

ATLETICA LEGGERA

LE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA:

CORSE:

- VELOCITA' metri 100-200-400
- STAFFETTE 4X100 4X400
- OSTACOLI 100H 110H 400H
- MEZZOFONDO metri 800-1500-3000 siepi
- FONDO metri 5000-10000-maratona(42,195 km su strada)

MARCIA: 10-20-50 km su strada

SALTI: salto in lungo, salto in alto, salto triplo, salto con l'asta

LANCI: lancio del peso, del disco, del giavellotto, del martello

PROVE MULTIPLE: decathlon maschile e eptathlon femminile

APPROFONDIMENTI

LE GARE DI VELOCITA'

Per gli atleti del settore giovanile, la FIDAL (FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA) prevede un programma speciale. Gli atleti percorrono distanze dei 50 m, 60 m e 80 metri. Per prepararsi adeguatamente è necessario sperimentare la partenza dai 4 appoggi, che è obbligatoria in queste gare, e la capacità di correre in corsia. La caratteristica fondamentale che deve contraddistinguere le abilità dei velocisti è la prontezza di riflessi.

STAFFETTA 4X100

Gara di corsa veloce per squadre di 4 concorrenti che coprono la distanza di 100n metri ciascuno, scambiandosi il testimone nella zona di cambio lunga 20 metri. I 4 atleti compiono un intero giro di pista e utilizzano una particolare tecnica di cambio del testimone che necessita di sincronismo e coordinazione. Il primo staffettista parte con il testimone nella mano destra e cambia nella mano sinistra del secondo. Così il terzo riceve nella mano destra e consegna nella sinistra del quarto. Quindi chi corre in curva può tenere la traiettoria interna della curva anche nel momento del cambio. Per poter permettere al testimone di viaggiare sempre alla massima velocità, l'atleta che aspetta il compagno deve partire quando quest'ultimo è ad una certa distanza (ogni coppia di staffettisti deve trovare il sincronismo ideale). Quando chi consegna il testimone raggiunge il compagno di squadra, si prepara al cambio, richiamandolo con un segnale sonoro ("op"). Chi riceve il testimone, al segnale prestabilito, posiziona la mano aperta vicino alla coscia, pronta per il cambio. L'atleta che ha consegnato rallenta senza invadere le corsie vicine. A questo punto il cambio è avvenuto ed è regolare se i due atleti lo hanno realizzato prima di uscire dalla linea che delimita la zona di cambio. E' importante che i 4 atleti siano veloci, in sintonia tra di loro e abituati a cambiare nelle reali condizioni di gara.

LANCIO DEL VORTEX

Il vortex è un attrezzo che serve per simulare e imparare il lancio del giavellotto. Prevede una rincorsa rettilinea che termina con alcuni passi speciali laterali, per permettere al lanciatore di trovarsi al momento del lancio in posizione favorevole al lancio. Chi lancia di destro deve fare

l'ultimo appoggio con il piede sinistro avanti e viceversa chi è mancino deve arrivare con il piede destro. Il lancio viene misurato dal punto di atterraggio alla linea del nullo che non deve essere calpestata e oltrepassata prima che l'attrezzo sia caduto. E' nullo anche se il vortex cade al di fuori del settore di lancio. Solitamente ogni concorrente ha a disposizione 3 lanci.