

L'atletica leggera



L'**atletica leggera** è uno **sport individuale**,
che comprende diverse specialità, tra le quali:

Le corse



Corsa veloce, corsa a ostacoli,
staffetta (4 x 100 o 4 x 400 metri),
corse di resistenza

I lanci



Getto del peso

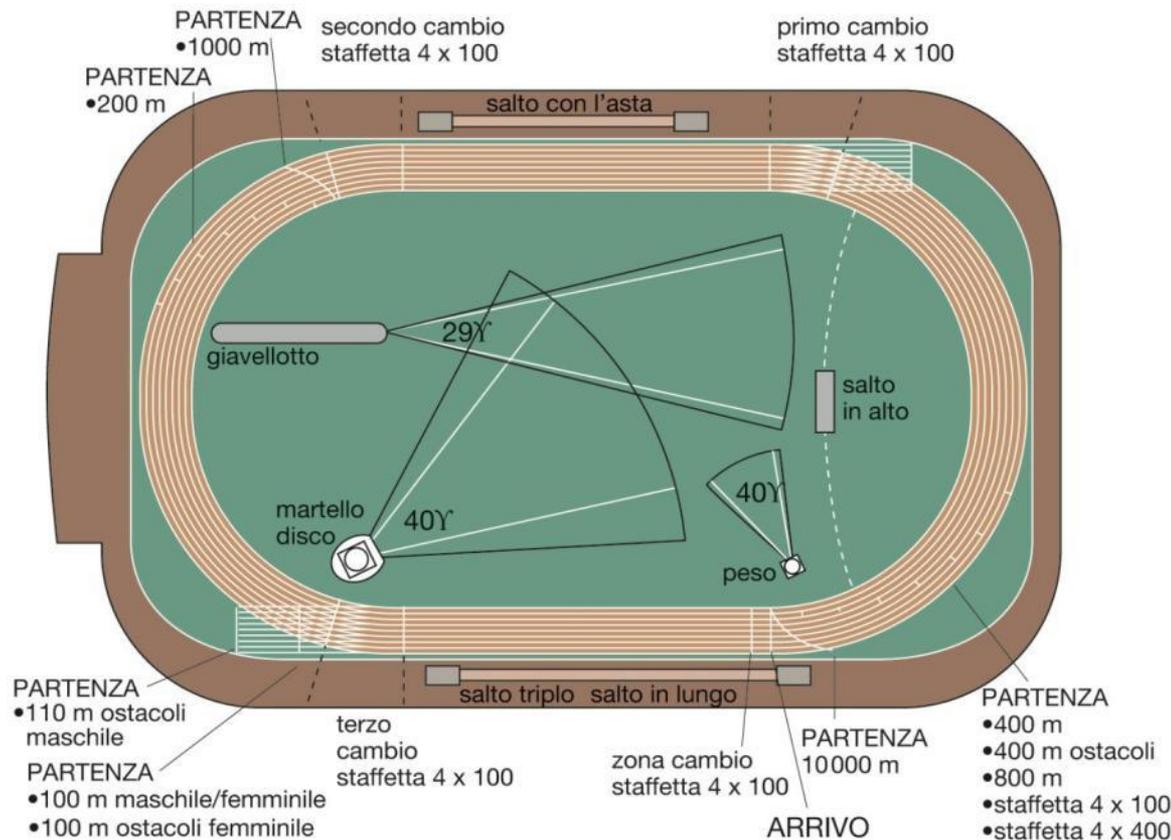
I salti



Salto in alto e salto in lungo

Il campo

Il campo di atletica è costituito da una pista lunga 400 metri (corsia più interna). Comprende da 6 a 8 corsie larghe 1,22 metri ciascuna. Vi si svolgono la gran parte delle prove di “corsa”, mentre le prove di salto e di lancio si svolgono nello spazio interno del campo.

