

## L'Atletica Leggera

L'Atletica Leggera è uno sport olimpico costituito da svariate discipline, che originano però da 4 movimenti fondamentali per l'uomo: camminare, correre, saltare e lanciare.

L'Atletica olimpica è costituita da 27 gare suddivise in 5 discipline principali: le corse, la marcia, i salti, i lanci e le prove multiple. Quasi tutte si svolgono all'interno della cosiddetta pista di atletica, tranne la marcia e la maratona che si svolgono su strada.

Per quanto riguarda le corse e la marcia oltre alle distanze olimpiche, sono presenti moltissime altre distanze "non olimpiche".

### Corse

La corsa è il gesto motorio che caratterizza ben 14 gare del programma Olimpico dell'Atletica, che si svolgono quasi tutte sull'anello di pista, a parte la maratona che avviene su strada.

Le gare di corsa possono suddividersi in 4 categorie:

- **Sprint:** 100, 200 e 400 metri e le staffette 4x100 e 4x400m;
- **Mezzofondo:** 800, 1500, 3000 siepi, 5000 e 10000 metri;
- **Ostacoli:** 100hs (F), 110hs e 400hs;
- **Fondo:** la maratona (42km).

Dal punto di vista tecnico, tattico e fisiologico, e anche psicologico, ogni disciplina di corsa, per quanto il gesto di base sia lo stesso, è estremamente diversa l'una dall'altra.

### Marcia

La marcia altro non è che la camminata agonistica spinta alla massima velocità possibile, senza infrangere la regola principale che obbliga a mantenere sempre, allo sguardo dell'occhio umano, almeno un piede a contatto con il terreno e l'arto di appoggio completamente esteso. In caso contrario si dovrebbe parlare di corsa.

Le gare olimpiche di marcia sono di 20km e 50km per gli uomini e di 20km per le donne, si svolgono su strada, a parte il finale (circa 100m) che viene svolto sulla pista di atletica.

### Salto

I salti si svolgono sulle cosiddette "pedane", all'interno dell'anello di 400m della pista di atletica. Si dividono in 2 categorie:

- **Salto in estensione**, dove l'obiettivo è saltare il più lontano possibile
  - **il salto in lungo**
  - **il salto triplo**
- **Salto in elevazione**, dove l'obiettivo è saltare più alto possibile, superando un'asticella posta ad un'altezza via via più alta durante la competizione:
  - **il salto in alto**
  - **il salto con l'asta**

In queste 4 gare gli atleti utilizzano le loro doti di **velocità, potenza e "leggerezza"**.

## Lanci

Anche i lanci, come i salti, si svolgono su delle “pedane”, ed ogni tipologia di lancio ne possiede una specifica ad esso. In queste gare l’obiettivo è lanciare un attrezzo il più lontano possibile, restando con il proprio corpo all’interno della pedana di lancio.

I lanci si dividono in 4 tipologie a seconda del tipo di attrezzo:

- **Getto del peso;**
- **Lancio del disco;**
- **Tiro del giavellotto;**
- **Lancio del martello.**

Queste gare sono la più grande espressione di potenza dell’atleta tra le gare di atletica leggera.

## Prove multiple

Le prove multiple sono un insieme di gare olimpiche che vengono svolte da uno stesso atleta in successione, in 2 giornate.

Si dividono in:

- **Decathlon**, per gli uomini, una successione di 10 gare diverse.
- **Eptathlon**, per le donne, una successione di 7 gare diverse.

**Il decathlon** è una disciplina composta da 10 gare ed è stata l’ultima gara ad essere introdotta nel programma ufficiale dell’atletica leggera. Ideato da una commissione di studiosi svedesi nel 1911, il primo decathlon ufficiale venne disputato alle Olimpiadi di Stoccolma del 1912. Nelle competizioni internazionali il decathlon è ufficialmente riservato agli uomini, mentre alla componente femminile è riservato l’eptathlon, che si compone di 7 gare.

Il decathlon è la disciplina più completa dell’atletica leggera, poiché comprende prove di velocità, di resistenza, di lancio e di salto. Proprio per la polivalenza che caratterizza questa gara, le prestazioni che gli atleti ottengono nelle 10 discipline non sono al livello di quelle che raggiungono gli specialisti di ogni singola prova.

