



**atletica
italiana**



CORSO ISTRUTTORI 2025-26

Sport individuali

ATLETICA LEGGERA

Prof. Donato CHIAVATTI

Le discipline

donato.chiavatti@tin.it

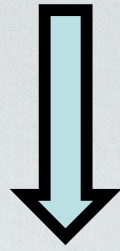
anno a. 2023-2024

ATLETICA LEGGERA

E' uno sport olimpico di svariate discipline che originano da quattro movimenti, **FONDAMENTALI**, dell'uomo
Camminare , Correre, Saltare, Lanciare

- **Le corse**
- **La marcia**
- **I salti**
- **I lanci**
- **Le prove multiple**

LE CORSE



Il gesto motorio più rappresentato...

13→14 gare del programma olimpico

Velocità: 100 – 200 – 400; staffette 4 x 100 e 4 x 400

Mezzofondo: 800 – 1500 – 5000 – 10000 e 3000 siepi

Ostacoli: 100hs (F); 110hs (M); 400 hs

Fondo: maratona (42,195 Km)

LA MARCIA

Non è altro che la camminata agonistica spinta alla massima velocità con delle regole:

- ✓ **Mantenere un piede a contatto con il suolo**
- ✓ **L'arto di appoggio disteso...sulla verticale**

20 Km e ~~50 Km~~ maschile
20 Km + ~~50 Km~~ femminile

35 Km M. e F.

I SALTI

Si svolgono in «pedana»

Si dividono in due categorie:

In estensione ...saltare il più lontano

Salto in lungo

Salto triplo

In elevazione ...saltare il più alto

Salto in alto

Salto con l'asta

I LANCI

Anche i LANCI si effettuano in «pedana»

**L'obiettivo è lanciare l'attrezzo il più lontano
restando in pedana.**

Getto del PESO

Lancio del DISCO

Tiro del GIAVELLOTTO

Lancio del MARTELLO

PROVE MULTIPLE

Sono un insieme di gare olimpiche che vengono svolte da uno stesso atleta in successione, in 2 giornate consecutive.

Decathlon M. una successione di 10 gare diverse

1°g.: 100 – lungo – peso – alto – 400

2°g.: 110hs – disco – asta – giavellotto - 1500

Eptathlon F. una successione di 7 gare diverse

1°g.: 100hs – alto – peso – 200

2°g.: lungo – giavellotto - 800

Sport individuali

ATLETICA LEGGERA

Prof. Donato CHIAVATTI

**CARATTERISTICHE DELL'IMPIANTO
DI ATLETICA LEGGERA**

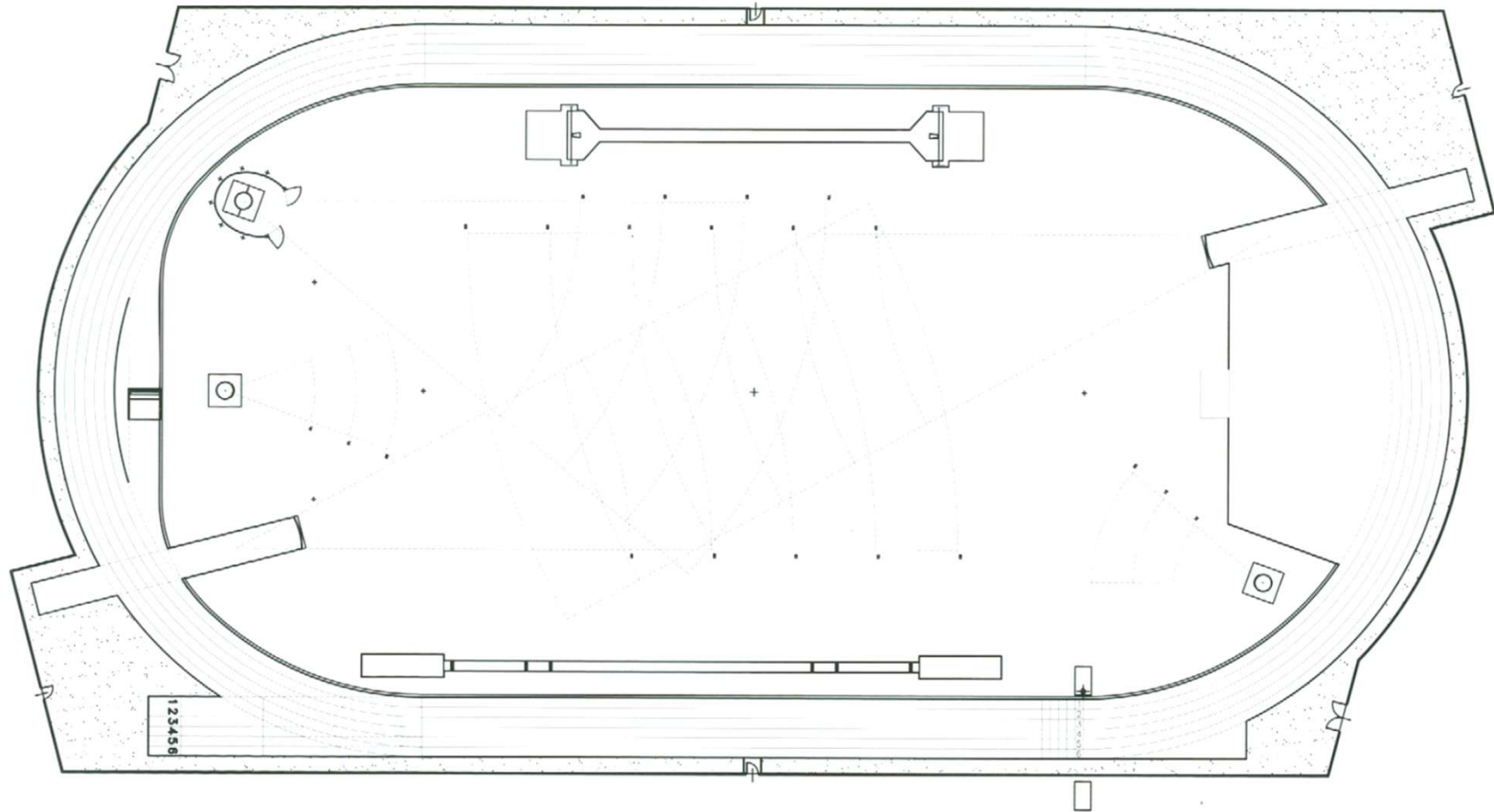
IMPIANTO ATLETICA LEGGERA

Elementi essenziali



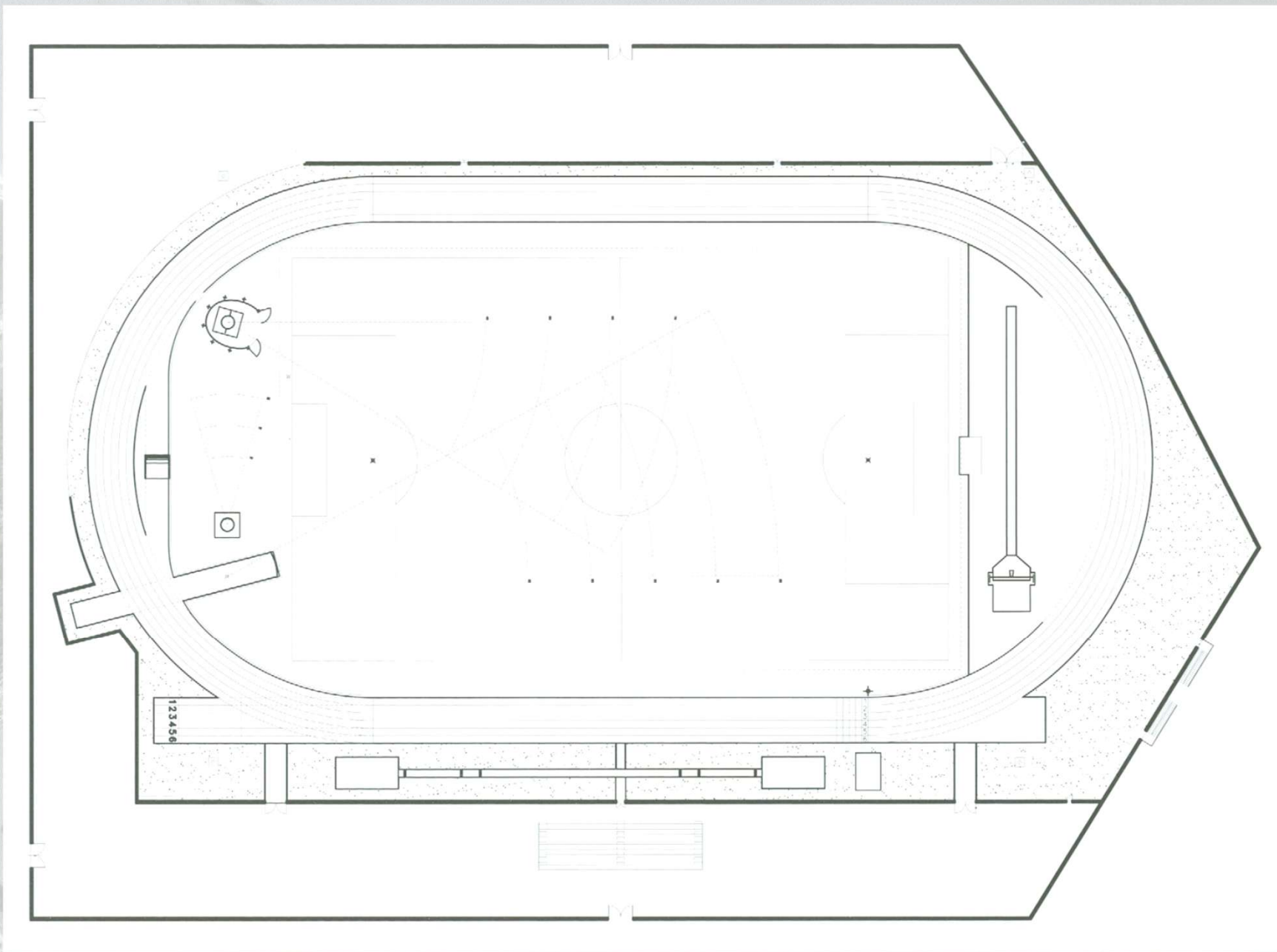
PISTA per le specialità di Corsa (4 - 6 o 8 corsie)
PEDANE per i Salti (estensione – elevazione)
PEDANE per i Lanci
AREE di pertinenza

