

Obstáculos



Reglas para vallas

Se aplican las mismas reglas que en todos los eventos de carreras de velocidad.

Para su información:
puede derribar su obstáculo siempre que permanezca en su carril.





Elementos críticos



1. El brazo adelantado avanza y no cruza la línea media del cuerpo.



2. La pierna dominante conducirá con la rodilla.



3. La pierna de arrastre se mantiene pegada al cuerpo, se mantiene alta y vuelve a la mecánica de sprint al aterrizar.



4. Mantenga los dedos de los pies flexionados
(dorsiflexión hacia el cuerpo)

Entrenamiento con vallas de 110

m