Il decathlon si svolge in due giornate consecutive di gara, prevedendo 5 gare per giornata. Nella prima giornata si svolgono: i 100 metri piani, il salto in lungo, il lancio del peso, il salto in alto, i 400 metri piani. Nella seconda si svolgono: i 110 metri ostacoli, il lancio del disco, il salto con l’asta, il lancio del giavellotto e i 1500 metri piani.

Ad ogni prestazione ottenuta è associato un punteggio e al termine la somma dei risultati delle singole prove determina il vincitore.

**Eptathlon:** è composto da sette gare che debbono essere effettuate in due giorni consecutivi:

1° giorno:	m. 100 hs,	salto in Alto,	getto del peso,	m. 200.
2° giorno:	salto in lungo,	lancio del giavellotto,	m. 800.	

# LE PROVE MULTIPLE



- **Le prove Multiple sono una branca dell'atletica leggera che, a secondo della categoria degli atleti, è composta da un diverso numero di specialità.**

**Il Regolamento Tecnico Internazionale ne specifica, alla regola 200, le peculiarità.**

# Gare Maschili Junior-Senior-Allievi

- **PENTATHLON** : è composto da 5 gare da effettuarsi in un'unica giornata, nel seguente ordine:  
Salto in lungo, lancio del giavellotto, m. 200, lancio del disco e 1500 m
- **DECATHLON**: si svolge in due giornate consecutive, nel seguente ordine:  
**primo giorno**: m. 100, salto in lungo, getto del peso, salto in alto, m. 400.  
**secondo giorno**: m. 110 hs, lancio del disco, salto con l'asta, lancio del giavellotto e m. 1500.
- **INDOOR**:  
reg, 222  
**Pentathlon**: m. 60h, lungo, peso, alto, m. 1000  
**Heptathlon (2 giornate)**: primo giorno: m. 60, lungo. Peso, alto  
secondo giorno: m. 60hs, asta, m. 1000

# Gare Femminili Junior-Senior

- **EPTATHLON:** è composto da sette gare che debbono essere effettuate in due giorni consecutivi:  
**primo giorno:** m. 100 hs, salto in Alto, getto del peso, m. 200.  
**secondo giorno:** salto in lungo, del giavellotto, m. 800.
- **DECATHLON:** si svolge in due giornate consecutive:  
**primo giorno:** m. 100, lancio del disco, salto con l'Asta, lancio del giavellotto, m.400  
**secondo giorno:** m. 100 hs, salto in lungo, getto del peso, salto in alto, m. 1500.
- **INDOOR:** **Pentathlon:** m. 60 hs, alto, peso, lungo, m. 800.

Per le gare femminili, il Decathlon è stato ammesso da pochi anni e, per ora, è scarsamente praticato. Fino ad ora non è stato ancora ammesso ai Giochi Olimpici, Campionati Mondiali, Europei, ecc.

- **La funzione dell'Arbitro, nelle Prove Multiple, assume compiti un po' diversi rispetto a quelli di un arbitro di gara “singola”.**
- **L'Arbitro di una Prova Multipla, infatti, ha il compito di coordinare tutti gli aspetti, tecnici e organizzativi, che man mano si presentano in campo e, di fatto, è l'unico punto di riferimento per gli atleti.**  
**Il restare per due intere giornate a stretto contatto fa sì che si instauri un rapporto di collaborazione e conoscenza che, se ben utilizzato, giova alla buona riuscita della competizione.**

- **Quando le Prove Multiple si svolgono in competizione autonoma, è possibile che vengano formate giurie “fisse” coordinate da un arbitro per i maschi e uno per le femmine, che seguono tutta la gara in successione.**
- **Sarebbe opportuno, pur consentendo cambi di alcuni componenti, che almeno i Primi Giudici restassero i medesimi per tutta la durata della competizione.**
- **Quando, invece, le Prove Multiple si svolgono all'interno di un Campionato, si usa mantenere le giurie previste per le singole gare e far ruotare le gare delle Prove Multiple ogni volta su giurie diverse, In questo caso, l'Arbitro delle Prove Multiple sostituirà, per la durata di quella gara, l'Arbitro della Giuria originaria.**