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



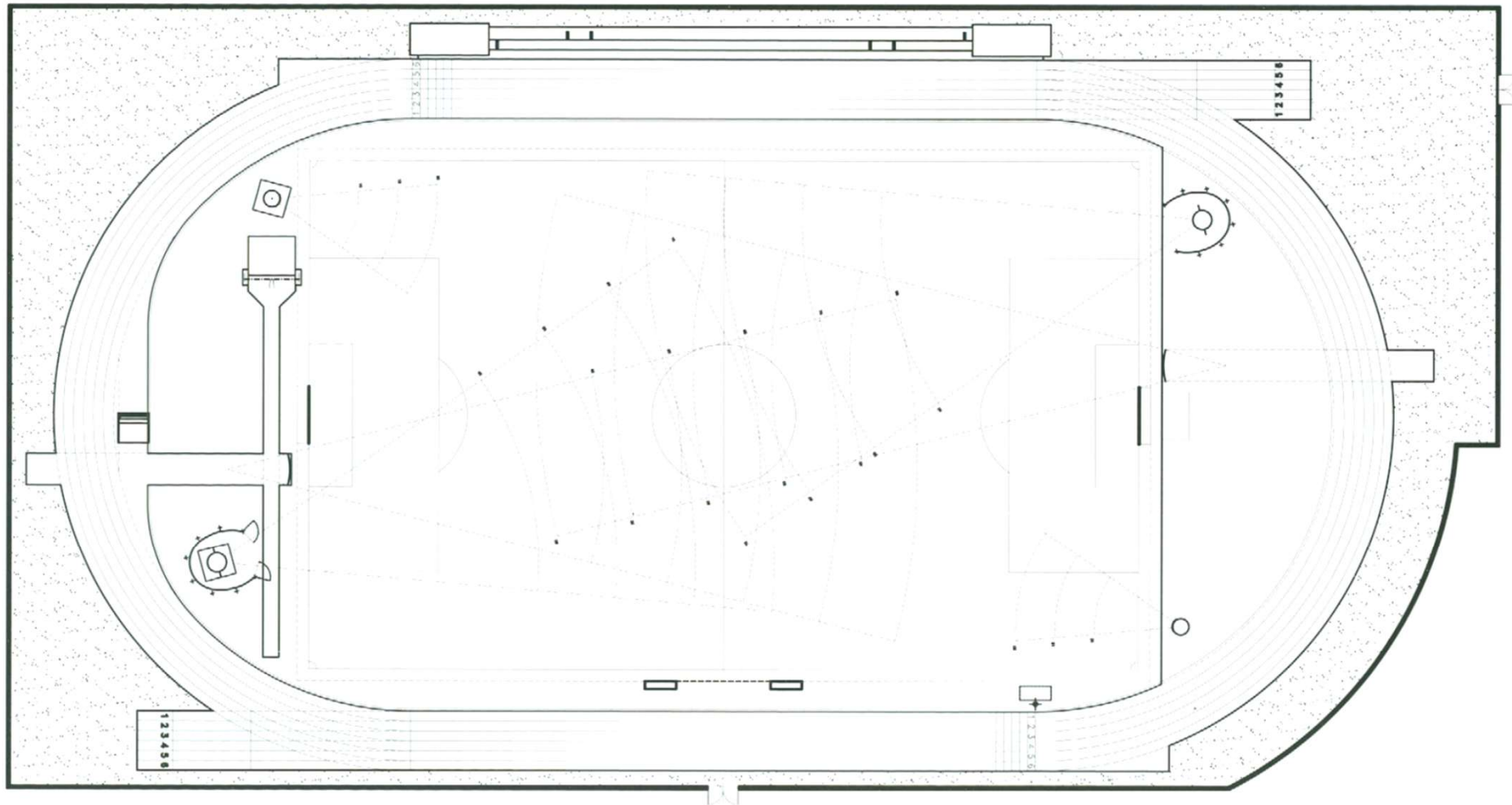
Impianto ad esclusivo utilizzo dell'atletica

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



Impianto con annesso campo di calcio

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



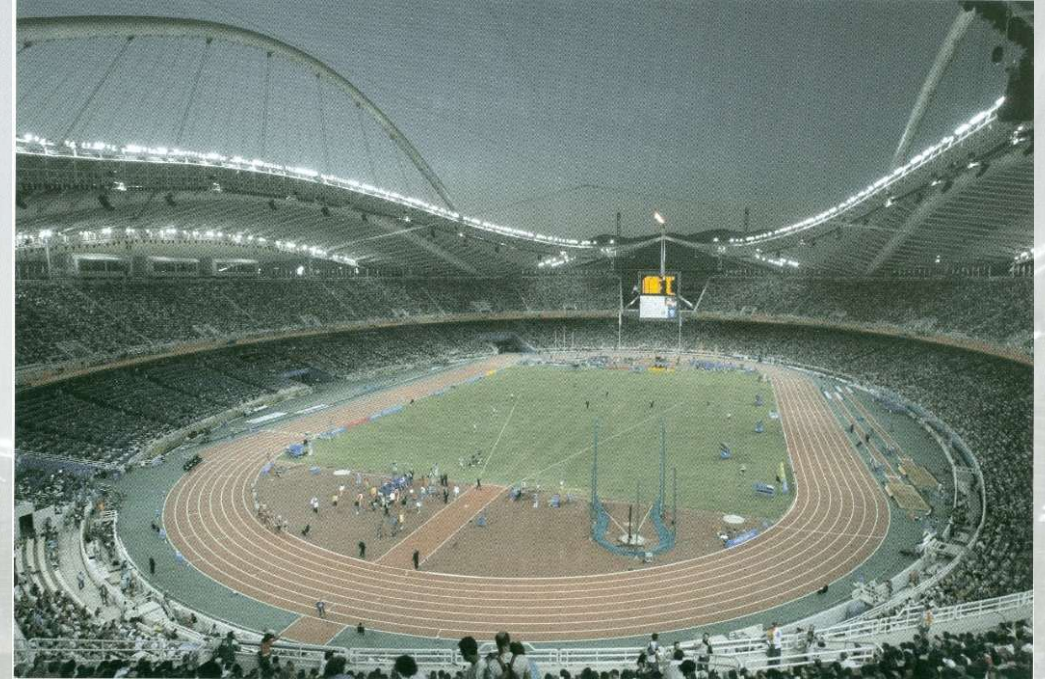
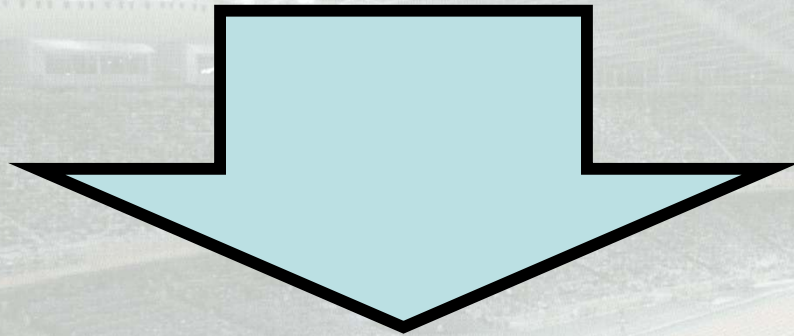
Impianto come il precedente con 2 rettilinei

