

## STORIA DELL'ATLETICA LEGGERA

L'Atletica Leggera è uno sport dal grande passato, molte delle sue specialità si tenevano in forma competitiva già nell'antica Grecia (il sinonimo di perfezione fisico-atletica rappresentato dal discobolo di Mirone è segno di quanto valore avesse nella cultura ellenica) e naturalmente si tratta di uno sport presente nelle Olimpiadi moderne fin dalla prima edizione.

I Campionati Europei Indoor si svolgono ogni 2 anni e tornano in Italia per la quarta volta dopo Milano 1978 e 1982, e Genova 1992.

Gli ultimi Campionati Europei Indoor svoltisi a Birmingham nel 2007 hanno visto i successi e le medaglie di Andrew Howe, Antonietta di Martino, Assunta Legnante, Cosimo Calandro, Silvia Weissteiner, Maurizio Bobbato.

## LE DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA

L'Atletica Leggera si compone di diverse specialità, raggruppate in **TRE DISCIPLINE**:

- **corsa** (su pista, su strada con le maratone, cross),
- **salto**,
- **lancio**

a cui si aggiunge la **marcia**.

Le gare **all'aperto** si svolgono su un anello di 400 metri mentre per le manifestazioni **indoor** come i Campionati Europei di Torino 2009 l'anello di 200 metri con le curve rialzate.

**Il programma gare di una manifestazione indoor** cambia in parte rispetto ad una manifestazione all'aperto.

## Le gare che si svolgeranno dal 6 all'8 MARZO nell'impianto dell'Oval Lingotto di Torino sono:

### CORSE

- **60 metri:** si tratta della gara più veloce della competizione. Si svolge sul rettilineo collocato al centro dell'anello di pista. Viene tollerata una sola partenza falsa, alla seconda lo starter procede alla squalifica dell'autore della partenza anticipata.
- **60 metri con ostacoli:** si svolge sullo stesso rettilineo dei 60 metri piani. Gli ostacoli sono di altezza diversa tra uomini e donne. Viene tollerata una sola partenza falsa, alla seconda lo starter procede alla squalifica dell'autore della partenza anticipata.
- **400 metri:** doppio giro dell'anello di pista. Gli atleti partono in corsia (sono 6 in tutto) ma dopo la prima curva si trovano a correre alla corda, cioè in prima corsia. Viene tollerata una sola partenza falsa, alla seconda lo starter procede alla squalifica dell'autore della partenza anticipata.
- **800 metri:** 4 giri sull'anello di pista. Anche in questo caso partenza in corsia poi gara alla corda.
- **1500 metri:** partenza sul rettilineo opposto all'arrivo sull'anello di pista per una corsa di 7 giri e mezzo
- **3000 metri:** 15 giri di pista sull'anello di pista
- **staffetta 4x400:** 4 atleti per squadra, ognuno compie una frazione di 400 metri (doppio giro dell'anello di pista) e passa al compagno di squadra il testimone della staffetta, un bastoncino. Se il testimone cade può essere raccolto dall'atleta che l'ha fatto cadere. Perché una staffetta sia valida il testimone deve arrivare al traguardo.

### SALTI

- **Salto in lungo:** salto in estensione che si svolge su una pedana che termina con una buca di sabbia nella quale l'atleta atterra. Il salto è nullo se il saltatore nell'azione di stacco lascia un segno sulla plastilina dell'asse di battuta.
- **Salto triplo:** salto in estensione che si svolge sulla stessa pedana del salto in lungo. Prima di arrivare in buca l'atleta deve compiere tre balzi, il terzo dei quali finisce appunto nella sabbia. Il salto è nullo se il saltatore nell'azione di stacco lascia un segno sulla plastilina dell'asse di battuta
- **Salto in alto:** si svolge su una pedana più corta rispetto a quella dei salti in estensione. Salto in elevazione vede la ricaduta sui materassi.
- **Salto con l'asta:** salto in elevazione con l'aiuto di un attrezzo, l'asta appunto. Si svolge su una pedana rettilinea e anche in questo caso prevede la ricaduta sui materassi.

## LANCI

**Getto del peso:** si svolge al centro dell'anello di pista all'interno di una gabbia, struttura che viene calata dal soffitto sul rettilineo dove si svolgono le gare veloci (i 60 metri). L'atleta lancia il peso, di

## PROVE MULTIPLE

Alcuni atleti competono contemporaneamente in diverse discipline. Nelle gare Indoor, le PROVE MULTIPLE sono:

- **PENTATHLON:** per le donne. Le atlete in gara competono in 5 specialità dell'atletica: 60 hs, salto in alto, getto del peso, salto in lungo, 800 metri. Le atlete guadagnano dei punti a seconda del risultato ottenuto in ogni singola gara. Il vincitore è colui che ha guadagnato il maggior numero di punti.
- **HEPTATHLON:** per gli uomini. Gli atleti in gara competono in 7 specialità dell'atletica: 60 metri, salto in lungo, getto del peso, salto in alto, 60 hs, salto con l'asta, 1000 metri. Gli atleti guadagnano dei punti a seconda del risultato ottenuto in ogni singola gara. Il vincitore è colui che ha guadagnato il maggior numero di punti.