



L'ATLETISME

TOT VA COMENÇAR...

Des de la **prehistòria** l'ésser humà havia de fer marxos, curses, salts i llançaments per sobreviure.

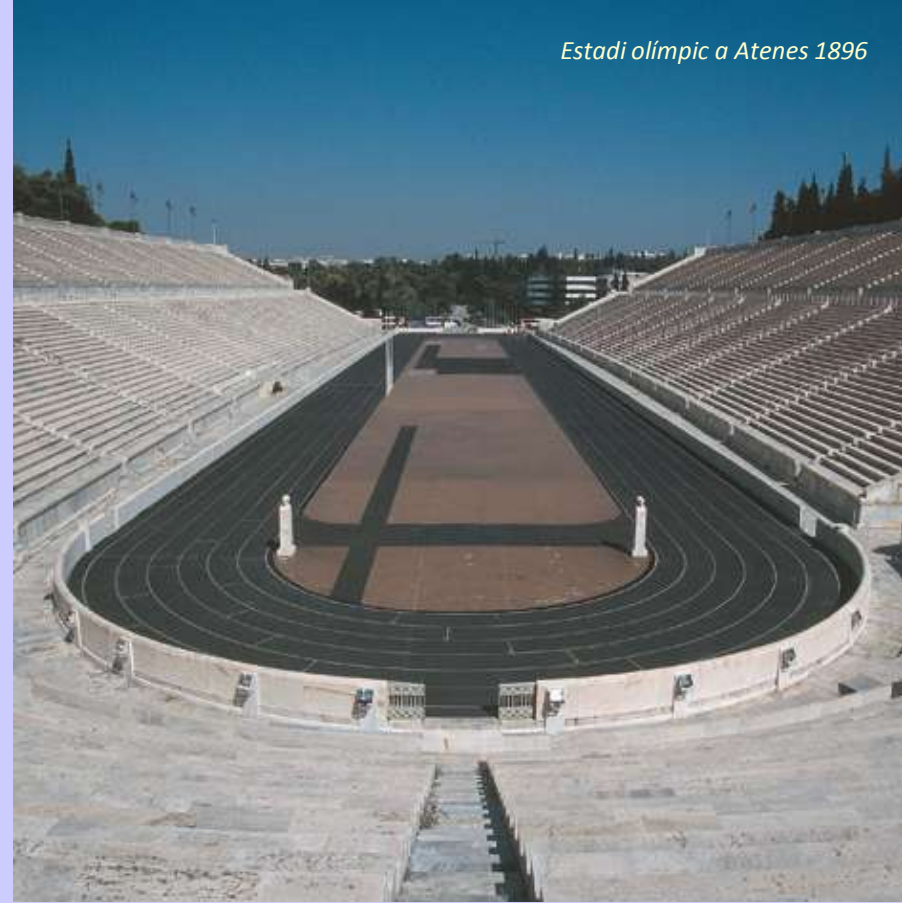
A l'**antiga Grècia** es celebraven competicions atlètiques en honor a algun déu o per commemorar fets. Les més importants es feien cada 4 anys a Olímpia (Jocs Olímpics) que es van celebrar per primera vegada al segle VIII aC.

L'**atletisme modern** s'inicia a mitjans del segle XIX a les escoles i universitats d'Anglaterra, ja que el consideraven educatiu

El francès Pierre de Fredy, baró de Coubertin, va restaurar els Jocs Olímpics al 1894 i a Atenes es van celebrar els primers **Jocs Olímpics de l'era moderna (1896)**.

Des de llavors, l'atletisme és l'esport rei d'aquesta competició.