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



Impianto INDOOR

LA PISTA



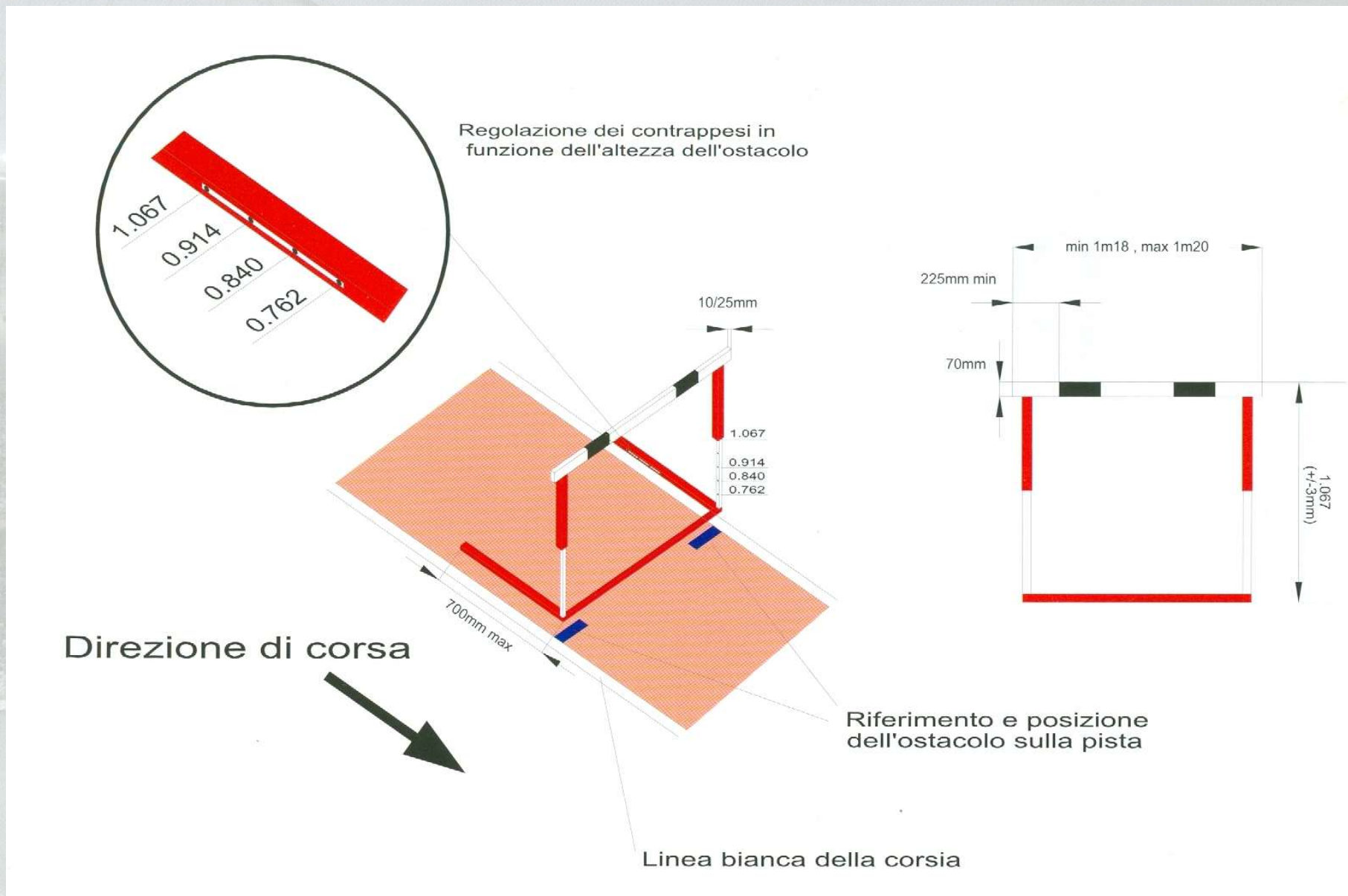
Numero di corsie 6 – 8

Larghezza corsia 1,22 m

Lunghezza PISTA 400 m 1° corsia a 20 cm lato interno

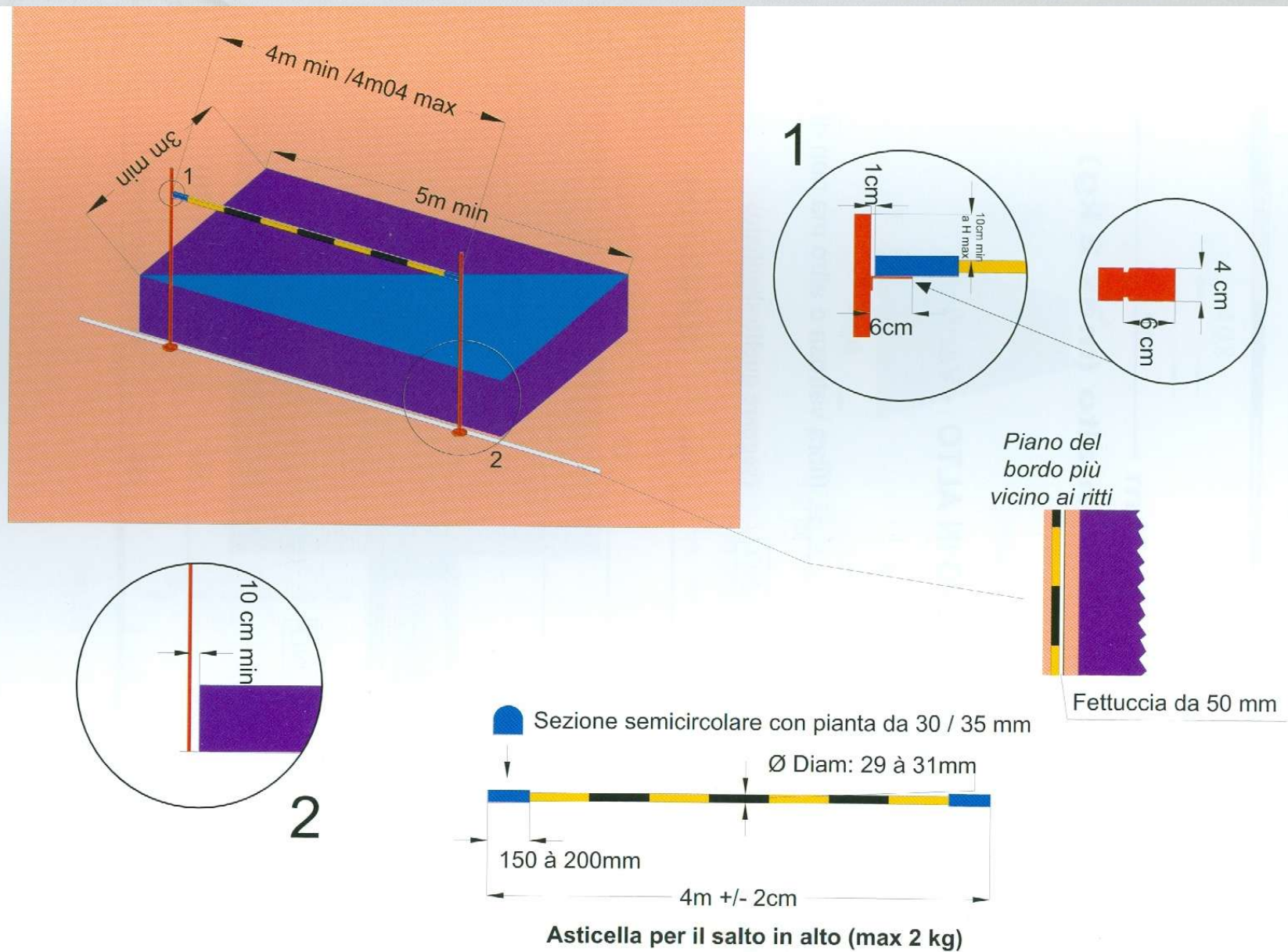
Decalage per le altre corsie più esterne

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



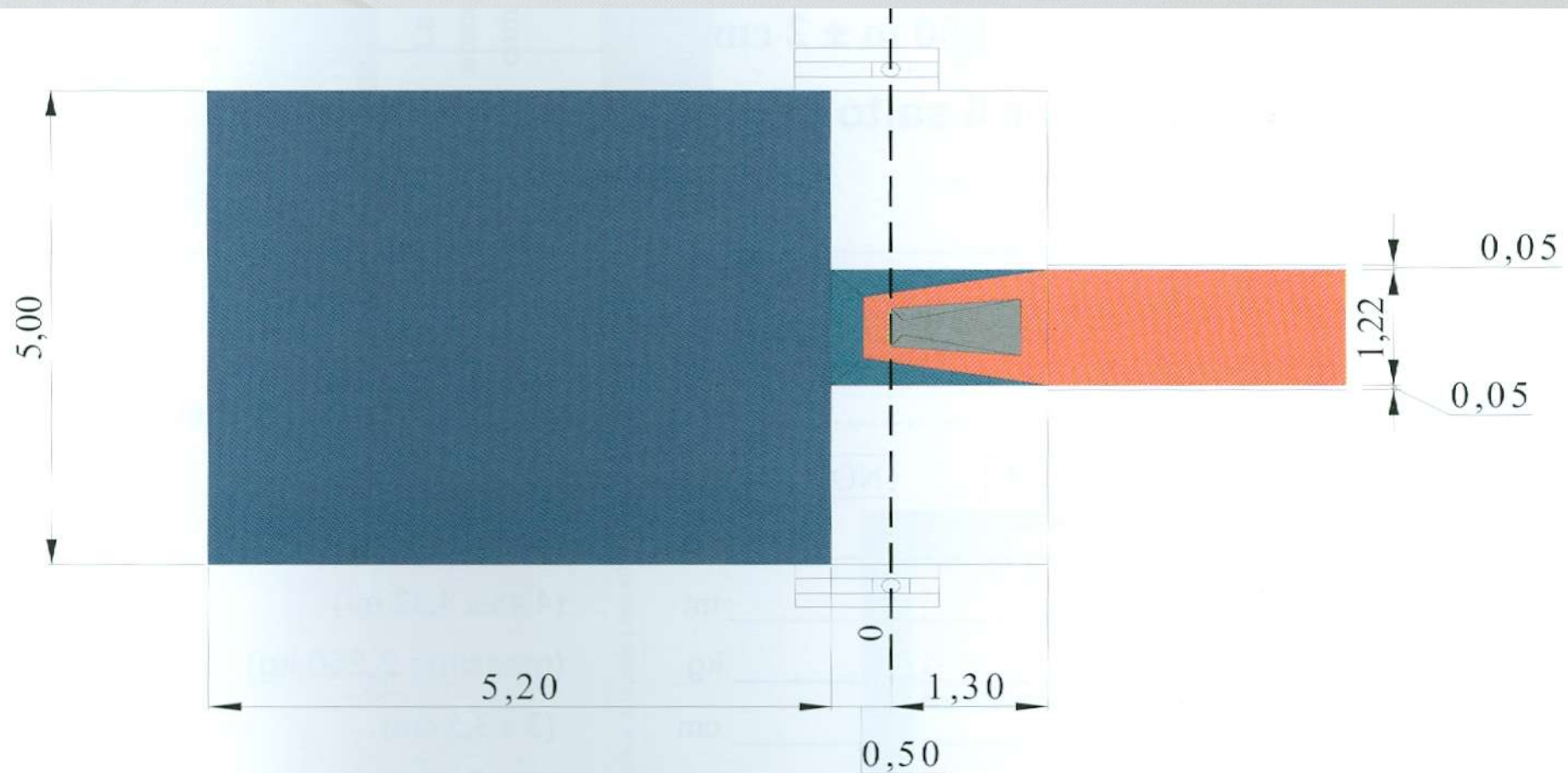
Gli «ostacoli» 100hs – 110hs - 400hs
Uomini 1,06 e 0,91 m; Donne 0,84 e 0,76

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



Salto in ALTO

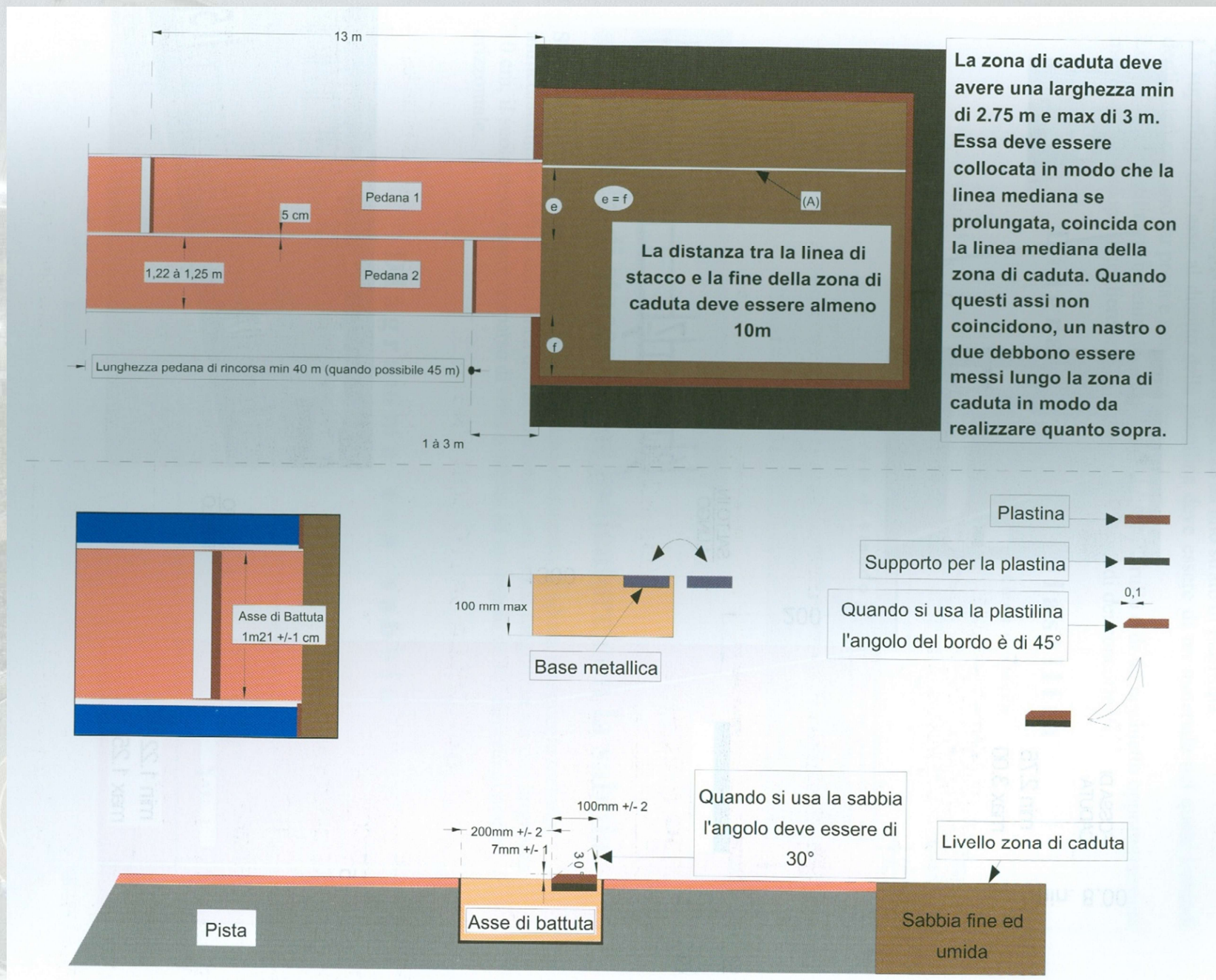
IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



Si raccomanda che la zona di caduta, nelle manifestazioni indicate alla regola 1 (a) (b) e (c) non sia più piccola delle seguenti dimensioni: **6 m di lunghezza** - escluso le parti anteriori -, **6 m di larghezza** e **0,80 m di altezza**. Le parti anteriori dovranno avere 2 m di lunghezza.

