

CORSE A OSTACOLI 80 m hs (M e F)

Le **corse a ostacoli** consistono nel correre il più velocemente possibile superando un certo numero di "barriere" (gli ostacoli) per arrivare al traguardo.

Gli ostacoli sono sempre **equidistanti** tra loro anche se, come hai visto, possono variare la loro **altezza** e la **disposizione** all'interno delle corsie.

Generalmente tra un ostacolo e l'altro si effettuano tre passi intermedi (oltre all'appoggio di discesa).

Nelle **gare ufficiali**, le corse a ostacoli si corrono in pista sulle seguenti distanze:

- 100 m (F)
- 110 m (M)
- 400 m (F e M).

Ai **Campionati studenteschi** i ragazzi e le ragazze appartenenti alle categorie Cadetti e Cadette corrono sulla stessa **distanza** (80 m) superando **otto ostacoli di altezza uguale** (0,76 m); le differenze riguardano:

- la distanza del primo ostacolo dalla linea di partenza
- la distanza tra un ostacolo e l'altro
- la distanza tra l'ultimo ostacolo e il traguardo.



MY PERSONAL TRAINER

Quando superi un ostacolo devi sempre assicurarti che i due "piedi" che lo stabilizzano si trovino dalla tua parte, così, se lo colpisci, cadrà dalla parte opposta e non ti farai male.

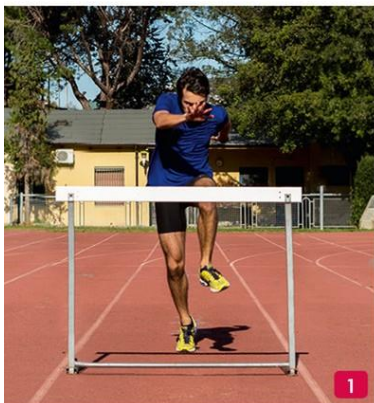
L'ostacolo

Gli ostacoli hanno un supporto di metallo, su cui è fissata una barra di legno, dipinta generalmente a strisce bianche e nere. Gli ostacoli sono regolabili in altezza.

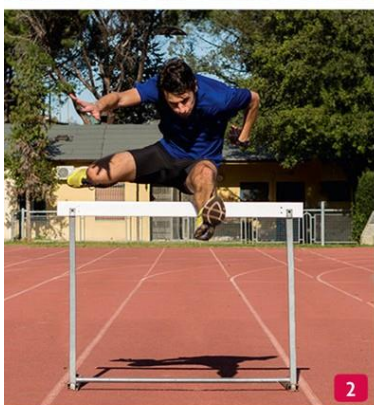
La prima cosa che bisogna imparare quando ci si allena per questo tipo di corsa è che gli ostacoli **non vanno saltati "in alto"**, azione che interromperebbe la falcata della corsa e farebbe perdere troppo tempo, ma **vanno superati (passaggio)** con un'azione rapidissima degli arti inferiori che rasentano l'ostacolo mantenendo una **posizione parallela al suolo**. Osserva attentamente come ciò avviene.



Movimento completo visto lateralmente.



1



2



3

Movimento di stacco-superamento-arrivo visto frontalmente.

- L'ultimo appoggio a terra compiuto dal piede di stacco dà forza e permette alla prima gamba, o gamba d'attacco, di slanciarsi verso l'ostacolo e di superarlo (coscia e ginocchio si sollevano più di quanto succede durante la corsa normale); il braccio opposto alla gamba si distende in avanti, quello omolaterale si flette verso l'esterno (vedi Figura 1).
- Quasi contemporaneamente la seconda gamba, o gamba di richiamo, si flette al ginocchio verso l'esterno, quindi gamba e coscia si trovano tra loro quasi ad angolo retto, con la coscia, che sta oltrepassando l'ostacolo, parallela alla barra e a terra.
- La gamba di attacco si estende, scende e ricerca il contatto a terra, impatto che avviene con l'avampiede, "attenuato" dall'azione della caviglia (vedi Figura 2).
- La gamba di richiamo torna davanti al busto mantenendo il ginocchio alto, scende ed esegue a terra la prima spinta per riprendere la corsa (vedi Figura 3).