## **Le gare inserite nelle Prove Multiple, differiscono dalle pari prove individuali in diversi punti:**

- distanza tra una gara e l'altra: a discrezione dell'Arbitro ma mai meno di 30 minuti tra la fine di una prova e l'inizio della successiva.
- nei concorsi, il numero delle prove da effettuare è limitato a TRE
- I tempi di esecuzione delle prove variano:
  - con più di 3 atleti:** 1 minuto
  - 2-3 atleti:** 1,5 nell'alto, 2' nell'asta
  - 1 atleta: o due prove consecutive:** 2' alto, 3' asta, 2' altre.
- Nel caso non sia in funzione il cronometraggio elettrico, il tempo di ciascun atleta deve essere rilevato da almeno 3 cronometristi.
- Nelle gare di corsa qualsiasi atleta responsabile di una falsa partenza sarà ammonito; qualunque atleta che effettua un'ulteriore falsa partenza sarà squalificato
- Nei salti in elevazione non si effettua lo spareggio

- un atleta, per essere classificato, deve prendere parte a tutte le prove previste.

Qualora in una delle prove non prendesse il via, non può prendere parte alla successiva e non avrà classifica finale. I risultati delle singole prove portate a termine fino a quel momento sono comunque validi.

Se un atleta effettua tre prove nulle in un concorso, può proseguire: la gara è coperta a punti 0.

La stessa eventualità si verifica quando l'atleta prende il via in una prova di corsa ma si ferma prima del traguardo.

- gli atleti devono essere informati dopo ogni prova della classifica complessiva, con i relativi punteggi attribuiti, come da tabelle apposite.



- In caso di parità finale, sarà vincitore il concorrente che avrà conseguito, nella maggioranza delle gare il miglior punteggio rispetto all'avversario. Se la parità permane, si prenderà in esame il miglior punteggio in una qualsiasi delle prove, e così di seguito in caso di permanenza della parità ( secondo miglior punteggio, terzo, ecc.).
- Eventuali primati Nazionali, Europei, Mondiali, ecc. sia per punteggio totale che per prestazioni realizzate in una qualsiasi delle prove sono validi se rispettano almeno una delle norme relative alla velocità del vento:
  - a) in ogni gara individuale non deve superare i m. 4 al secondo**oppure**
  - b) la velocità media ( basata sulla somma delle velocità del vento misurate in ogni singola gara, divisa per il numero di queste gare) non deve eccedere i m. 2 al secondo.



- **Quando il numero degli atleti iscritti è rilevante (22-24 e più), devono essere predisposti diversi gruppi ( in genere due), formati dal Delegato Tecnico o dall'Arbitro alle Prove Multiple.**

**Questi ha la facoltà di formare i gruppi a sua discrezione ma è auspicabile che atleti con performances simili ( in ogni singolo evento) siano inseriti nella medesima serie o nel medesimo gruppo.**

**Convenzionalmente si formano le gare di corsa per tempi ( tranne l'ultima, dove le serie saranno formate in base alla classifica dopo la penultima gara) e nei concorsi si dividono gli atleti sulla base delle prestazioni di Alto ed Asta.**

**Questo sia che il campo su cui si svolge la manifestazione disponga di doppie pedane, sia che le pedane uniche obblighino gli atleti a gareggiare in successione.**

**In questo caso, deve sempre essere privilegiato il gruppo dei migliori, lasciando loro il maggior tempo di recupero.**





**Le gare di Prove Multiple dovrebbero sempre svolgersi su campi con doppie pedane, affinché tutti gli atleti gareggino contemporaneamente e con le stesse condizioni ambientali ed atmosferiche.**

**E' importante, poi, che gli atleti possano disporre di un'area di riposo ( sia in campo che in locale apposito) provvista di lettini per fisioterapia, sedie, bevande, ecc.) in quanto devono restare per tutta la giornata**

**nello stadio e, per motivi di orario, spesso devono attendere parecchio tempo tra una prova e l'altra.**

**Se poi si arrivasse....alla frutta, sarebbe il massimo.**

**Intendo dire che sarebbe importante fornire loro**

**frutta fresca, banane soprattutto, limoni, ecc.**

