible.
- IC5.5** Las carreras de medio fondo, fondo y marcha se efectúan en función de la distancia a recorrer y la condición física del fondista, reproduciendo acciones técnicas integradas que propicien terminar la prueba con eficacia y seguridad.
- IC5.6** Los saltos se ejecutan reproduciendo acciones integradas de las fases de carrera, batida, vuelo y caída, según la modalidad, para optimizar los resultados del concurso.
- IC5.7** El artefacto (de peso, disco, jabalina y martillo) se lanza integrando técnicas específicas que optimicen el agarre, los movimientos preparatorios, el desplazamiento y la posición de fuerza final, según la modalidad de cada uno de ellos, para mejorar el resultado final del concurso.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Pista de atletismo con fosos de saltos horizontales y tablas de batida, obstáculos, ría de obstáculos, círculos y jaula de lanzamiento (disco y martillo), pasillo de lanzamiento de jabalina. Materiales específicos: calzado deportivo de atletismo, ropa deportiva, magnesita, entre otros. Vallas y tacos de salida, testigos de relevos, pértigas, saltómetros y listones de altura y pértiga. Artefactos de lanzamiento:

peso, disco, jabalina y martillo. Cintas métricas y cintas para delimitar las zonas de caída. Equipos audiovisuales y dispositivos electrónicos.

Información utilizada o generada

Reglamento de Competición de la IAAF (Internacional Asociación Atletismo Federación) Manuales técnicos de atletismo, revistas y libros especializados Material audiovisual técnico de atletismo.