Nelle varie fasi del passaggio il busto è inclinato in avanti per assecondare il movimento.

Errori frequenti ➤ • Staccare troppo lontano o troppo vicino all'ostacolo.

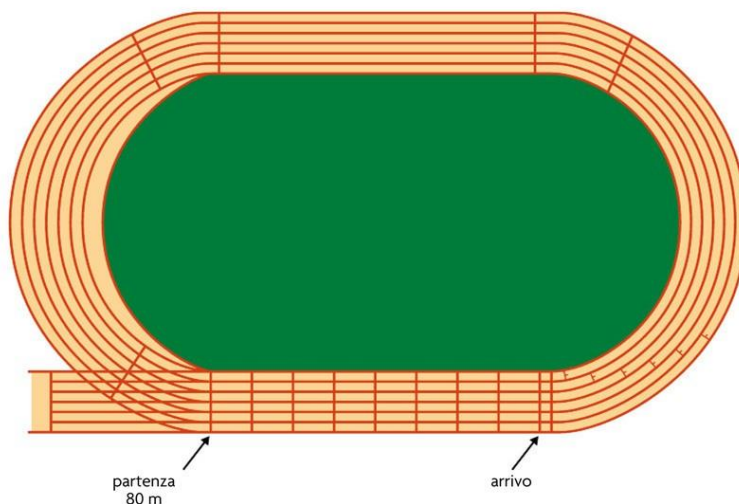
- Superare l'ostacolo "saltando" in alto.
- Non flettere il ginocchio della seconda gamba verso l'esterno.
- Dopo il passaggio, eseguire il secondo appoggio troppo vicino al primo.



MY PERSONAL TRAINER

In gara tutti gli ostacoli devono essere superati, pena la squalifica. Se involontariamente ne fai cadere uno non ti viene assegnata alcuna penalità, ma perdi tempo!

LA PARTENZA E LA GARA A OSTACOLI 80 M HS



STAFFETTA 4 x 100

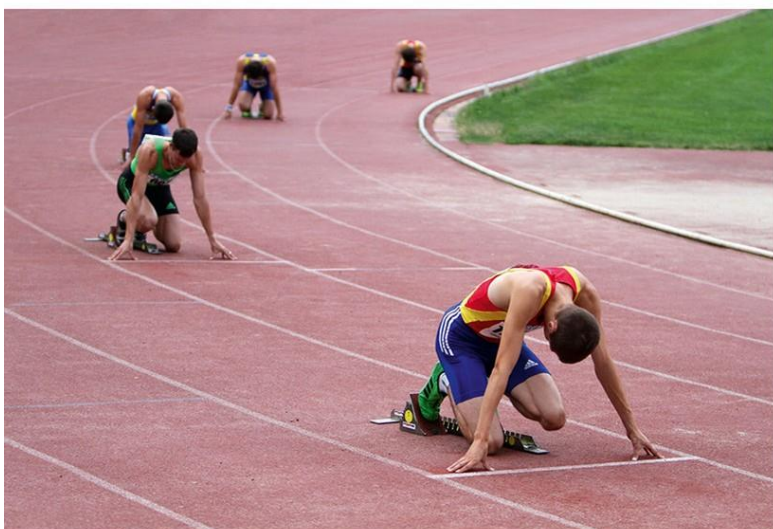
Le **staffette** fanno parte delle gare di velocità; si disputano a squadre di quattro e possono essere:

- staffetta 4 x 100
- staffetta 4 x 400.

I numeri **100** e **400** indicano la **distanza in metri** che ogni frazionista deve coprire, quindi nel primo caso ogni atleta dovrà percorrere 100 m, nel secondo un intero giro di pista.

