CARRERAS DE RELEVOS

4X100 mts – 4X400 mts.

Mirar los videos y responder

<https://www.youtube.com/watch?v=gG5N6vv4uS4>

<https://www.youtube.com/watch?v=wd4nOq26rYQ>

1. La carrera de relevo o posta es una prueba individual o en equipo?
2. Cuál es el origen de esta prueba atlética?
3. Describir la evolución histórica de la técnica del pasaje del testimonio o testigo
4. Qué es el testigo o testimonio en la carrera de relevos?
5. Describir la técnica del atleta receptor del testigo….acciones que realiza.
6. Describir la técnica del atleta portador del testigo …acciones que realiza.
7. Describir la situación/acción del atleta que se encuentra en tacos de salida.
8. Describir la acción del intercambio/pasaje del testigo.
9. Qué es la zona de pasaje o transferencia del testigo y cuánto mide dicha zona?

Qué es la pre-zona (zona de aceleración) y cuánto mide dicha zona.

Cuál es el lugar óptimo de intercambio del testigo?

Describir principales errores en un pasaje de testimonio.

1. Describir la técnica 4x400 mts.

Comparto video de carrera de relevos 4x100 y 4x400.

<https://www.youtube.com/watch?v=OGs4c0C8jx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=tmp5QewOYC8>