



LE GARE DI  
ATLETICA

### Che cos'è l'atletica

La parola **atletica** deriva dal greco "athlos" che significa "lotta, combattimento"; essa indica quella disciplina sportiva che comprende i gesti più elementari che l'uomo da sempre ha utilizzato per sopravvivere e che rappresentano alcuni tra gli schemi motori di base già trattati nella prima unità del Movimento: camminare, correre, saltare, lanciare.

Le gare di atletica comprendono:

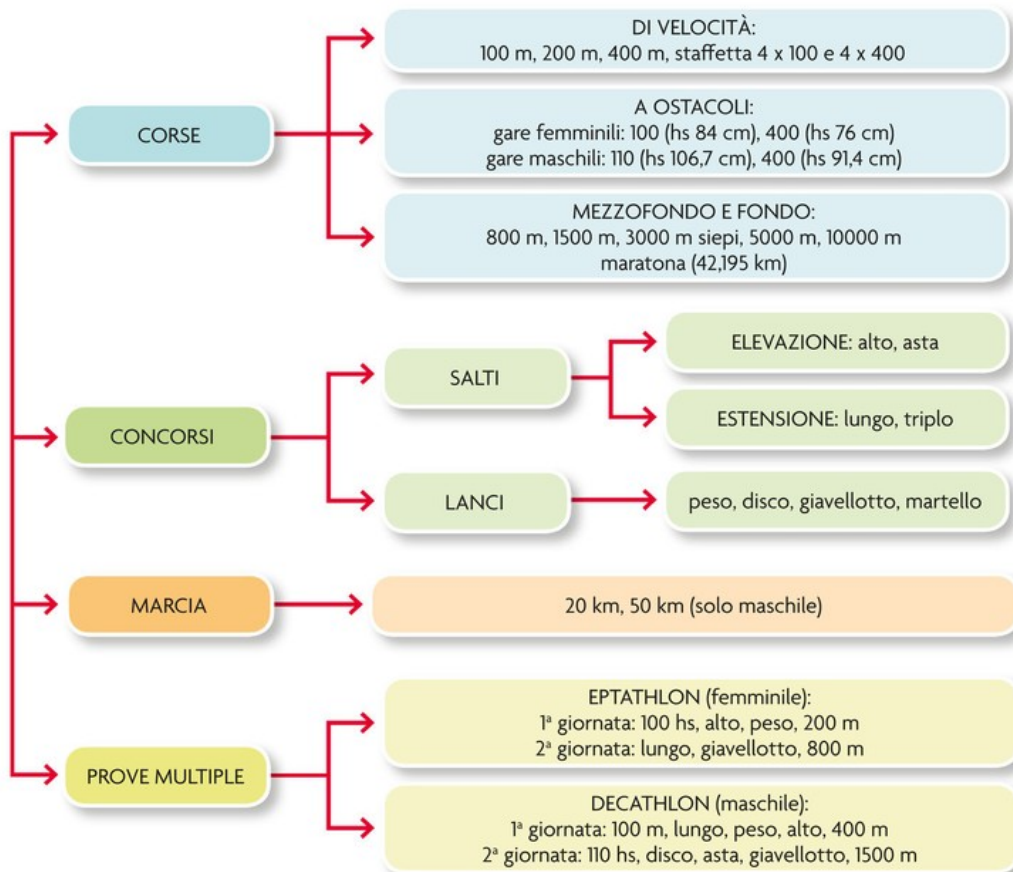
- le corse
  - i salti
  - i lanci
- } le cui gare sono chiamate **concorsi**

L'obiettivo di tali competizioni consiste rispettivamente nel:

- coprire una distanza nel minor tempo possibile
- dirigere il corpo più in alto (elevazione) o il più lontano (estensione) possibile
- scagliare un attrezzo il più lontano possibile.

### Le specialità dell'atletica

Ecco in sintesi tutte le specialità dell'atletica leggera.



Nella tabella seguente indichiamo le gare di atletica previste dal Regolamento dei Campionati studenteschi della scuola secondaria di I grado, che viene pubblicato nei primi mesi di ogni anno scolastico dagli Organi competenti.

Le specialità possono subire variazioni, mentre le categorie (ragazzi/e - cadetti/e) rimangono sempre invariate.

| L'atletica ai Campionati studenteschi - anno scolastico 2017-18 |   |  |
|---|---|--|
|   | Categoria Ragazzi/e   | Categoria Cadetti/e  |
| <b>CORSE</b>  | Veloci: m 60<br>Resistenza m 600<br>Staffetta 4 x 100 (cambio libero) | Veloci: m 80<br>Resistenza: m 1000<br>Ostacoli: m 80 (alti cm 0,76)<br>Staffetta 4 x 100 |
| <b>SALTI</b>  | Alto, lungo   | Alto, lungo  |
| <b>LANCI</b>  | Peso di gomma (Kg 2), vortex  | Peso (Kg 3 per le femmine; Kg 4 per i maschi), vortex                                    |
| <b>MARCIA</b>   | Femmine Km 1, maschi Km 1,5   | Femmine Km 1, maschi Km 1,5  |

Nelle prossime pagine ti presentiamo le specialità che incontrerai ai Campionati studenteschi.

## IL CAMPO DI ATLETICA

Nel disegno sono indicate tutte le aree del campo di atletica in cui si disputano le varie gare. Come puoi notare è presente un unico arrivo per le gare di corsa; a seconda del tipo di competizione, infatti, le partenze avvengono da punti diversi della pista, ma terminano tutte nel punto indicato con la freccia che, solitamente, si trova di fronte alle tribune del pubblico. Le tre zone di cambio riguardano le staffette, in cui il testimone deve passare dalla mano di un frazionista a quella del successivo; il passaggio deve avvenire proprio all'interno di quest'area, pena la squalifica.