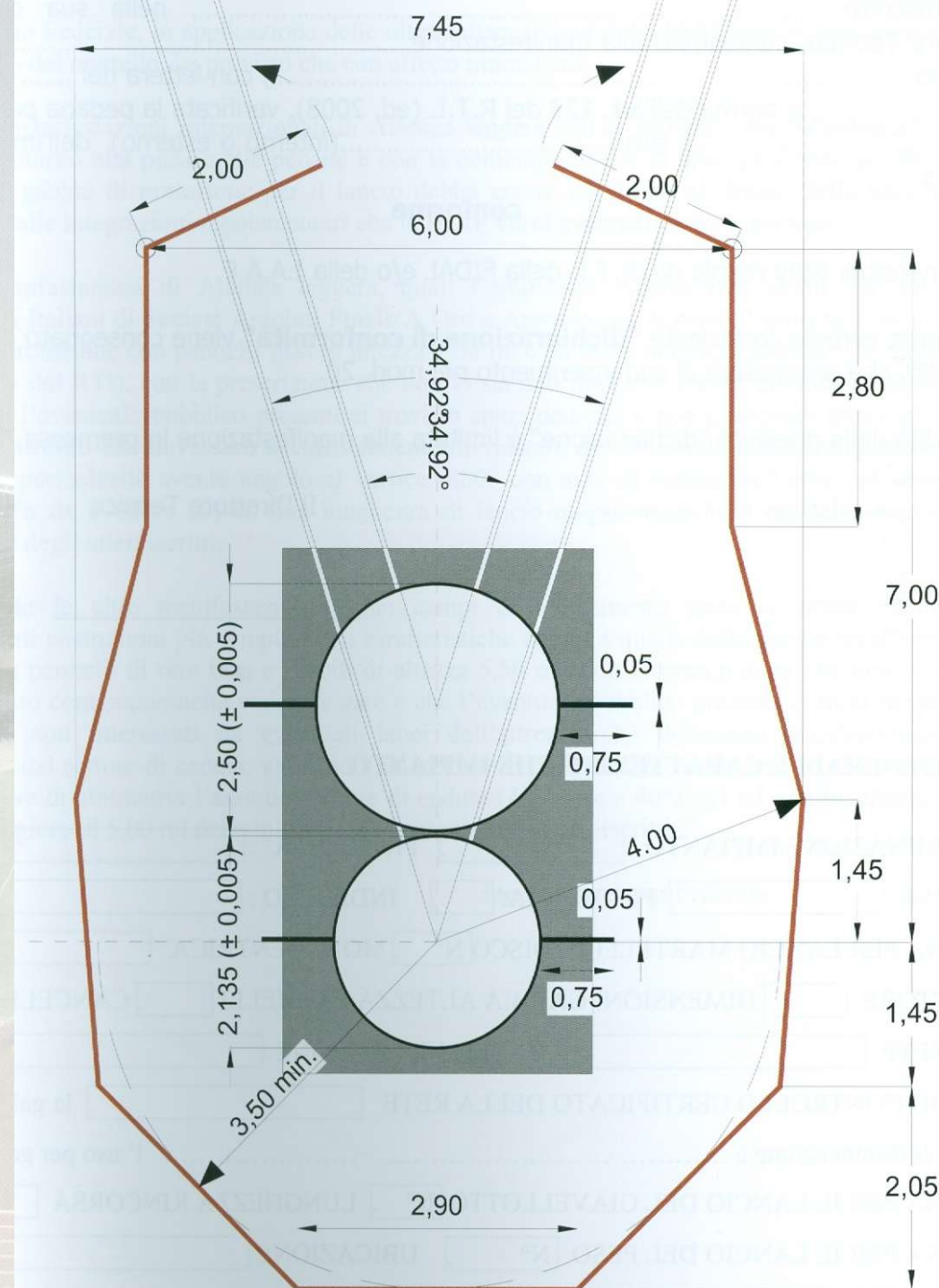
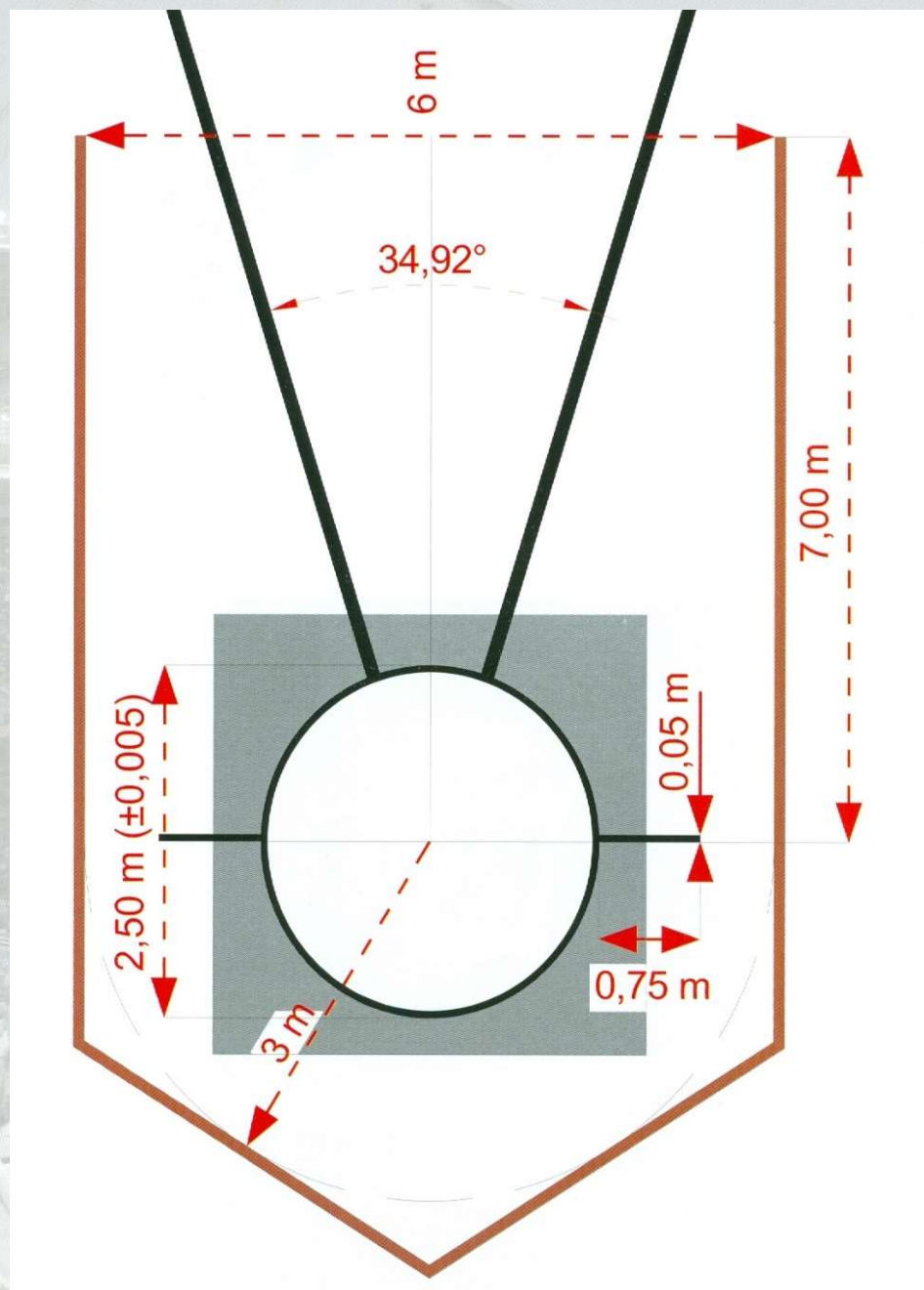
Salto con l'ASTA

