

# L'ATLETICA LEGGERA



## LE REGOLE

#traguardobenessere  
**GENERAZIONE  
ATLETICA**  
Auchan & SIMPLY

### CORSE

#### 100-200-400 METRI PIANI

Ogni atleta corre lungo una corsia, da cui non può uscire procurandosi vantaggi o ostacolando gli avversari, fino al traguardo.

Gli atleti non possono in alcun modo toccarsi o ostacolarsi uno con l'altro. Se un atleta invade una corsia che non è la sua, viene squalificato.

Se un atleta parte dai blocchi prima dello sparo o entro un decimo di secondo da esso viene dichiarata la falsa partenza. Con il nuovo regolamento in vigore dal 2010 ogni atleta che effettua una partenza falsa viene squalificato.

Nelle corse di 200 e 400 metri, dato che il percorso prevede anche delle curve, viene assegnato alle corsie più esterne il cosiddetto "decalage" cioè la partenza più avanzata di alcuni metri rispetto alle corsie più interne così che ogni atleta possa percorrere una distanza uguale indipendentemente alla corsia in cui si trova.



### CORSA

#### 800 METRI PIANI

La corsa degli 800 metri si svolge su 2 giri di pista.

Ogni concorrente deve rimanere nella corsia assegnata per i primi 100 metri, dopo la prima curva (segnalata da bandiere o coni posti all'inizio del rettilineo opposto a quello di arrivo)

ogni atleta può cambiare la corsia assegnata (normalmente gli atleti si spostano in prima corsia, cioè quella che permette di fare meno distanza possibile essendo la più interna alla pista).

Anche in questo caso vige il regolamento per la falsa partenza.

## SALTO IN LUNGO E SALTO TRIPLO



Ogni atleta deve saltare prima e non oltre la pedana di stacco, posta prima della buca di sabbia

Il vincitore è l'atleta che percorre una distanza maggiore dalla pedana di stacco al segno lasciato sulla sabbia; viene considerato al fine dell'assegnazione del punteggio solo il salto più lungo fra quelli effettuati dall'atleta (in caso di pari merito si considera il secondo miglior salto).

Ogni atleta ha a disposizione tre salti, più tre salti detti "di finale" per gli atleti che nei salti "di qualifica" hanno ottenuto la distanza maggiore.

Ogni atleta è tenuto a fare il suo salto entro un minuto dall'inizio del suo tempo di salto

Ogni salto viene misurato dalla pedana di stacco al punto di atterraggio più vicino a questa, sempre in modo perpendicolare rispetto all'asse di battuta.

## SALTO IN ALTO E SALTO CON L'ASTA



Ogni atleta deve saltare in seguito ad una rincorsa e oltrepassare un'asticella posta fra due ritti (nel caso del salto con l'asta dandosi slancio con l'asta) senza farla cadere. In caso contrario il salto è dichiarato nullo.

Il vincitore è l'atleta che ha ottenuto l'altezza maggiore; in caso di parità si fa il conteggio dei vari errori commessi dagli atleti nel corso della gara.

Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi di salto per ogni misura. Ogni volta che tutti gli atleti hanno passato una misura (o hanno sbagliato i tre tentativi venendo quindi eliminati) si passa alla misura successiva.

Ogni atleta può fare il suo salto entro un minuto dal momento di inizio del suo turno di salto (3 minuti se sono rimasti in gara solo 3 atleti).

## LANCIO DEL DISCO, DEL MARTELLO E GETTO DEL PESO



Ogni atleta deve lanciare entro una pedana circolare (di diametro diverso in base al tipo di lancio) senza oltrepassarne la circonferenza.

L'attrezzo lanciato deve cadere entro un settore compreso tra due fettucce che partono dal centro della pedana e si aprono con un certo angolo, in base al tipo di lancio; in caso contrario il lancio si considera nullo.

Ogni atleta ha a disposizione 3 lanci, più tre lanci detti "di finale" per gli atleti che nei lanci "di qualifica" hanno ottenuto la misura maggiore.

Il vincitore è l'atleta che effettua il lancio alla distanza più grande dalla pedana di lancio; tra tutti i lanci che effettua l'atleta si considera solo il più distante che esso compie.

Ogni atleta può effettuare il suo lancio entro un minuto dal momento di inizio del suo turno.

Ogni lancio viene misurato dal punto di atterraggio dell'attrezzo al limite esterno della pedana più vicino al punto stesso di atterraggio, lungo una linea immaginaria che passa per il centro della pedana.