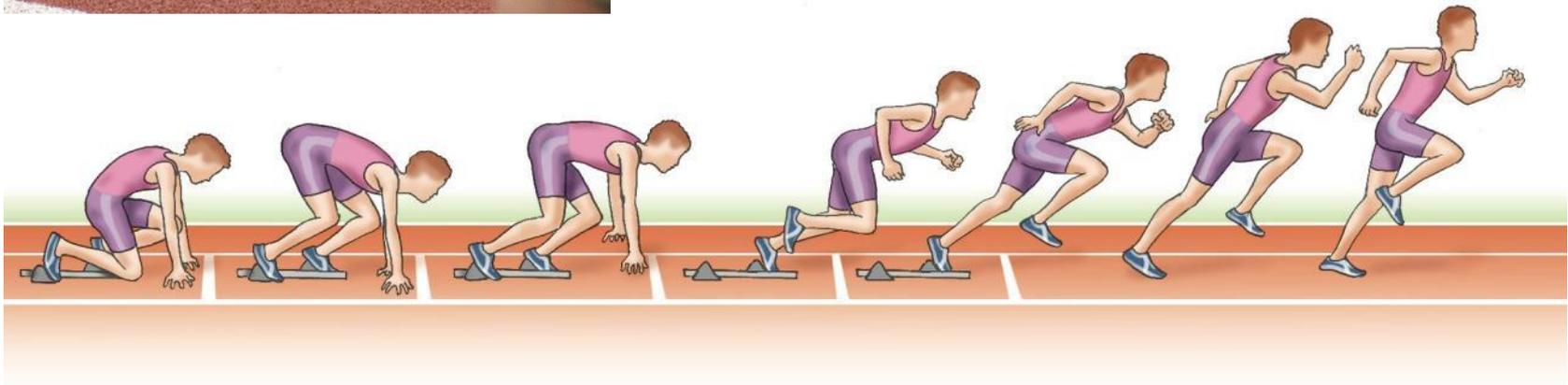


Le corse

La corsa veloce
100, 200, 400 metri



Ogni atleta deve correre **nella sua corsia**. Il momento più importante è la **partenza**. Gli atleti appoggiano i piedi sui **blocchi** – particolari supporti – per una maggior spinta iniziale. Le fasi della partenza dai blocchi sono: “ai vostri posti”, “pronti”, “via”.



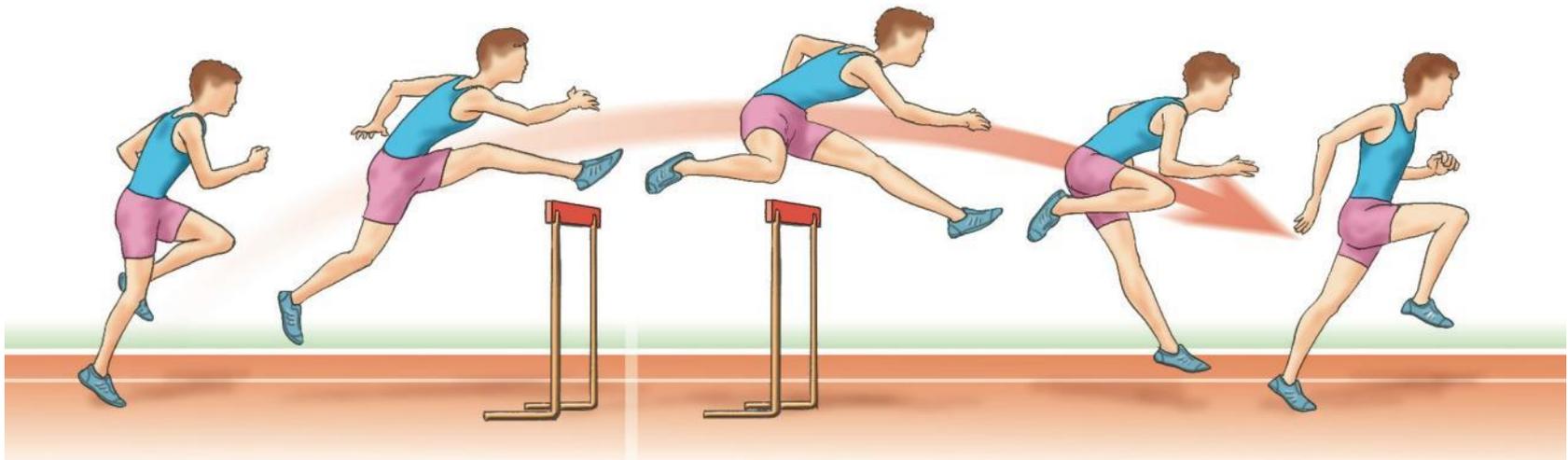
Le corse (segue)

La corsa a ostacoli

100 (femminili), 110
(maschili), 400 metri



Gli aspetti fondamentali sono:
il **ritmo di corsa** (correre in modo regolare) e il **superamento dell'ostacolo** (che non può essere aggirato). Le fasi del superamento sono l'**attacco**, il **valicamento** e l'**atterraggio**.