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



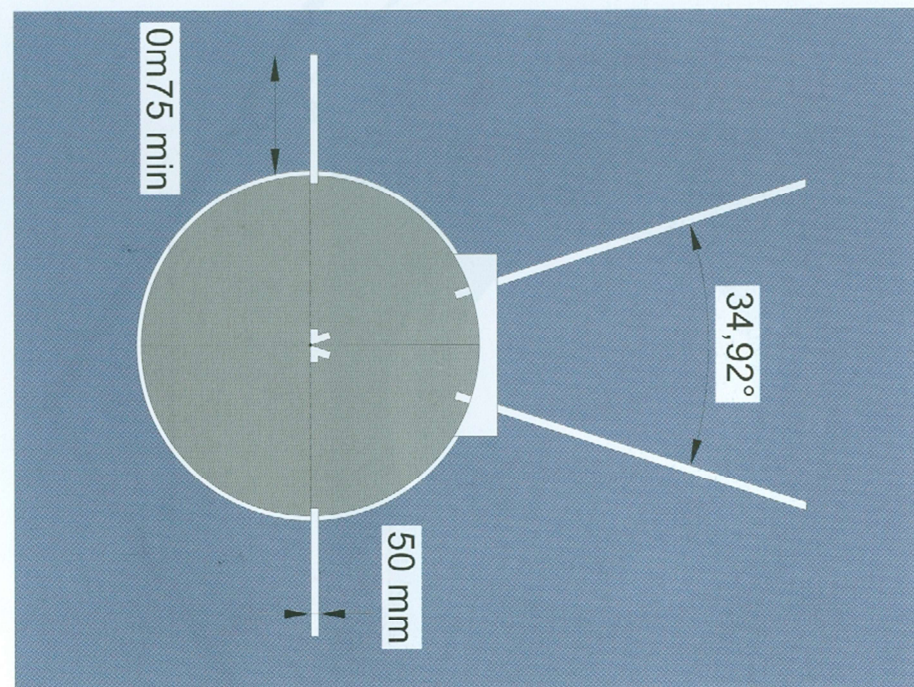
Pedana salto in LUNGO e TRIPLIO

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA

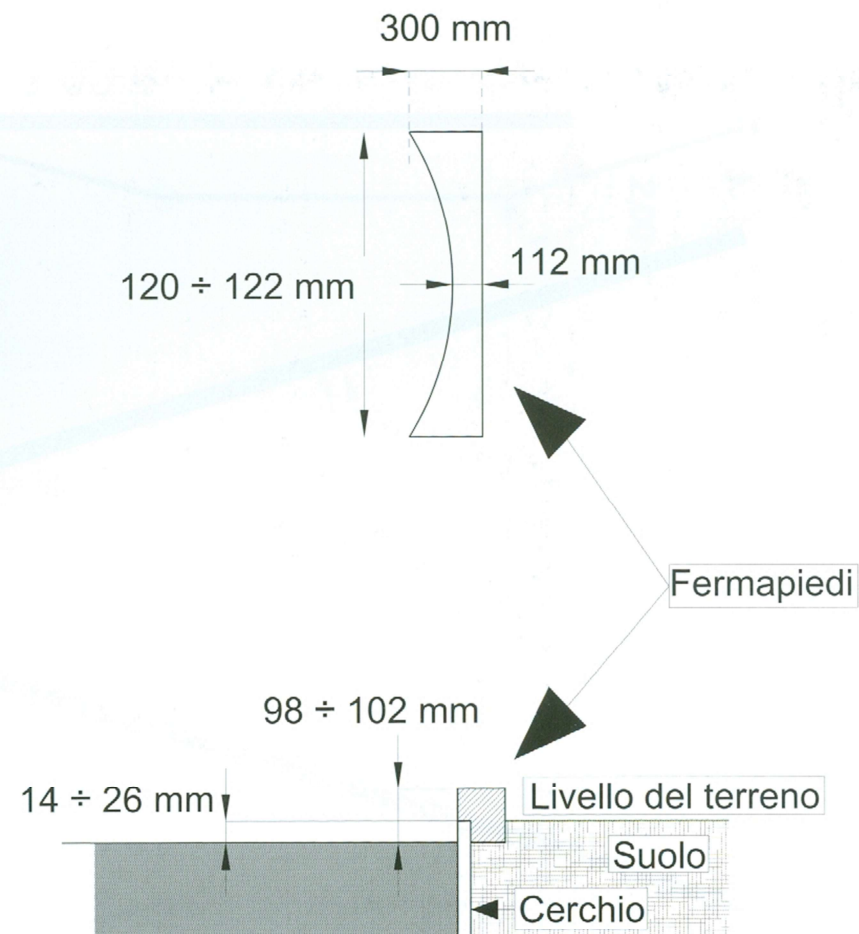


Pedana per DISCO (2,50) DISCO + MARTELLO (2,13)

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



Diametro interno del cerchio = 2m135 (+/-5mm)



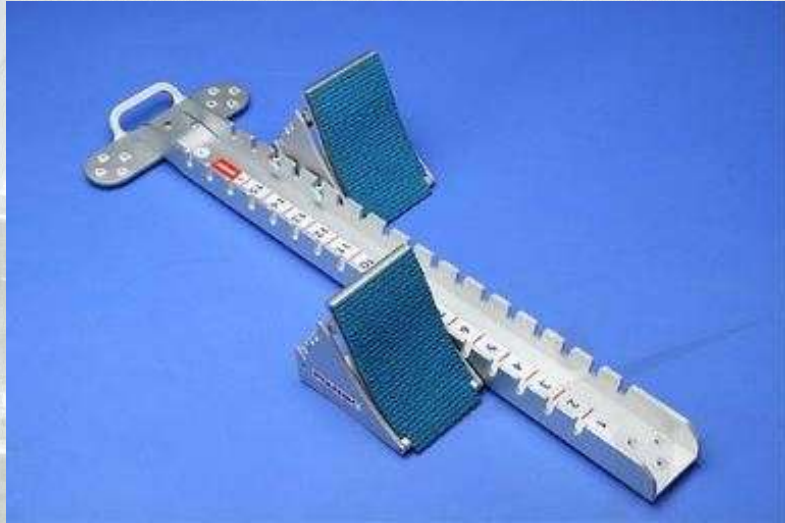
Pedana getto del PESO (2,13)



Attrezzi

IMPIANTO ATLETICA LEGGERA

**VELOCITA'
OSTACOLI**



IMPIANTO ATLETICA LEGGERA



SIEPI



Riviera

La siepe



IMPIANTO ATLETICA LEGGERA

SALTI



IMPIANTO ATLETICA LEGGERA

LANCI



2 Kg – 1 Kg



7,260 Kg – 4 Kg



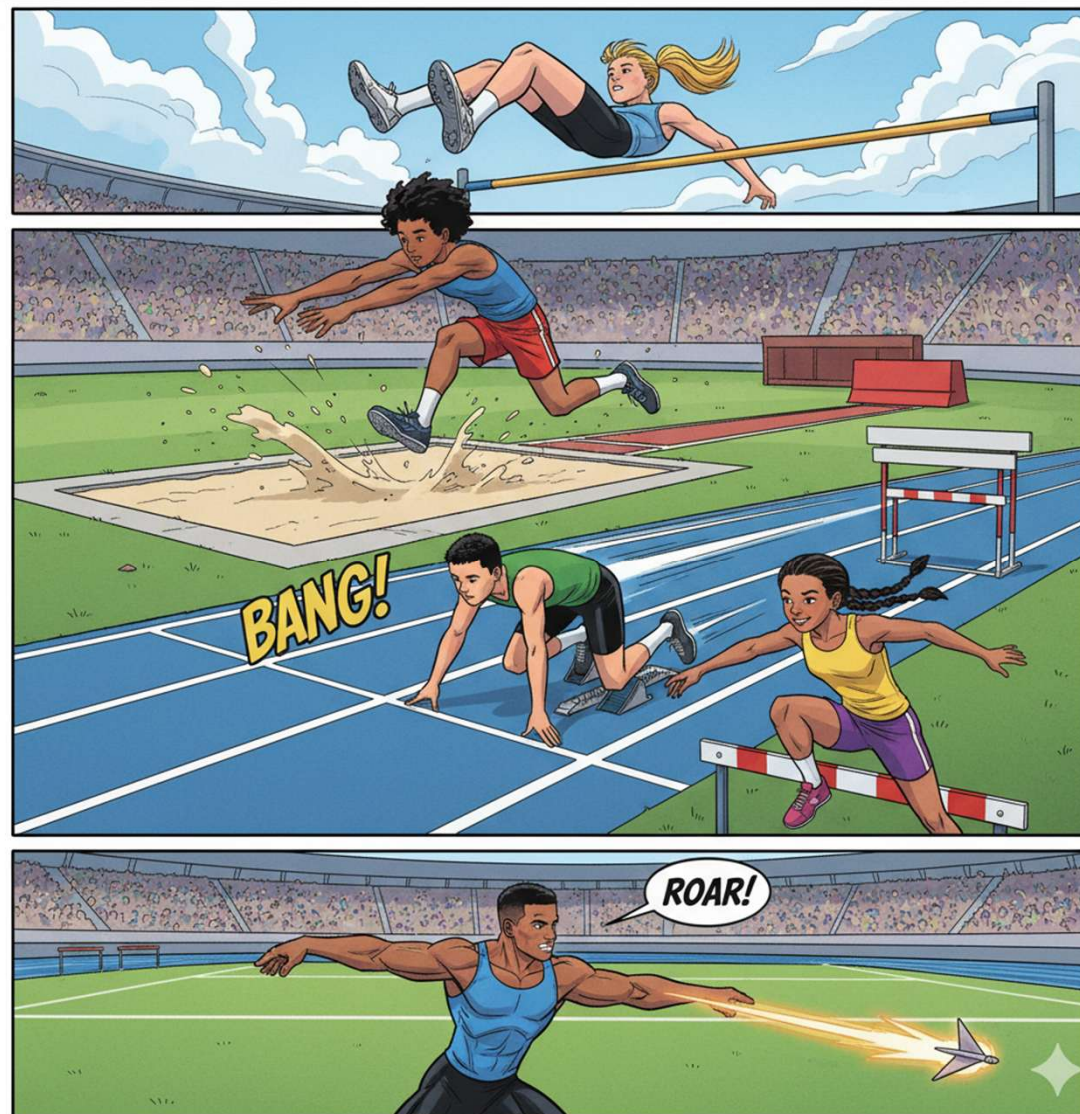
800 g. – 600 g.



A seguire affronteremo l'attività giovanile

- ***Esordienti***
- ***Ragazzi***
- ***Cadetti***

**Fasce di età
Le loro gare
Distanze ed attrezzi.**





**atletica
italiana**



Corso ISTRUTTORI 2025-26

ATTIVITA' PROMOZIONALE

Esordienti – Ragazzi - Cadetti

Chiavatti

Gare Categoria

ESORDIENTI

Atleti 6-11 anni

Attività Agonistico-Promozionale



Sottocategorie Esordienti

Fasce d'età e caratteristiche dell'attività

EM5 / EF5

5-6-7 anni

Prima fascia d'età con focus su attività ludiche e sviluppo delle capacità motorie di base.

EM8 / EF8

8-9 anni

Fascia intermedia con introduzione progressiva alle discipline atletiche attraverso il gioco.

EM10 / EF10

10-11 anni

Fascia con programma di gare ridotto di specialità tecniche.



L'attività è focalizzata su aspetti ludici ed educativi. I regolamenti e i programmi sono stabiliti dai Comitati Regionali e Provinciali FIDAL.

SOLO TRA gli EM10 e EF10...

Corse Piane in PISTA

50 metri

Modalità: Partenza in piedi

Caratteristiche: Gara di velocità pura, disputata in corsia singola

VELOCITÀ

600 metri

Modalità: Partenza in linea

Caratteristiche: Gara di resistenza veloce, richiede gestione del ritmo

RESISTENZA



Marcia e Corsa Campestre

Gare di resistenza per EM10/EF10

Marcia

Distanza: **1000 m**

Regolamento Tecnico

Si applica la ZONA di PENALITA' che prevede una zona dove gli atleti che commettono infrazioni tecniche **possono ESSERE AMMONITI SENZA ESSERE IMMEDIATAMENTE SQUALIFICATI**

Corsa Campestre

Distanza: **500 - 800 m**

Caratteristiche

La corsa campestre si svolge su terreni naturali variabili. La distanza specifica viene determinata in base alle caratteristiche del percorso e alle condizioni organizzative della manifestazione.

Corsa in Montagna e Staffette

Gare di squadra per -EM10/EF10



Corsa in Montagna

Distanza Massima:

1 km

Caratteristiche:

Percorso su terreno naturale con dislivelli e salite. Sviluppa resistenza aerobica e capacità di adattamento al terreno variabile.

Tipologia:

Gara individuale su percorso montano con arrivo in salita o misto



Staffette

4 atleti × 50 metri

Staffetta 4x50 metri

Disputata in corsia, senza zona di cambio. Partenza dai **200 metri**

5 atleti × 80 metri

Staffetta 5x80 metri

Disputata in corsia, senza zona di cambio. Partenza dai **400 metri**

Corse a Ostacoli

Specifiche tecniche per EM10/EF10

Distanza	N° Ostacoli	Altezza Ostacolo	Partenza - 1° Ostacolo	Tra Ostacoli	Ultimo Ostacolo - Arrivo
40 metri	4	0,50 m	11,00 m	3 x 6,00 m	11,00 m
50 metri	5	0,50 m	12,00 m	4 x 7,00 m	10,00 m
55 metri	5	0,50 m	12,00 m	4 x 7,00 m	15,00 m



Tutti gli ostacoli hanno un'altezza fissa di **50 cm (0,50 metri)** per garantire sicurezza adeguata alla categoria esordienti.

Salto in Alto

Specialità tecnica - Categoria Esordienti EM10/EF10

Il Salto in Alto rappresenta una delle specialità tecniche fondamentali per lo sviluppo delle capacità coordinative, della Forza esplosiva e del controllo del corpo nello spazio.

Nel regolamento FIDAL per la categoria esordienti, particolare attenzione è dedicata alla **progressione didattica e alla sicurezza** degli atleti durante l'esecuzione dei salti.

Prove per Misura

*Ogni atleta ha diritto a un massimo di **2 prove** per ciascuna misura proposta.*

Progressione Altezze

Le altezze sono stabilite dai giudici di gara in base al livello degli atleti partecipanti.



2

**Prove
per Misura**

Salto in Lungo

Specialità tecnica con battuta libera - EM10/EF10

Per la categoria esordienti è prevista una modalità di esecuzione semplificata rispetto alle categorie superiori

Specifiche Tecniche

Tipo di battuta **LIBERA**

Zona di battuta **1m x 1,22m**

Numero di prove **3**

Battuta Libera

A differenza delle categorie superiori, gli esordienti non utilizzano una pedana di battuta rigida ma un'area delimitata dove possono effettuare lo stacco liberamente.

Misurazione

Criterio specifico per tenere conto di questa zona di stacco flessibile: il salto sarà misurato dal segno in quest'area più vicino alla zona di caduta o dal bordo dell'area se l'atleta stacca prima.

Lancio del Vortex

Attrezzo da lancio per categoria Esordienti

Il VORTEX è l'attrezzo da lancio specificatamente progettato per la categoria ESORDIENTI. E' leggero e sicuro ideale per essere propedeutico al giavellotto e per lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale negli atleti giovani.



Prove Multiple

Biathlon e Triathlon - Categoria Esordienti

Le Prove Multiple offrono agli ESORDIENTI la possibilità di confrontarsi con diverse discipline all'interno di una singola competizione, promuovendo così un sviluppo multilaterale delle abilità motorie e tecniche.

BIATHLON

2 Specialità

*Prova di corsa e un
concorso*

TRIATHLON

3 Specialità

*Prova di corsa e due
concorsi*

**Sono i CR e/o Provinciali a definire la composizione delle
specialità**

Considerazioni Finali

La categoria **Esordienti** rappresenta il primo approccio «strutturato» all'Atletica Leggera per i ragazzi (6—11 anni). L'attività è concepita con una impostazione **agonistico-promozionale** che bilancia l'aspetto del «gioco» con l'introduzione graduale alle **discipline tecniche**.

*L'obiettivo principale è lo **sviluppo multilaterale** delle capacità motorie, la formazione tecnica di base e la promozione dei valori dello sport, garantendo un percorso formativo equilibrato per tutti i giovani atleti*



| **atletica
italiana**



**atletica
italiana**



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **Abruzzo**

CATEGORIA RAGAZZI

12-13 anni

Corse Piane

⚡ Velocità

60 metri

La gara di velocità pura per la categoria Ragazzi/e si svolge sulla distanza di 60 metri.

Questa specialità sviluppa la rapidità di esecuzione, la coordinazione neuromuscolare e la tecnica di corsa ad alta velocità. **Gli atleti partono dai blocchi di partenza** e devono esprimere la massima accelerazione e velocità massimale.

🏃 Mezzofondo

1000 metri

Il mezzofondo per i Ragazzi/e prevede la distanza di 1000 metri, una gara che richiede un equilibrio tra velocità e resistenza aerobica.

Questa specialità introduce gli atleti alla gestione del ritmo di gara, alla distribuzione dello sforzo e allo sviluppo delle capacità aerobiche fondamentali per la crescita atletica.



Corse a Ostacoli

60 hs



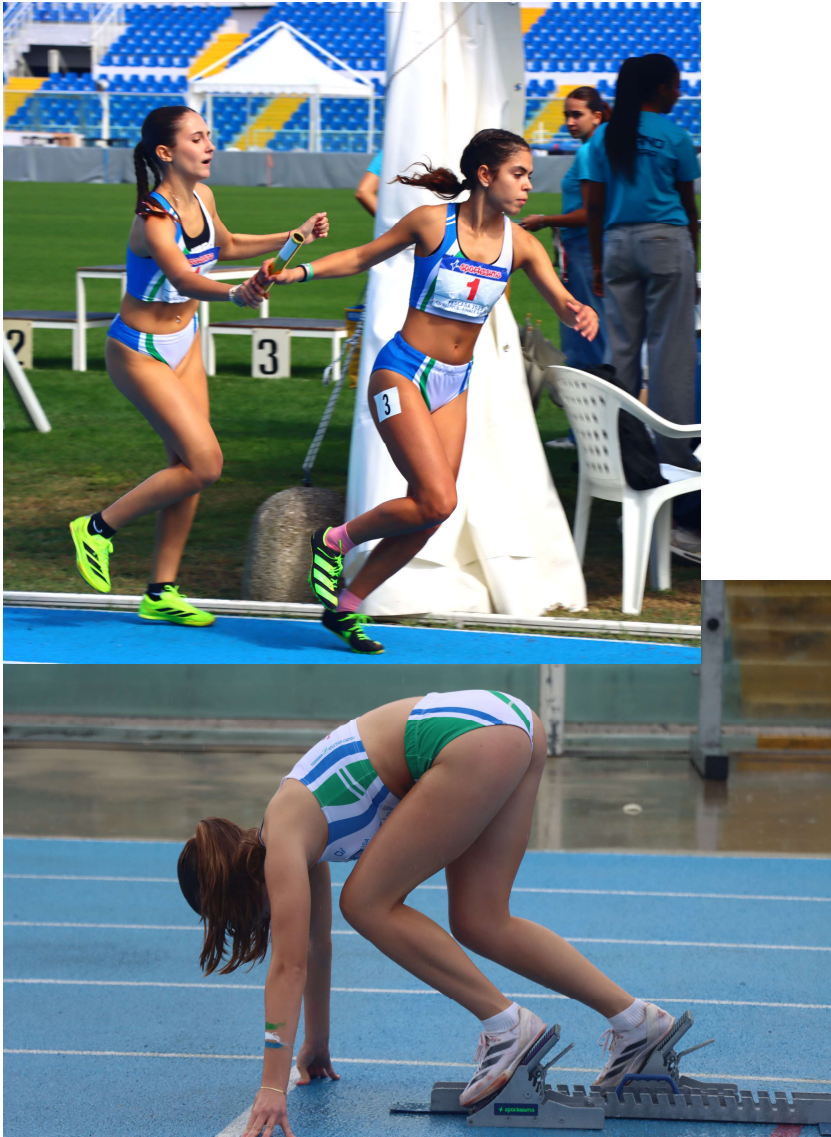
Le corse a ostacoli rappresentano una delle discipline più **tecniche e coordinate** dell'**atletica leggera**. Questa specialità richiede non solo **velocità**, ma anche **ritmo**, **coordinazione** e capacità di superare gli ostacoli mantenendo la massima efficienza di corsa.

Ostacoli - Specifiche Tecniche

Dettagli tecnici per la categoria Ragazzi/e

Distanza	N° Ostacoli	Altezza Ostacolo	Partenza - 1° Ostacolo	Tra Ostacoli	Ultimo Ostacolo - Arrivo
50 m	5	0,60 m	12,00 m	7,50 m	8,00 m
55 m	5	0,60 m	12,00 m	7,50 m	13,00 m
60 m	6	0,60 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
200 m	5	0,60 m	20,00 m	35,00 m	40,00 m

i Tutte le distanze sono valide sia per **Ragazzi** che per **Ragazze**. L'altezza degli ostacoli è uniforme a **0,60 metri** per tutte le specialità. La distanza principale di riferimento per le competizioni è quella dei **60 metri con 6 ostacoli**.



Staffette



Staffetta Mezzofondo

3 x 800 metri

Staffetta che coinvolge tre atleti, ciascuno dei quali percorre 800 metri

**Si corre alla
corda**



Staffetta Velocità

4 x 100 metri

Staffetta veloce che coinvolge quattro atleti, ciascuno dei quali percorre 100 metri.

**Si corre in
corsia**

Marcia

Distanza su Pista... (Strada)

2000 m



Caratteristiche della Disciplina

La marcia è una specialità tecnica dell'atletica leggera che richiede il mantenimento costante del contatto con il terreno e l'estensione completa della gamba d'appoggio.



PENALTY ZONE RULE

Alle gare di marcia della categoria Ragazzi/e si applica la “zona di penalità”

Salto in Alto



Il salto in alto è una delle discipline tecniche fondamentali dell'atletica leggera.

Questa specialità richiede capacità coordinative, forza esplosiva degli arti inferiori e controllo del proprio corpo nello spazio.

Caratteristiche della Gara

Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi per superare ciascuna altezza.

Salto in Lungo

Obiettivi Tecnici

L'atleta deve percorrere una rincorsa progressivamente accelerata e staccare da una pedana per proiettarsi il più lontano possibile nella buca di sabbia.



Fasi del Salto

1. Rincorsa progressiva con accelerazione controllata
2. Stacco esplosivo dalla pedana
3. Fase di volo
4. Atterraggio nella buca di sabbia



Lanci - Peso e Vortex

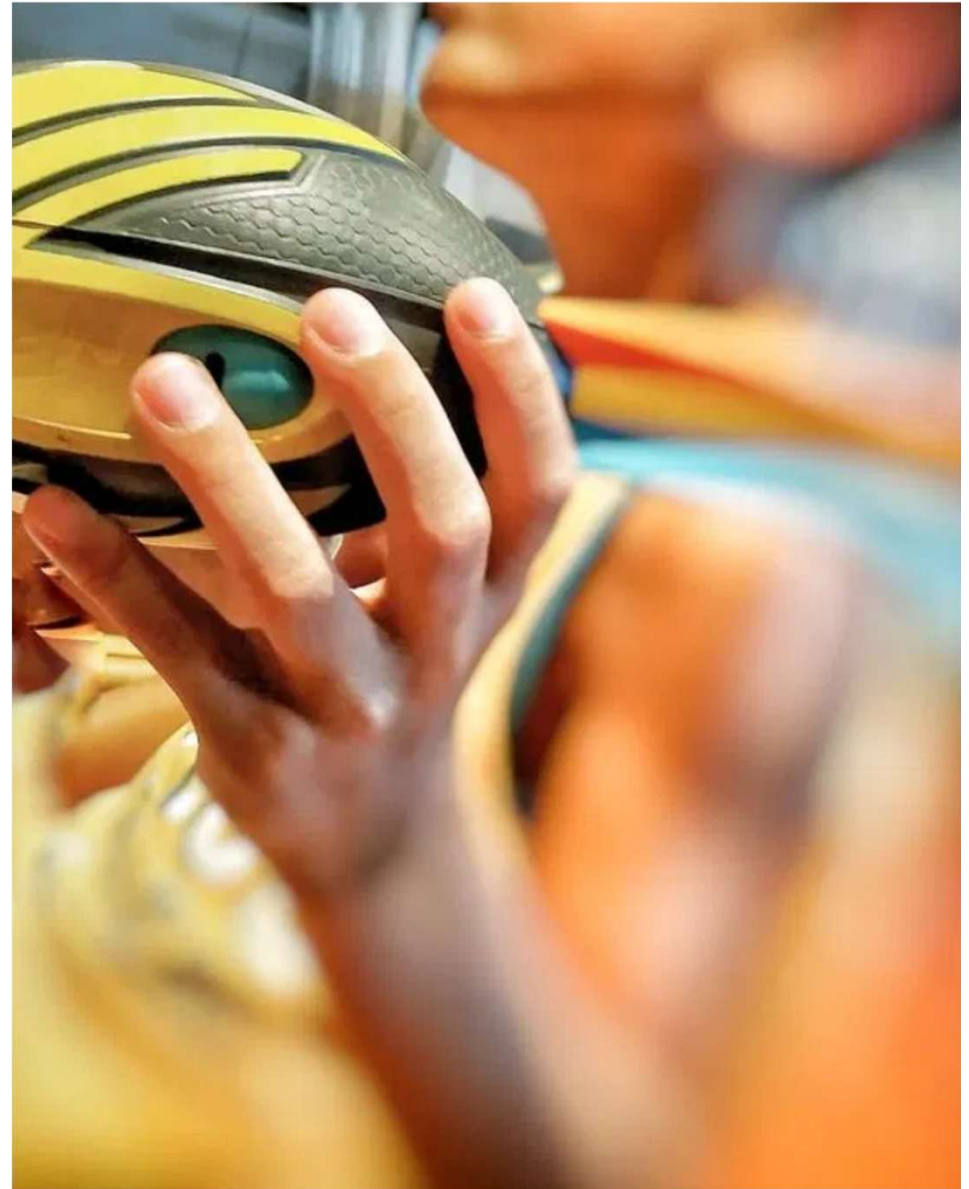
● Lancio del Peso

Peso Attrezzo **2 Kg**

*Il **lancio del peso** per la categoria Ragazzi/e utilizza un attrezzo in gomma del peso di 2 chilogrammi..*

● Lancio del Vortex

*Il **Vortex** è un attrezzo specifico per le categorie giovanili, progettato per introdurre i giovani atleti alla tecnica del lancio del giavellotto in modo sicuro e progressivo. Ha una forma aerodinamica che favorisce la traiettoria di volo.*

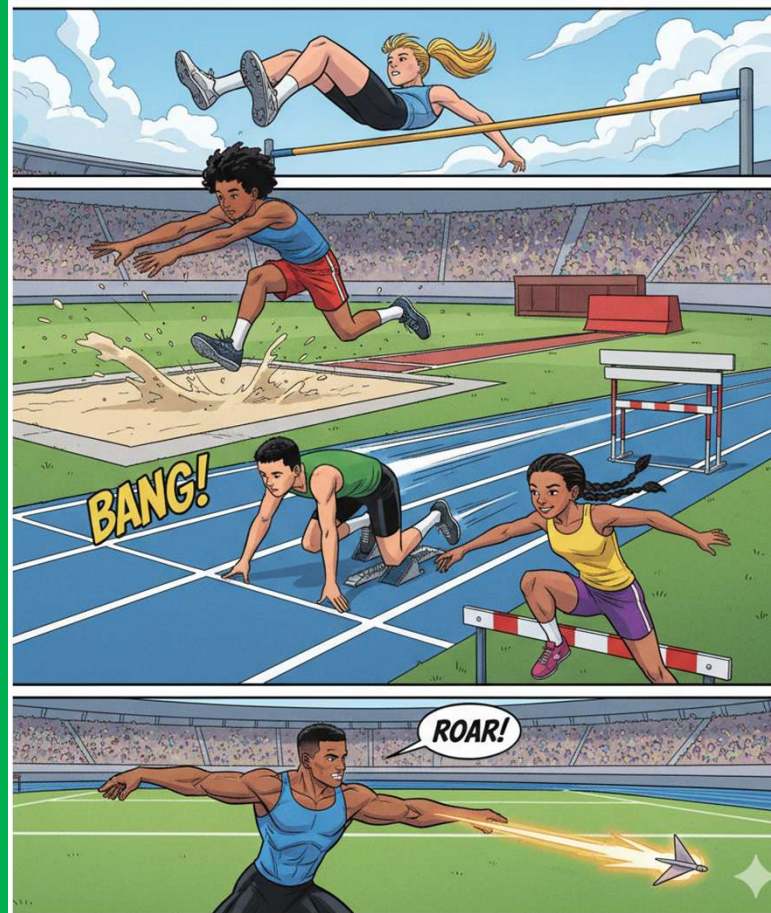


Prove Multiple

*Vengono privilegiate le specialità di
più facile apprendimento*

la composizione esatta del **Triathlon**
e del **Tetrathlon** per questa
categoria dipenderà dal
regolamento tecnico-organizzativo
deliberato dal
Comitato Regionale di competenza...

...saranno selezionate all'interno
delle specialità che rientrano
nel programma di attività generale di
categoria.



Scelta delle gare demandata ai **Comitati Regionali**

Manifestazioni Fuori Pista



 Corsa su Strada

max 2 km

 Corsa Campestre

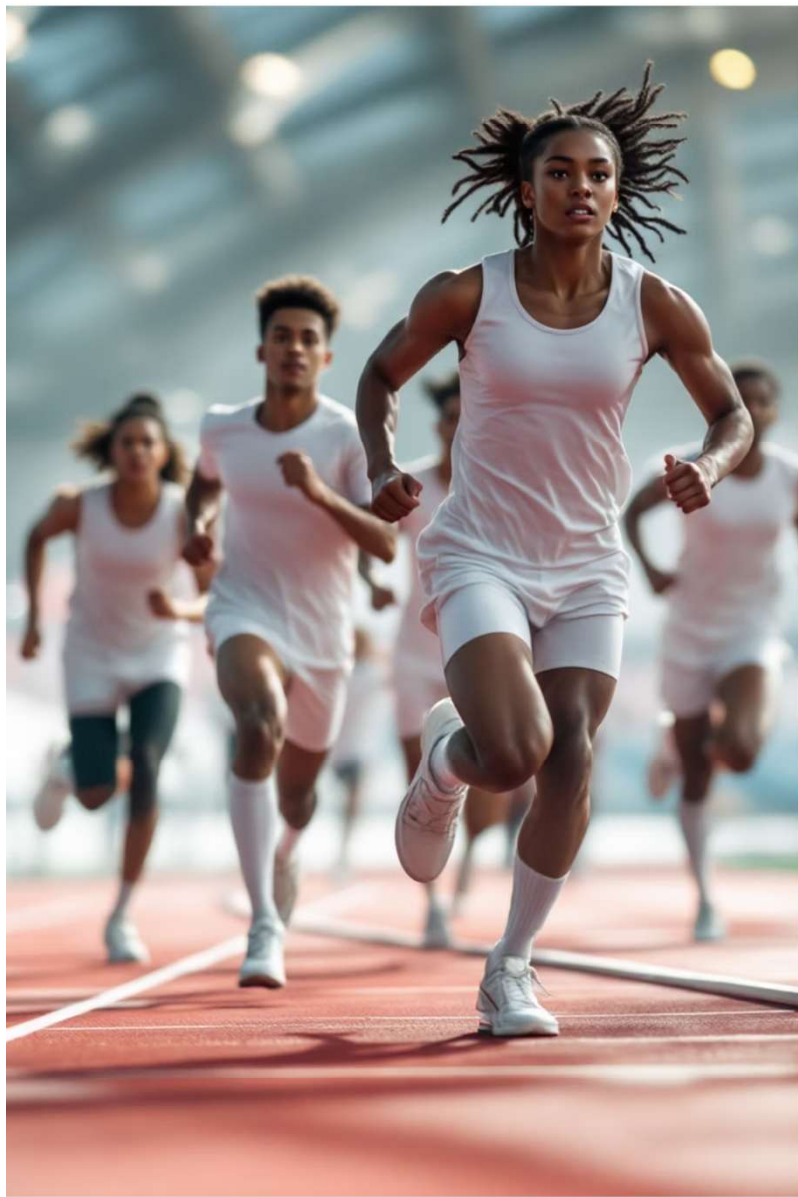
max 1,5 km

Distanze Massime Regolamentari

Per la categoria Ragazzi/e (12-13 anni) sono previste distanze massime specifiche per le manifestazioni fuori pista, calibrate sulle capacità fisiologiche e sullo sviluppo atletico degli atleti in questa fascia d'età.



| **atletica
italiana**



Programma Tecnico Categoria CADETTI/E

*Guida alle specialità agonistiche per atleti di
14-15 anni:*

*distanze, misure degli ostacoli e pesi degli attrezzi
per le Graduatorie Nazionali e i Campionati Italiani*

La Categoria CADETTI/E nel Sistema Agonistico

La categoria Cadetti/e comprende atleti di 14-15 anni e rappresenta una fase cruciale nella progressione atletica giovanile.

Le manifestazioni sono classificate come **agonistico-promozionali**, bilanciando **competitività** e **sviluppo tecnico**.



Corse Piane: *Distanze Cadetti e Cadette*



80 *metri*

Velocità pura su distanza breve, identica per maschi e femmine. Sviluppa accelerazione e tecnica di corsa.



300 *metri*

Distanza di velocità prolungata che richiede gestione del ritmo e resistenza alla velocità.



1000 *metri*

Mezzofondo breve che sviluppa capacità aerobica e tattica di gara.



2000 *metri*

Distanza di resistenza che prepara alla transizione verso categorie superiori.

Corse a Ostacoli: *Specifiche Tecniche*

100 hs Cadetti (M)

10 ostacoli • Altezza: 0,84 m

Partenza → 1° hs: 13,00m

Tra ostacoli: 9 × 8,50 m

Ultimo hs → arrivo: 10,50 m

80 hs Cadette (F)

8 ostacoli • Altezza: 0,76 m

Partenza → 1° hs: 13,00 m

Tra ostacoli: 7 × 8,00 m

Ultimo hs → arrivo: 11,00 m

300 hs (M/F)

7 ostacoli • Altezza: 0,76 m

Partenza → 1° hs: 50,00 m

Tra ostacoli: 6 × 35,00 m

Ultimo hs → arrivo: 40,00 m



Corsa con Siepi e Staffette

1200 Siepi (M/F)

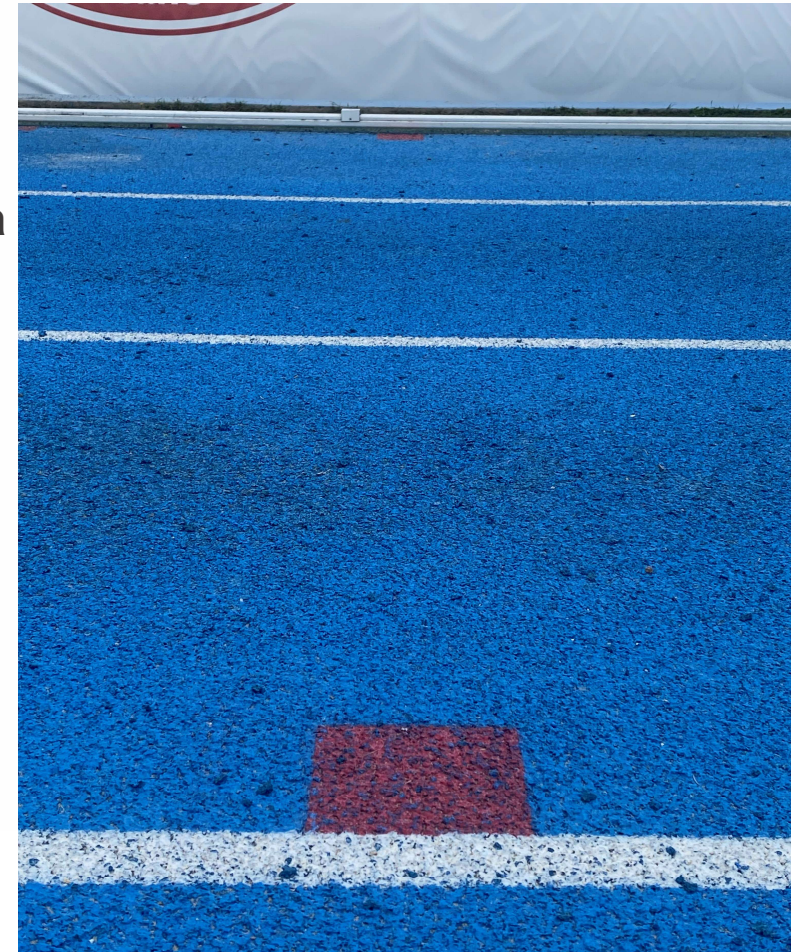
Una specialità tecnica che combina resistenza e capacità di superamento ostacoli:

- 11 barriere di altezza 0,76 m
 - Prima barriera dopo circa 180 m
 - 10 barriere successive in corrispondenza dei riferimenti
 - **Senza riviera** → *differenza rispetto alle categorie superiori*

Staffette

4×100 metri: Velocità pura e tecnica del cambio

3×1000 metri: Resistenza e tattica di frazione



Salto: Specialità e Asse di Battuta

Salto in Alto

Salto con l'Asta

Come per le
categorie
superiori con 3
tentativi
per ogni misura

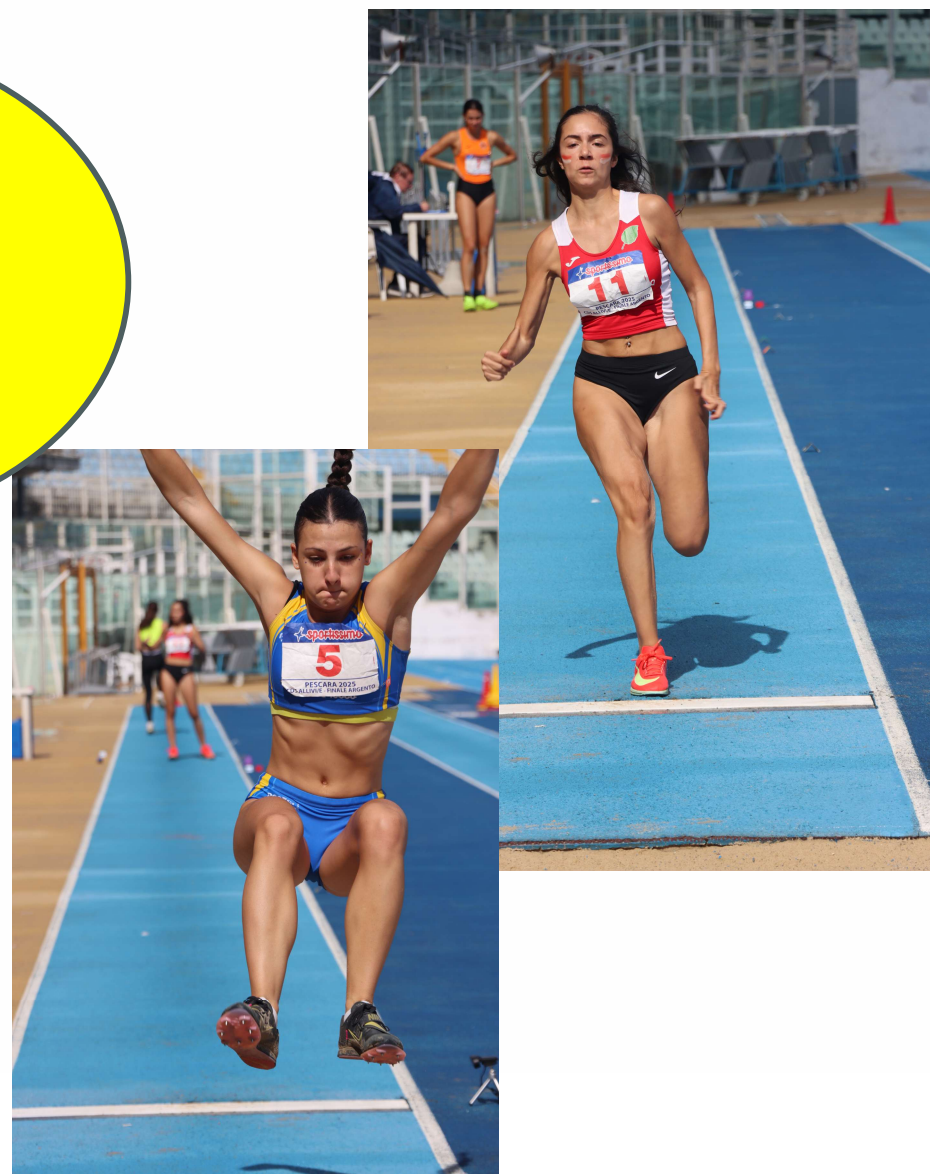
Salto in Lungo

Stessa asse di battuta
delle categorie superiori

Salto Triplo

Cadetti: Asse a 9 m e 11m

Cadette: Asse a 7 m e 9 m



Peso degli Attrezzi nei Lanci



Attrezzo	CADETTI	CADETTE
<i>PESO</i>	4 Kg	3 Kg
<i>DISCO</i>	1,5 Kg	1 Kg
<i>MARTELLLO</i>	4 Kg	3 Kg
<i>GIAVELLOTTO</i>	600 g.	400 g.

Prove Multiple: *Programmi delle gare*

Esathlon Cadetti (M)

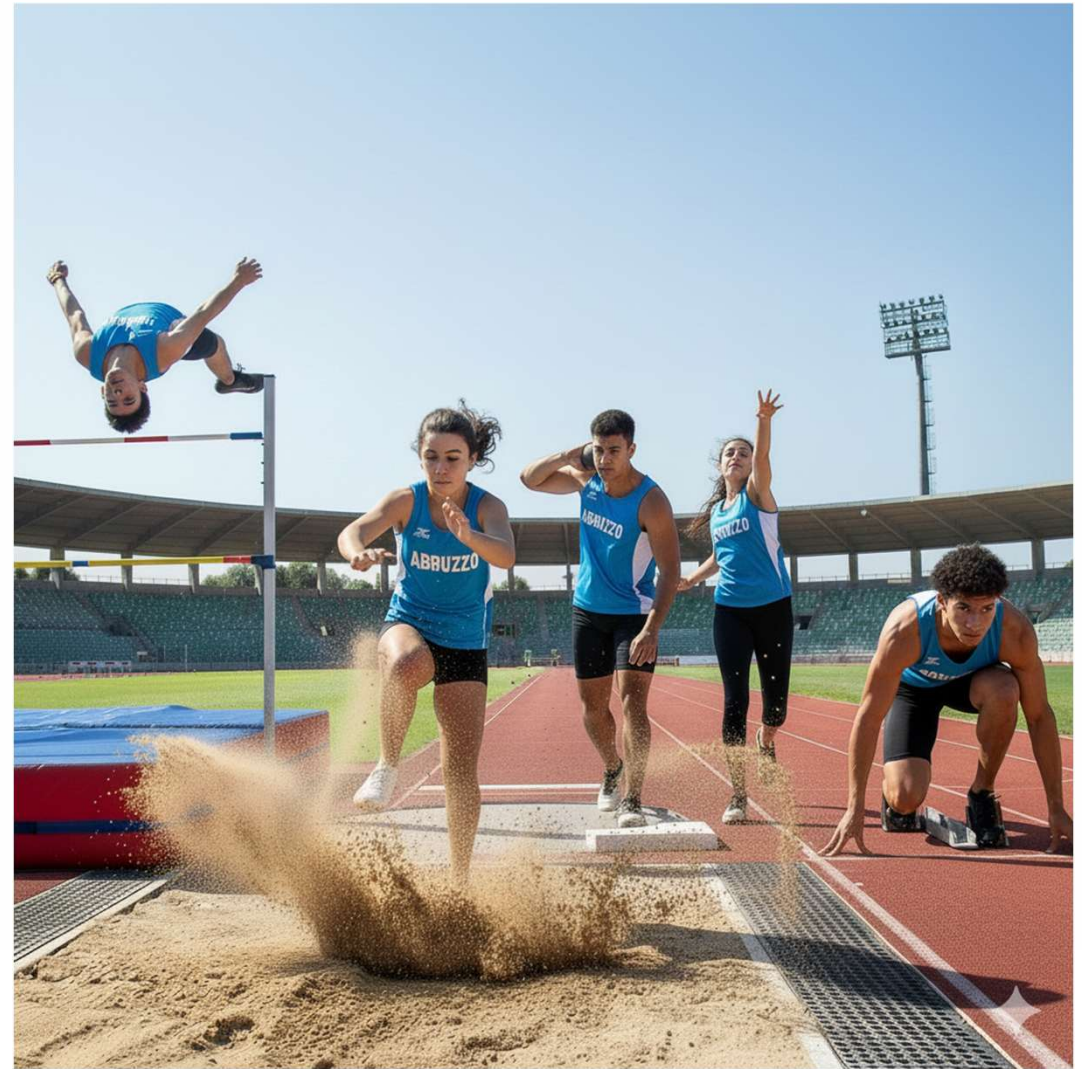
1ª Giornata: 100hs • Alto • Giavellotto

2ª Giornata: Lungo • Disco • 1000 m

Pentathlon Cadette (F)

1ª Giornata: 80hs • Alto • Giavellotto

2ª Giornata: Lungo • 600 m



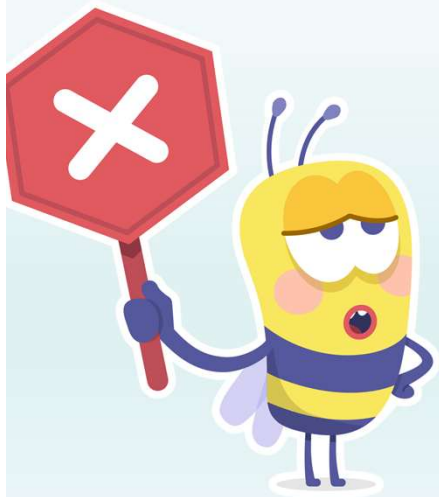
MARCIA *Pista e Strada*

Pista

- CADETTI: 5 Km
- CADETTE: 3 Km

Strada

- CADETTI: 6 Km
- CADETTE: 4 Km



PENALTY ZONE RULE



GARE FUORI DALLA PISTA

Strada e Cross

Strada

- CADETTI: 5 Km
- CADETTE: 3 Km

Cross

- CADETTI: 3 Km
- CADETTE: 2 Km





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



FIDAL
CENTRO STUDI
& RICERCHE

**atletica
italiana**