Estadi olímpic a Atenes 1896

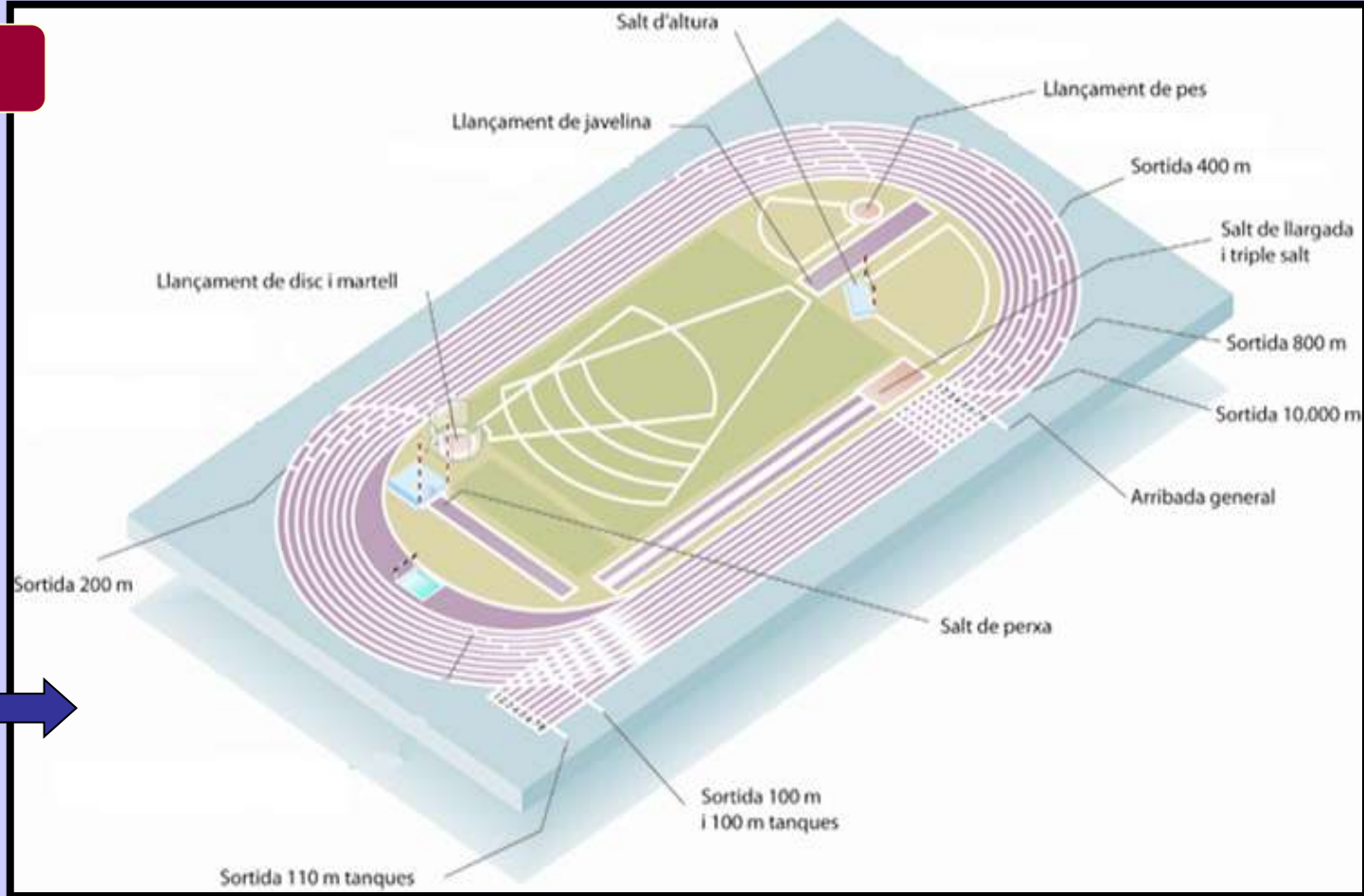


ON ES PRACTICA?

L'estadi d'atletisme és l'escenari on es fan les grans competicions

Cal saber:

1. *Els espais dels concursos.*
2. *La sortida de les curses.*
3. *Què és la compensació*



L'estadi està format per una pista ovalada de 400 metres de corda que s'utilitza per fer les curses. Té una zona reservada per els salts i els llançaments.

L'atletisme també es practica a la pista coberta (corda de 200m) o al camp i ciutats (marató, curses populars, cros....)

QUÈ ES PRACTICA?

CURSES

Tots els atletes competeixen
alhora

Velocitat: 100 m, 200 m, 400 m

Mig fons: 800 m, 1500 m, 3000 m (femení)

Fons: 5000 m, 10000 m, Marató

Obstacles: 100 m tanques femení, 110 m tanques masculí, 400 m tanques i 3000 m obstacles

Relleus: 4 x 100 m, 4 x 400 m

Marxa atlètica: 20 km, 50 km (masculí)

CONCURSOS

Els atletes competeixen en
diferent moment

Salts: de llargada, d'alçada, triple salt i salt de perxa

Llançaments: de pes, de disc, de martell i de javelina

PROVES COMBINADES

Decatló: masculí, 10 proves: curses i concursos.

Heptatló: femení, 7 proves: curses i concursos.



1. La sortida és nul·la si un corredor en posa en moviment abans del tret de sortida.
2. En la segona sortida, l'atleta que fa nul queda desqualificat (encara que a la primera no hagi fet nul).

3. A les curses de 100, 200 i 400 metres cal mantenir el carrer durant tota la prova.
4. A les de 800 m s'ha de mantenir el carrer durant els primers 100m.
5. El tronc marca l'ordre d'arribada.
6. No es pot molestar la trajectòria d'un corredor quan avança a un altre.



7. En les curses de tanques s'han de passar 10. Si es toquen les tanques de forma involuntària no hi ha penalització.



8. Els obstacles es poden trepitjar.



9. A la marxa atlètica un dels peus sempre ha de tocar a terra. Al tercer avís el marxador queda desqualificat.

10. En els relleus el testimoni s'ha de lliurar a la mà i dins de la zona de canvi. Si el canvi es fa fora o el testimoni cau a terra l'equip queda desqualificat.





11. Al **salt de llargada o triple** no es pot trepitjar la línia límit de la zona de cursa.
12. Cada saltador té tres intents, i els vuit millors atletes passen a la final i poden fer tres intents més. Compta el millor.



13. Al **salt d'alçada o de perxa** cada vegada que el saltador supera el llistó es puja.



14. Disposen de 3 intents per superar-lo abans de quedar eliminats. L'altura que compta és l'última superada.



15. Als **llançaments** l'objecte ha de caure dins la zona assenyalada. Els llançadors no poden sobrepassar la línia límit.
16. Disposen de tres intents, i els vuit millors atletes passen a la final i poden fer tres intents més. Compta el millor..



CURIOSITATS



Bob Beamon, va aconseguir als Jocs de Mèxic de 1968 saltar 8 metres i 90 centímetres. Rècord que es va mantenir 23 anys fins que Mike Powell va aconseguir saltar 5 centímetres més al 1991.

Els velocistes fan servir unes sabatilles molt lleugeres i amb claus a la sola per donar-se més impuls mentre corren



Carl Lewis: “el fill del vent” possiblement el millor atleta de tots els temps. Va guanyar 10 medalles d’or i 1 de plata en 4 olimpíades i 9 medalles d’or i 1 de bronze en els campionats del món.

Participava en els 100m, 200m, salt de llargada i relleu 4 x 100m dels Estats Units.



Abebe Bikila va guanyar dues maratons olímpiques corrent *descalç*