

L'ATLETICA LEGGERA



LE TRE PROVE



IL VORTEX

Il vortex è un attrezzo sportivo aerodinamico dalla forma affusolata. Composto di plastica e spugna è costituito da una coda e da un corpo centrale. **Viene utilizzato in atletica – nelle categorie giovanili - come attrezzo propedeutico al giavellotto:** le regole e la pedana di lancio del vortex sono infatti le stesse. Gli atleti si posizionano all'inizio di una pista composta dallo stesso materiale utilizzato per le corsie delle gare di velocità dell'atletica. Dopo una rincorsa scagliano il vortex prima di superare la riga di limite tracciata a fine pista e devono – pena l'invalidità del lancio – uscire lateralmente da quest'ultima, senza mai superare quindi la riga stessa.

Ogni atleta ha a disposizione un certo numero di lanci e, al fine di stilare la classifica, viene valutato il miglior lancio fra quelli realizzati. Il lancio viene considerato valido se il vortex cade all'interno dei margini delle righe bianche che delimitano l'area di caduta. Vince chi raggiunge la distanza massima. Pur facendo parte della categoria degli sport di lancio, i lanciatori di vortex/giavellotto non presentano le caratteristiche muscolari dei lanciatori "classici" e questo perché nella loro disciplina viene richiesta una notevole velocità nella rincorsa per poter scagliare quanto più possibile lontano l'attrezzo.

IL SALTO IN LUNGO

Il salto in lungo è una disciplina dell'atletica leggera sia maschile che femminile. **Il saltatore, dopo una rincorsa in velocità, salta staccando sulla cosiddetta "asse di battuta" cercando di raggiungere la maggior distanza possibile prima di atterrare in una buca riempita di sabbia.**

Il salto si articola in quattro fasi: rincorsa, stacco, fase di volo, atterraggio. La rincorsa ha una lunghezza variabile a seconda delle caratteristiche e dall'età dell'atleta e può realizzarsi con partenza da fermi, oppure dopo qualche passo di decontrazione. Gli ultimi tre appoggi della rincorsa devono essere accelerati e lo stacco è preceduto da un leggero abbassamento dell'atleta, finalizzato al caricamento. Dopo lo stacco l'atleta completa la fase di volo cercando di mantenere quanto più possibile l'equilibrio ed evitando la rotazione. Può farlo utilizzando la tecnica "a raccolta" (tuck style, raccogliendo le ginocchia), o



la tecnica “veleggiata” (hang style, arco in volo dorsale) o la tecnica dei “passi in aria” (hitch-kick). In tutti i casi il saltatore deve mantenere lo sguardo alto onde evitare sbilanciamenti o rotazioni che potrebbero compromettere la sicurezza dell’atterraggio, che deve avvenire con le gambe protese in completa estensione. Quando i piedi toccano la sabbia le ginocchia si piegano facendo passare così il busto al di sopra delle orme lasciate dai piedi nella buca.

La misurazione del salto viene effettuata in modo perpendicolare alla linea di battuta partendo da quest’ultima ed arrivando al punto di contatto a terra più vicino ad essa. Il salto viene considerato nullo se viene effettuato oltre la linea di stacco, se l’atleta stacca fuori dalla corsia di rincorsa, se durante la caduta si appoggia, fuori dall’area di caduta, in un punto più vicino alla linea di stacco del punto di caduta segnato sulla sabbia, se viene effettuato un salto mortale, se completato il salto l’atleta ritorna verso la zona di stacco.



I 60 METRI

La corsa è sicuramente la prima e più “ naturale ” fra tutte le discipline sportive, soprattutto nella sua espressione veloce. Fa parte di quasi tutte le specialità dell’atletica leggera, sia che si tratti di un esercizio a sè stante - come nei casi delle gare di velocità e di resistenza - o di parte di un esercizio, come la rincorsa nei salti in estensione ed elevazione e nel lancio del giavellotto.

La corsa dei 60 metri - la velocità “ pura ” per eccellenza - prevede una performance rapida, basata sulla capacità dell’atleta di sviluppare in poco tempo, dopo una fase d’avvio, una forte accelerazione.



La caratteristica di questa specialità è esclusivamente anaerobica.

La gara dei 60 metri viene praticata soprattutto nelle fasce promozionali dell’atletica leggera mentre nelle fasce agonistiche viene svolta nell’attività indoor.

Essendo una distanza molto breve, nei 60 metri assumono un’importanza fondamentale l’esecuzione di un’ottima partenza ed accelerazione, mentre la fase “ lanciata ” - vista la brevità della gara - non ha una rilevante importanza come nei 100 metri e nei 200 metri.

Questa specialità, nell’attività promozionale, si effettua con una partenza su quattro appoggi con o senza l’ausilio dei blocchi di partenza e correndo sempre all’interno della corsia che viene assegnata ad ogni singolo concorrente.

UN PROGETTO DI:



IN COLLABORAZIONE CON:



CON LA PARTECIPAZIONE DI:

