

Eventos de Sprint

Clase de educación física del Sr. Linda

Eventos de Sprint

- 50 metros - no para el equipo T&F de la escuela secundaria
- 100 metros
- 200 metros - no para el equipo T&F de la escuela secundaria
- 400 metros

Reglas al ejecutar sprints



Normas

- Debe permanecer en su propio carril en todo momento.
- Descalificado de la carrera si cruza a otro carril
- Puede hacer un inicio de pie o un inicio en bloque
- Comience la carrera el - " En sus marcas, prepárese, vaya "



**Elementos
críticos del
Sprint**

Elementos críticos

- **Mantenga los brazos doblados a 90 grados:**
 - Bolsillo a la barbilla, rasga los bolsillos, lo que hacen los codos es lo que hacen las rodillas.
- **Codos atrás, rodillas arriba:**
 - Esto debería suceder en la oposición.
- **Mantenga la barbilla nivelada y los ojos enfocados:**
- **Mantenga los músculos centrales contraídos:**
 - maniobra de valsalva parcial.
- **Hombros Relajados:**
 - Los brazos no cruzan la línea media del cuerpo.

Como correr

