

## UNIDAD DE COMPETENCIA

### Ejecutar técnicas específicas de atletismo con eficacia y seguridad

Nivel: 2  
Código: UC2269\_2  
Estado: BOE

#### Realizaciones profesionales y criterios de realización

**RP1:** 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.

**CR1.1** La zancada en carrera se ajusta al ritmo y condiciones de la prueba, en amplitud y frecuencia.

**CR1.2** La posición de salida y progresión de velocidad se ajusta a las características biomecánicas y antropométricas del velocista, optimizando el rendimiento.

**CR1.3** 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.

**RP2:** 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.

**CR2.1** El paso de la valla/obstáculo se ejecuta en función de la altura de la misma, adoptando la posición de ataque.

**CR2.2** 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.

**CR2.3** El ritmo entre las vallas/obstáculos se ajusta en función de la distancia que las separa, optimizando el número de zancadas.

**RP3:** 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.

**CR3.1** 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.

**CR3.2** El talonamiento en los saltos se ejecuta automatizando la carrera del saltador previa a la batida.

**CR3.3** 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.

**CR3.4** El vuelo y la caída en los saltos se ajustan a los parámetros antropométricos y biomecánicos del saltador, optimizando la ergonomía postural.

**RP4:** 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.

**CR4.1** 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.

**CR4.2** Los movimientos preparatorios se efectúan en función de los parámetros técnicos y antropométricos del lanzador, para conseguir mayor momento de inercia previo al lanzamiento.

**CR4.3** 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.

**CR4.4** 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.

**RP5:** 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.

**CR5.1** 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.

**CR5.2** 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.

**CR5.3** 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.

**CR5.4** 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.

**CR5.5** 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.

**CR5.6** 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.

**CR5.7** 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

### 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.

### Productos y resultados

Dominio de las técnicas específicas de las carreras de velocidad, relevos, medio fondo, fondo y marcha. Dominio de las técnicas específicas de las carreras con vallas y obstáculos. Dominio de las técnicas específicas de los saltos: longitud, triple salto, altura y pértiga. Dominio de las técnicas específicas de los lanzamientos: peso, disco, jabalina y martillo. Reproducción de acciones integradas de las técnicas básicas de atletismo en iniciación deportiva.

### 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.