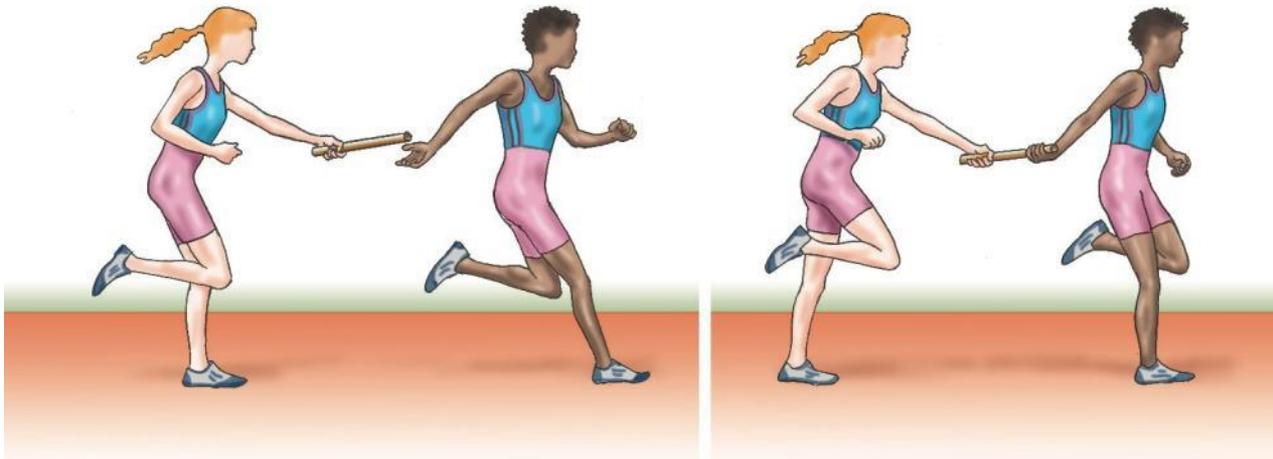
Le corse (segue)

