

N° ATLETICA LEGGERA

L'Atletica leggera ha origini sicuramente più antiche tra quelle di tutti gli sport, poiché l'Atletica è la forma agonistica di una serie di gesti naturali per l'uomo, come correre, saltare, lanciare.

La parola Atletica deriva etimologicamente dal latino athlētica (sottinteso "artem tecnica") da athlētā che a sua volta deriva dal greco athletēs da athlos 'lotta'.

Gli eventi di atletica leggera vengono di solito organizzati attorno a una pista ad anello della lunghezza di 400 m, sulla quale si svolgono le gare di corsa. Le gare di lanci e salti invece, si svolgono sul campo racchiuso dalla pista.

Molte delle discipline dell'atletica leggera hanno origini antiche, e si tenevano in forma competitiva già nell'antica Grecia. L'atletica leggera venne inserita nei Giochi olimpici fin dall'edizione del 1896 e da allora fa parte del programma olimpico.

Il corpo di governo internazionale dell'atletica leggera, la IAAF (International Association of Athletics Federations), è stato fondato nel 1912.

La IAAF organizza i Campionati del mondo di atletica leggera, con cadenza biennale: la prima edizione si è svolta nel 1983 ad Helsinki.

In Italia, l'attività dell'atletica leggera è regolata dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL).

In sintesi queste sono le discipline che la compongono:

| | MASCHILI | FEMMINILI |
|------------------|------------------------------------|------------------------------|
| CORSA VELOCE | 100 m. 200 m. 400 m. | 100 m. 200 m. 400 m. |
| MEZZOFONDO | 800 m. 1500 m. 3000 m. | 800 m. 1500 m. 3000 m. |
| FONDO | 5000 m. 10000 m. | . |
| CORSA A OSTACOLI | 110 m/hs 400 m/hs 3000 siepi | 100 m/hs 400 m/hs ---- |
| STAFFETTA | 4 x 100 m. 4 x 400 m. | 4 x 100 m. 4 x 400 m. |
| MARATONA | 42,195 km. | 42,195 km. |
| MARCIA | 20 km. 50 km. | 20 km. ---- |

| | | |
|----------------|--|--|
| LANCI | peso (7,257 kg.) disco (2 kg.) giavellotto (800 g.) martello (7,257 kg.) | peso (4 kg.) disco (1 kg.) giavellotto (600 g.) martello |
| SALTI | alto lungo triplo asta | alto lungo triplo asta |
| PROVE MULTIPLE | deathlon (100 m., lungo, peso, alto, 400 m., 110 hs, disco, asta, giavellotto, 1500 m.) | eptathlon (100 hs, alto, peso, 200 m., lungo, giavellotto, 800 m.) |

Regole principali delle varie specialità

Corse 100 - 200 - 400 metri:

- Ad ogni atleta viene assegnata una corsia da cui non può uscire procurandosi vantaggi o ostacolando gli avversari, fino al traguardo.
- Gli atleti non possono in alcun modo toccarsi od ostacolarsi uno con l'altro. Se un atleta invade una corsia che non è la sua, viene squalificato.
- Ad ogni atleta che parte dai blocchi di partenza prima dello sparo o entro un decimo di secondo da esso viene assegnata una partenza falsa. Con il nuovo regolamento in vigore dal 2010 ogni atleta che effettua una partenza falsa viene squalificato.
- Nelle corse di 200 e 400 metri, poiché si svolgono anche in curva, viene assegnato alle corsie più esterne il così detto "decalage" cioè la partenza più avanzata di alcuni metri rispetto alle corsie più interne in modo che ogni atleta possa percorrere una distanza uguale indipendentemente alla corsia in cui si trova.

Corsa 800 metri:

- 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 abbandonare la corsia assegnata (gli atleti tendono a spostarsi in prima corsia, cioè quella che permette di fare meno distanza possibile essendo quella più interna alla pista).
- Il regolamento per le partenze false è uguale a quello delle gare di corsa veloci.

Salto in lungo e salto triplo:

- Ogni atleta deve saltare prima e non oltre la linea di stacco (una linea posta prima della buca di sabbia).
- Il vincitore è l'atleta che percorre una distanza maggiore dalla linea di stacco fino al segno lasciato sulla sabbia; tra tutti i salti che effettua l'atleta si considera solo il più lungo che esso compie (in caso di pari merito si considera il secondo miglior salto).
- Ogni atleta ha a disposizione tre salti (vengono anche chiamate "prove"), più tre salti detti "di finale" per gli atleti che nei salti "di qualifica" hanno ottenuto la distanza maggiore.
- Ogni atleta può fare il suo salto entro un minuto dal momento di inizio del suo turno di salto.
- Ogni salto viene misurato dalla linea 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 ritzi (nel caso del salto con l'asta dandosi slancio con l'asta) senza farla cadere (in caso contrario il salto è nullo).
- Il vincitore è l'atleta che ha ottenuto la misura 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, lancio 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 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 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 in seguito ad una rincorsa entro una pedana rettilinea senza superare la linea di nullo.
- 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 dell'attrezzo al limite esterno della pedana più vicino al punto stesso di atterraggio, lungo una linea immaginaria che passa per il punto della pedana da cui parte il settore di lancio.