Nei **Campionati studenteschi** si corre soltanto la 4 x 100, in cui ogni frazionista ha un percorso diverso da effettuare:

- **1° frazionista:** partenza dai blocchi, 100 m in prima curva
- **2° frazionista:** 100 m in rettilineo opposto a quello dell'arrivo
- **3° frazionista:** 100 m in seconda curva
- **4° frazionista:** 100 m sul rettilineo finale per giungere al traguardo.



Ogni squadra parte dai blocchi che non sono allineati, ma sfalsati tra loro nelle diverse corsie (décalage), in quanto chi corre su quelle esterne ha più strada da percorrere.

- Le corse a staffetta prevedono che i 4 corridori, i **frazionisti**, si alternino a coprire una certa distanza di corsa passandosi tra loro un bastoncino cilindrico cavo, il **testimone**, per portarlo fino al traguardo nel minor tempo possibile.

La partenza dai blocchi con décalage.

Il gesto tecnico più importante che caratterizza la staffetta è sicuramente il **passaggio del testimone** (o **cambio**) tra due frazionisti (**portatore** e **ricevente**); esso deve avvenire in **tre zone ben precise del campo, le zone di cambio**. Queste sono lunghe **20 m** e sono segnate sulla pista tra la fine di una frazione di corsa e l'altra con due linee dello stesso colore. La zona di cambio è preceduta dalla zona di precambio, lunga m 10.

La **nuova normativa**, in vigore dal 1 novembre 2017, prevede l'abolizione di quest'ultima e l'**ampliamento della zona di cambio** (m 30).



Osserva come avviene il passaggio del testimone:



Fig. 1



Fig. 2



Quando il **frazionista ricevente**, posizionato a circa 10 m dalla zona di cambio (**zona di precambio**), vede arrivare il compagno **portatore** a circa 5-6 m di distanza, inizia a correre poiché deve accelerare prima di ricevere il testimone nella **zona di cambio**.

Appena i due frazionisti si trovano vicini, a una distanza idonea al cambio, quello dietro urla "Op!" al compagno davanti per avvertirlo che è il momento di distendere il braccio all'indietro, con la mano pronta a ricevere il testimone, senza voltarsi.

Il passaggio da mano a mano deve avvenire in modo **automatico e senza perdere velocità, sempre all'interno della zona di cambio**.

Il testimone può essere trasferito da un frazionista all'altro:

- **da sotto** (passaggio alla francese; Fig. 1) → movimento dal basso verso l'alto, essendo il palmo della mano del ricevente rivolto verso il basso
- **da sopra** (passaggio all'americana; Fig. 2) → movimento dall'alto verso il basso sulla mano del ricevente, che si posiziona con il palmo rivolto verso l'alto.

Il testimone dovrebbe viaggiare sempre al centro della corsia in questo modo:

- **1° frazionista** parte dai blocchi tenendolo con la mano destra e lo passa al secondo sulla sinistra
- **2° frazionista** lo porta con la sinistra e lo passa al terzo sulla destra
- **3° frazionista** lo porta con la destra e lo passa al quarto sulla sinistra
- **4° frazionista** lo porta con la sinistra fino a tagliare il traguardo.

Saper passare e ricevere bene il testimone è senza dubbio la prerogativa per disputare una buona staffetta.



MY PERSONAL TRAINER

Nella staffetta una squadra può essere squalificata se:

- il testimone non arriva al traguardo
- gli atleti non terminano la gara nella propria corsia o comunque invadono la corsia altrui
- gli atleti non eseguono il passaggio del testimone all'interno della zona prestabilita.

Se il testimone cade a terra ma viene recuperato, la squadra non viene squalificata, ma perde molto tempo.

Nel Regolamento dei **Campionati studenteschi** si legge la dicitura "cambio libero" riferita alla Categoria Ragazzi/e: significa che non è obbligatorio passare il testimone rigorosamente nelle zone di cambio.