La staffetta

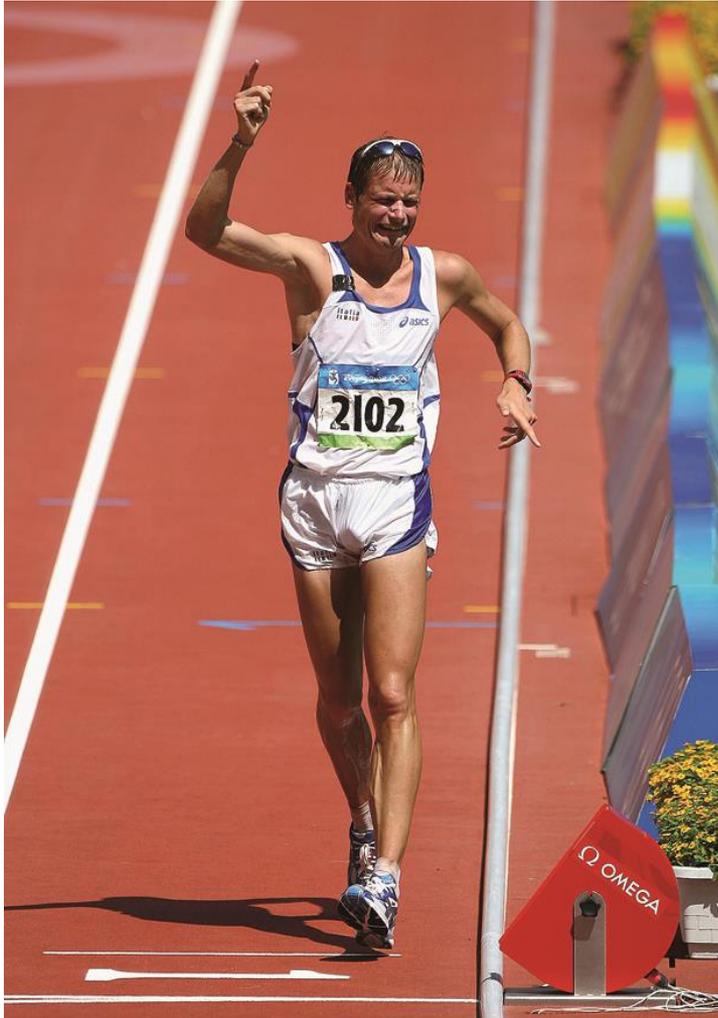
4 x 100, 4 x 400 metri



È l'unica gara a **squadre** dell'atletica leggera. Ciascuno dei 4 staffettisti compie una frazione di corsa portando un cilindro (**testimone**) che deve essere passato, e mai fatto cadere, in una determinata zona della pista, detta "zona di cambio".



Le corse (segue)



Le corse di resistenza



Gli **800** e i **1500** metri sono dette gare di **mezzofondo** perché, oltre alla resistenza, è ancora molto rilevante il fattore velocità.

I **5000**, i **10000** metri e la **maratona** sono le specialità di **fondo**, in cui l'elemento resistenza è determinante.

I lanci: il getto del peso

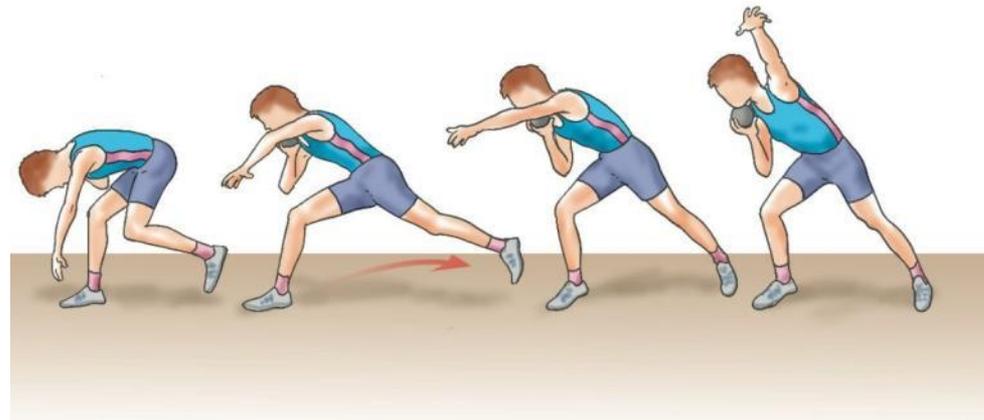
Lo scopo è lanciare il più distante possibile, entro un'area prestabilita, una sfera di metallo di 7,260 chilogrammi per i maschi e 4 per le femmine. La tecnica di lancio prevede:

il **caricamento**, in cui inizialmente l'atleta si dispone dorsalmente rispetto alla direzione del lancio.

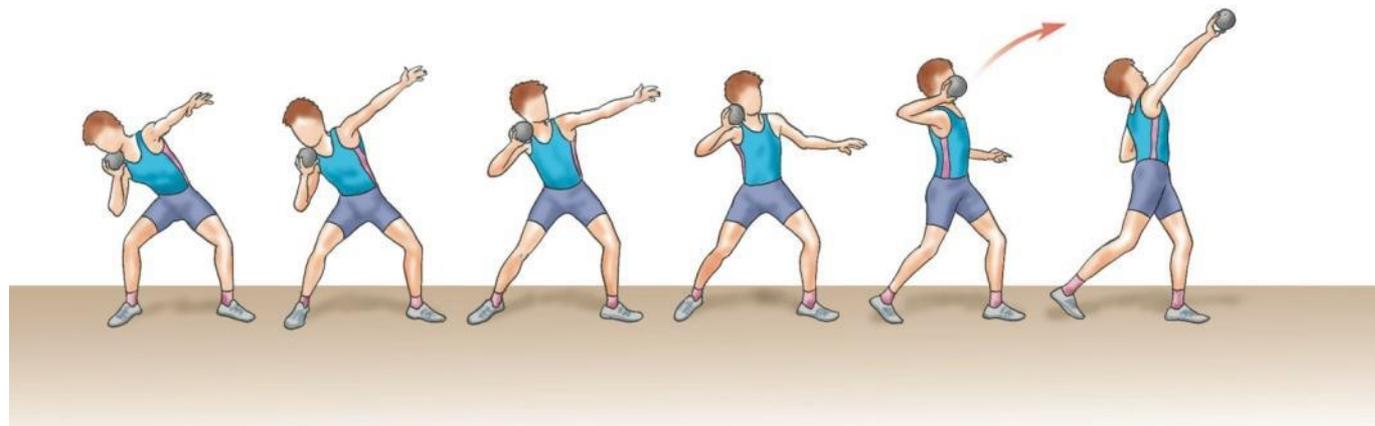


I lanci: il getto del peso (segue)

La **traslocazione** in pedana di lancio, con una serie di movimenti che consentono di ottenere una maggiore potenza.



il **rilascio** dell'attrezzo.

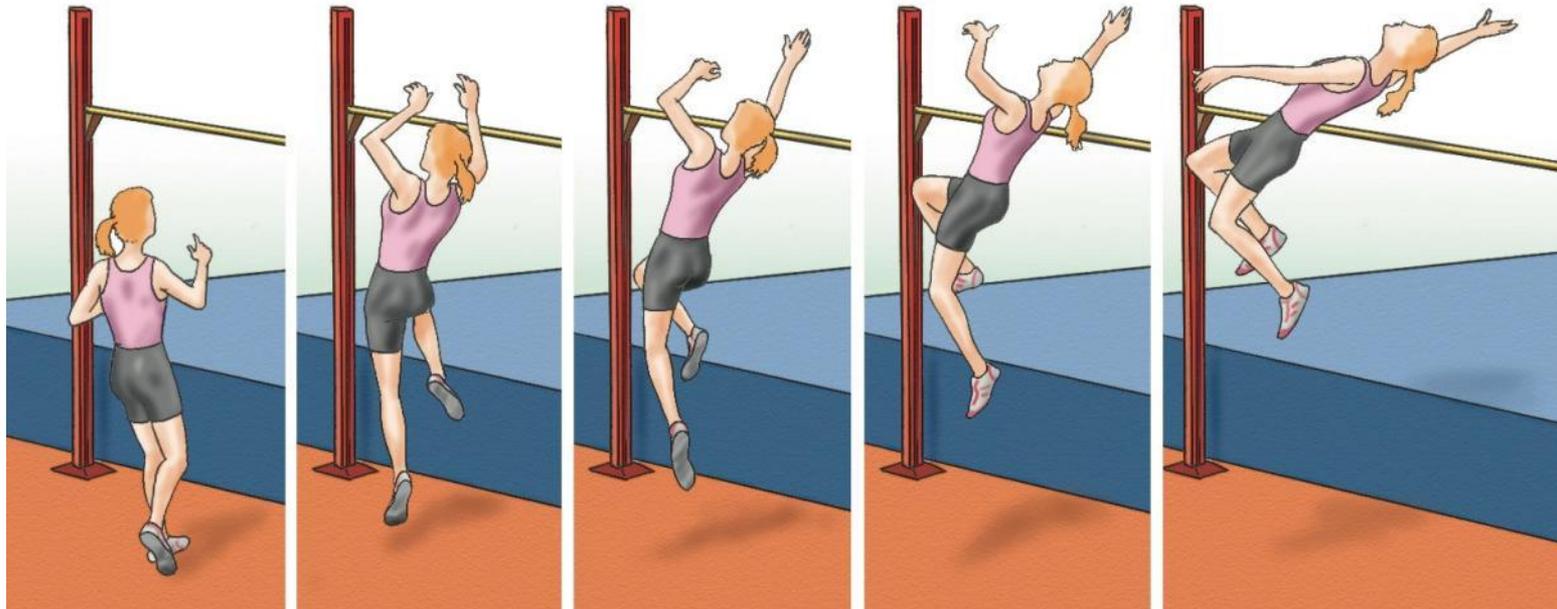


Il salto in alto

Nel salto in alto si distinguono quattro fasi:

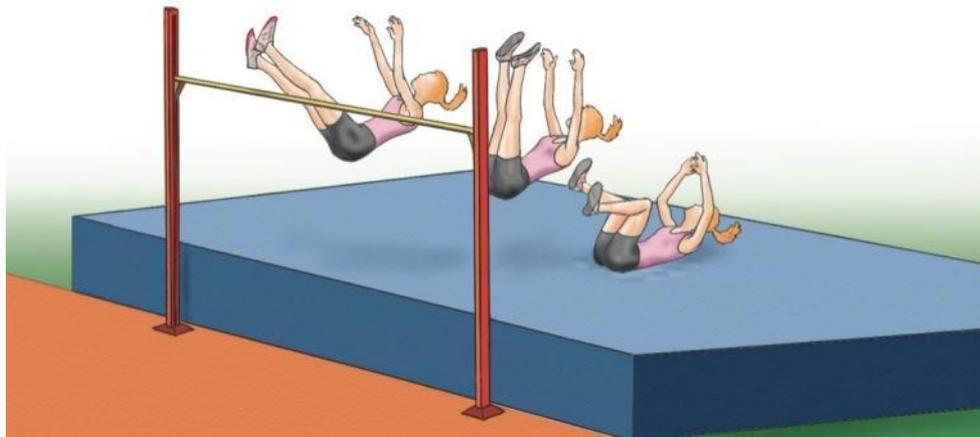
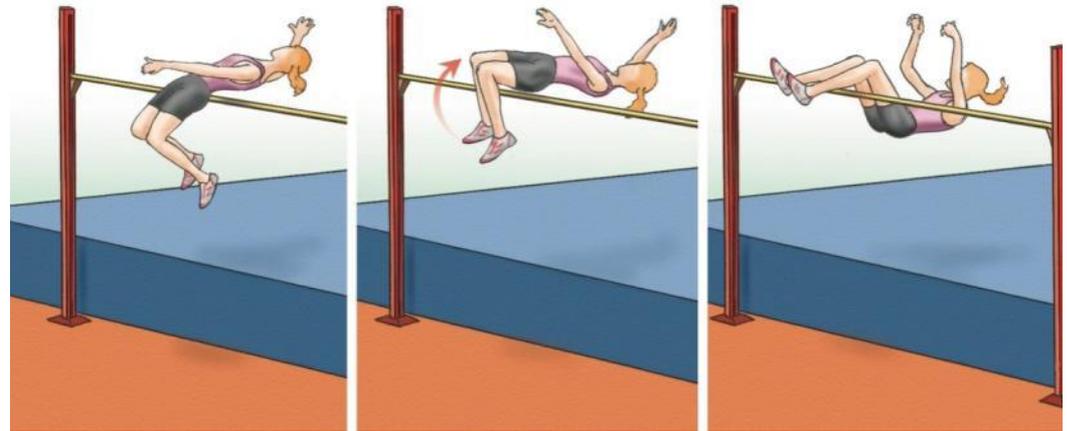
La **rincorsa**, di 8-10 passi, gli ultimi dei quali in curva, per arrivare giusti allo stacco.

Lo **stacco**.



Il salto in alto (segue)

Il **valicamento**, durante il quale l'atleta supera l'asticella.