## LANCIO DEL GIAVELLOTTO



Ogni atleta deve lanciare il giavellotto dopo una rincorsa lungo una pedana rettilinea alla fine della quale è posta la linea di lancio.

La punta del giavellotto lanciato deve cadere entro un settore compreso tra due fettucce che partono da un punto preciso all'interno della pedana e si aprono con un certo angolo; in caso contrario il lancio si considera nullo. Il lancio è nullo anche se il giavellotto atterra di coda anziché di punta.

Ogni atleta ha a disposizione 3 lanci, più tre lanci detti "di finale" per gli atleti che nei lanci "di qualifica" hanno ottenuto la misura maggiore.

Il vincitore è l'atleta che lancia a una distanza maggiore dalla pedana di lancio; tra tutti i lanci che effettua l'atleta si considera solo il più distante che esso compie.

Ogni atleta può effettuare il suo lancio entro un minuto dal momento di inizio del suo turno di lancio.

Ogni lancio viene misurato dal punto di atterraggio della punta del giavellotto al limite esterno della pedana più vicino al punto di atterraggio, lungo una linea immaginaria che passa per il punto della pedana da cui parte il settore di lancio.

## LA STAFFETTA 4X100

Forse la disciplina più vicina all'immaginario olimpico, la staffetta rappresenta l'evento che – ancor prima dell'avvio dei Giochi – li incarna davanti al pubblico. I tedofori che correndo portano la fiaccola nel paese che ospita le Olimpiadi compiono, in fondo, la staffetta più lunga e con il testimone più importante.

Unica disciplina a squadre dell'atletica leggera, la staffetta è una corsa di velocità sulla distanza di 400 metri, da percorrere – portando un testimone – in squadre da quattro.

Il primo atleta a partire si posiziona sui blocchi di partenza impugnando il testimone nella mano destra con mignolo e anulare per permettere con le restanti dita della mano un appoggio corretto a terra.

Gli altri frazionisti – così definiti gli atleti che percorrono una frazione della gara – partono invece in piedi e devono calcolare attentamente il momento della partenza per consentire al compagno un corretto (e sicuro) passaggio di testimone.

### Come si calcola il momento giusto per la partenza?

La prima variabile è la velocità del compagno in arrivo, la seconda è la rapidità di accelerazione di chi parte. Inoltre molto dipende dall'andamento della gara che può o meno implicare un passaggio di testimone

con "cambio di sicurezza" (a media velocità) oppure con "cambio tirato" (ad alta velocità).

Chi passa il testimone deve prestare molta attenzione al posizionamento di quest'ultimo nella mano

del compagno, che verrà avvisato del passaggio attraverso la chiamata del cambio, convenzionalmente segnata da un "Op".

Chi riceve invece dovrà partire estendendo il braccio in dietro e tenendo la mano ben aperta e il più possibile ferma. Per garantire linearità ai cambi, il passaggio si effettua facendo passare il testimone lungo l'ideale prolungamento del braccio del frazionista che lo porge al compagno.

Se il primo frazionista impugna il testimone con la mano destra questo passerà nella mano sinistra del secondo frazionista e così di seguito.

Il successo in una gara di staffetta, a differenza delle altre discipline dell'atletica leggera, non risiede unicamente nelle capacità e nelle prestazioni dell'atleta che gareggia. Velocità, resistenza, precisione del gesto atletico non bastano a garantire una buona performance. Occorre un intenso lavoro di gruppo, una collaborazione attenta alle esigenze e alle caratteristiche di tutti i componenti della squadra.

Chi corre la staffetta deve allenarsi anche e soprattutto al rispetto degli altri, dei loro tempi e deve affrontare la gara con umiltà e spirito di servizio. Il testimone infatti taglia il traguardo insieme all'ultimo frazionista, ma soltanto perché quest'ultimo ha avuto alle spalle tre compagni che hanno corso con lui e che hanno passato il testimone. Nessuno – insomma – vince la staffetta da solo.

**La staffetta ricorda, per il suo percorso di collaborazione il passaparola, o il gioco del telefono senza fili, situazioni nelle quali la buona riuscita di una "missione" si ha soltanto quando chi ha compiuto una prima parte del percorso "affida" al compagno un oggetto o un messaggio, che prosegue nella corsa. La fiducia è fondamentale da entrambe le parti: per chi passa il testimone affidandolo al suo successore, per chi lo riceve facendosene carico e avendone cura.**



UN PROGETTO DI:



IN COLLABORAZIONE CON:



CON LA PARTECIPAZIONE DI:

