

# ATLETICA LEGGERA – didattica

- Salto in lungo
- Salto in alto
- Salto con l'asta
  - Velocità
  - Staffetta
- Corsa ad ostacoli
  - Maratona
- Lancio del disco
- Lancio del peso
- Lancio del martello
- Lancio del giavellotto

# SALTO INLUNGO

- Il salto in lungo è una specialità in cui gli atleti, cercano di atterrare il più lontano possibile nella buca riempita di sabbia. Le fasi sono:
- **rincorsa**: l'atleta raggiunge la velocità massima.
- **stacco**: l'atleta si stacca da terra.
- **volo**: l'atleta non ha contatto con il terreno.
- **atterraggio**: arrivo il più lontano possibile dalla zona di stacco.
- La misurazione avviene dal segno, lasciato nella sabbia, più vicino alla zona di stacco.



# SALTO IN ALTO

- Il salto in alto si divide in quattro fasi:
  - 1) rincorsa: L'atleta raggiunge la velocità massima
  - 2) stacco: L'atleta si solleva da terra con un movimento dell'arto inferiore
  - 3) valicamento: L'atleta supera l'asta
  - 4) atterraggio: L'atleta atterra sul materasso.



# SALTO CON L'ASTA

Il salto con l'asta è diviso in cinque fasi:

- rincorsa: La rincorsa è lunga 20/22 passi, per un totale di 40 metri circa.
- presentazione: Gli ultimi tre appoggi della rincorsa sono speciali perchè devono essere affrontati in modo da imbucare l'asta nel migliore dei modi.
- elevazione: Appena dopo che l'atleta si è staccato da terra, deve spingere l'asta con le braccia ben tese .
- valicamento: Raggiunta la posizione verticale, si termina la spinta verso il basso dell'asta con un ultimo slancio verso l'alto .
- ricaduta: Passata l'asticella, è bene completare la mezza capovolta eseguita in volo aiutandosi con le braccia.



# VELOCITA'

Per **velocità** s'intende il percorrere nel minor tempo 100m. La corsa si divide in tre parti:

- **Ai vostri posti:** gli atleti si posizionano sui blocchi.
- **Pronti:** Gli atleti assumono la posizione di massima tensione ed equilibrio (viene sollevato il ginocchio) .
- **Via:** Gli atleti si proiettano correndo il più velocemente possibile verso il traguardo.





# STAFFETTA

Nella staffetta i membri della stessa squadra devono portare a termine la prova nel minor tempo possibile, passandosi un testimone.

Una squadra può essere squalificata per :

- Perdita del testimone.
- Errore nel passaggio del testimone.
- Disturbo a un altro corridore.
- Impedimento del passaggio del testimone di un'altra squadra.
- Uscita dalla propria corsia o altri danneggiamenti agli avversari.



# CORSA AD OSTACOLI

Nella corsa ad ostacoli l'atleta deve correre saltando gli ostacoli. Gli ostacoli sono 10 per ogni concorrente ed hanno un'altezza di 1,067 m. Il primo ostacolo è posto a 13,72 m dalla linea di partenza, i successivi 9 sono posti a 9,14 m di distanza l'uno dall'altro, l'ultimo ostacolo è posto a 14,02 metri dalla linea del traguardo.

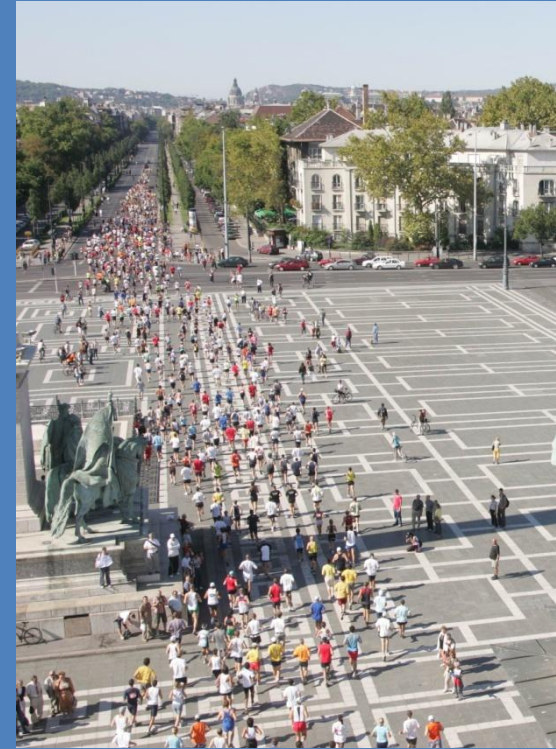


# MARATONA

La maratona è una gara di corsa sulla distanza di 42,195 chilometri.

Gare correlate sono la mezza maratona (21,0975 chilometri) oppure l'ultramaratona, con distanze dai 50 chilometri ai 100 chilometri.

Questa gara, che chiude le olimpiadi, ha origine dall'antica Grecia.





# LANCIO DEL DISCO

Il lancio del disco è una specialità dell'atletica leggera in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile un attrezzo di forma lenticolare fatto di legno con un'anima in metallo.

I concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci; vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo.



# LANCIO DEL PESO

Il getto del peso (detto anche lancio del peso) è una specialità dell'atletica leggera, in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile una sfera metallica (il peso).

I concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci; vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo.



# LANCIO DEL MARTELLO

Il lancio del martello è una specialità dell'atletica leggera in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile una sfera metallica legata con un cavo d'acciaio ad una impugnatura (il martello).

I concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci; vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo.



# LANCIO DEL GIAVELLOTTO



Il lancio del giavelotto è una specialità in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile un attrezzo a forma di lancia fatto di metallo e fibra di vetro. Le regole sono simili a quelle delle altre prove di lancio: i concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci, vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo. A differenza degli altri lanci, non viene utilizzata una pedana circolare, bensì un'area di rincorsa, coperta dallo stesso materiale usato per le piste di velocità dell'atletica.