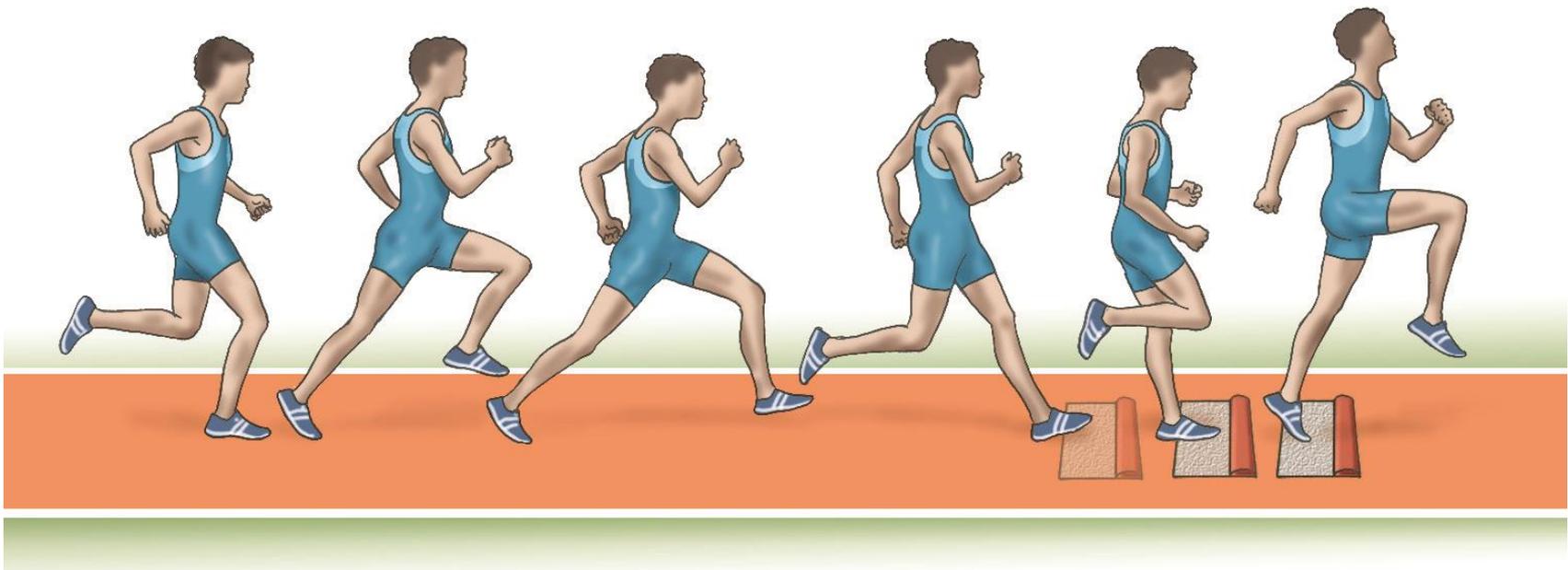
L' **atterraggio**.

Il salto in lungo

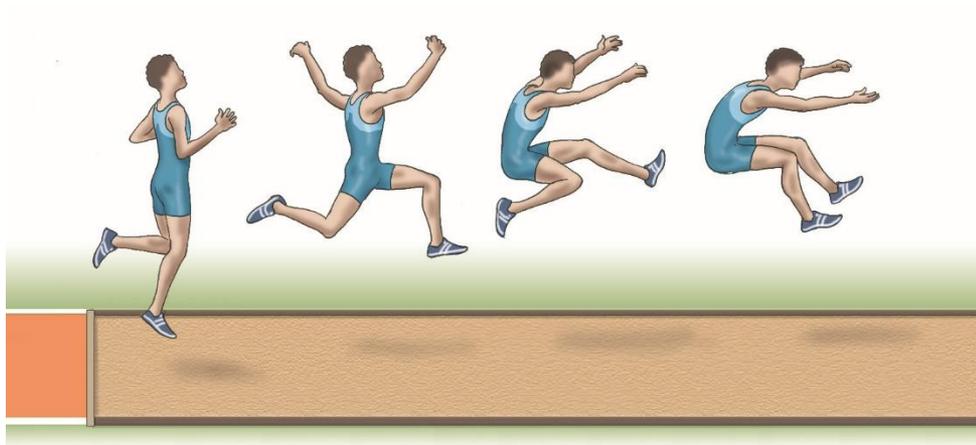
Nel salto in lungo si distinguono quattro fasi:

La **rincorsa**, di circa 30 metri.

Lo **stacco**.



Il salto in lungo (segue)



Il **volo**, durante il quale è mantenuto l'equilibrio.

L' **atterraggio**, che avviene a gambe distese e busto flesso in avanti.

