

OBIECTUL, CONȚINUTUL ȘI

SISTEMUL DE ORGANIZARE A ATLETISMULUI

- Atletismul este definit în terminologia educației fizice și sportului, ca un "sistem de exerciții realizat sub forma alergărilor, săriturilor și aruncărilor, naturale și stilizate, în scopul dezvoltării specifice a calităților fizice și al obținerii unui rezultat superior în practicarea lor".
- În procesul dezvoltării lor istorice, fiecare din cele trei categorii de exerciții se diversifică și o dată cu aceasta, își precizează mai bine structura, sarcinile motrice (țelul urmărit în mișcare), precum și condițiile organizatorico-sportive de practicare a lor, formând sistemul problemelor atletice.
- În prezent, **sistemul problemelor atletice**, statornicit pe plan mondial, are un caracter variat și multilateral, cuprinzând probele de alergări, sărituri, aruncări, probe de marș și poliatloane, precum și crosuri, după cum urmează:
 - - alergări de viteză 100, 200, 400 m;
 - - alergări de semifond; 800, 1500 m;
 - - alergări de fond: 3000, 500, 10000 m;
 - - alergări de mare fond: maraton 42,195 km;
 - - alergări de garduri: 100 m; 110 m; 400 m;
 - - alergări de obstacole: 2000, 3000 m obstacole;
 - - alergări de ștafetă: 4x100 m; 4x400 m;
 - - marș; 10, 20, 50 km;
 - - sărituri: lungime; triplusalt; înălțime; prăjină; aruncări: greutate, disc, suliță, ciocan;
 - - probe combinate: decatlon (100 m, lungime, greutate, înălțime, 400 m, 110 m, disc, prăjină, suliță, 1500 m); heptatlon (100 m, greutate, înălțime, 200 m, lungime, suliță, 800 m).

- **Crosul** - probă de fond - se desfășoară pe distanțe care variază, în funcție de vârstă și sex, de la 1-2 km la 10-12 km și se organizează pe teren variat sau pe străzile orașelor în cadrul unor competiții speciale, rezervate exclusiv acestor probe.
- Atletismul, în afara probelor prezentate, cuprinde și alte probe și distanțe de alergare cum sunt; pentatlon femei, probe ce se desfășoară la competițiile de sală.

- În țara noastră, în cadrul educației fizice și sportului școlar, la nivelul copiilor și juniorilor, atletismul cuprinde probe constituite pe criterii de vârstă și sex astfel:
- - alergări de semifond între 500 m și 1000 m;
- - alergări de garduri pe distanțe de 60, 80, 90, 200 și 300 m;
- - alergări de obstacole pe distanțe de 1500 și 2000 m;
- - marșul pe 3, 5, 10 km;
- - poliatloane cum sunt triatlon, tetratlon, pentatlon, hexatlon, octatlon.
- Atletismul, în ansamblul său, este o ramură sportivă care are la bază întrecerea individuală și în unele cazuri întrecerea în echipe.
- Întrecerea în atletism se caracterizează prin următoarele:
- - în probele de alergări și marș, sportivul urmărește să parcurgă o distanță dată, respectând anumite condiții specifice, într-un timp cât mai scurt;
- - în probele de sărituri, să se desprindă de pe sol, respectând anumite condiții specifice, pentru a realiza un zbor cât mai lung (la săritura în lungime și la triplu salt) sau cât mai înalt (la săritura în înălțime și săritura cu prăjina);
- - în probele de aruncări, să proiecteze greutatea, discul, sulița și ciocanul, la distanță cât mai mare, respectând anumite condiții specifice.

- Atletismul, încadrat în înțelesul larg al noțiunii de sport, are valoare socială care satisface multiple valențe specifice - de la formarea unor priceperi și deprinderi motrice, necesare activității productive a omului, la cunoașterea posibilităților limită, pe baza unei pregătiri speciale și participării în concursuri, la promovarea ideilor de pace și prietenie între popoare. Prin urmare, el nu se reduce doar la obținerea de rezultate sportive, ci cuprinde semnificații sociale multiple.
- Atletismul se practică sub forma sportului de masă (prin intermediul celor mai simple și naturale probe), sportul pentru baza de masă a atletismului de performanță și sportului de performanță și înaltă performanță.
- Atletismul este un mijloc de bază al educației fizice. Prin utilizarea rațională a sistemului de exerciții (probe) atletice se aduc contribuții substanțiale la realizarea sarcinilor educației fizice la toate vârstele. Dezvoltând, preponderent, calitățile fizice de bază (viteza, detenta, rezistența), perfecționând priceperi și deprinderi utilitare (alergarea, săritura, aruncarea), contribuind la întărirea sănătății, la călirea organismului, formând cunoștințe specifice culturii sportive, atletismul este omniprezent în programele de educație fizică ale elevilor, la nivelul tuturor claselor, în activitățile sportive ale studenților și militarilor.

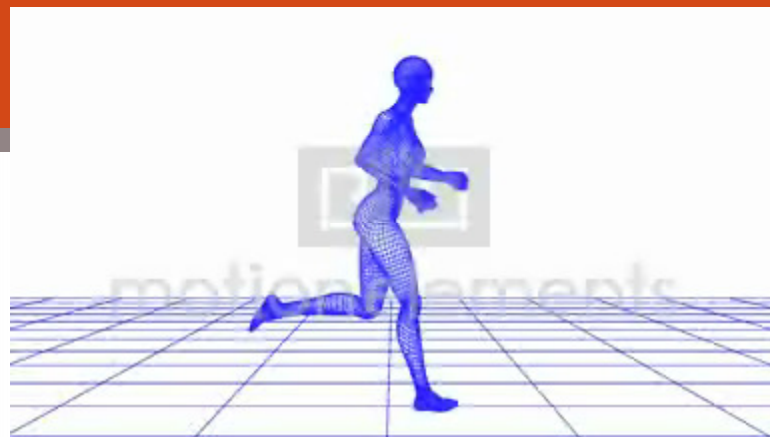
PROBLEMELE TEORIEI ȘI METODICII ATLETISMULUI IZVOARE ȘI LEGĂTURA CU ALTE SISTEME ȘI DISCIPLINE

- Atletismul este o disciplină științifică care studiază problemele specifice cunoașterii și perfecționării propriului domeniu, în principal a laturii practice.
- Teoria și metodică acestei discipline s-au dezvoltat în strânsă legătură cu practica, cu cerințele mereu crescânde și diversificate ale acesteia.
- Teoria și metodică, împreună cu cercetarea științifică, contribuie nemijlocit la orientarea și progresul întregii activități practice, la perfecționarea atletismului în general, în acest sens, atletismul, ca disciplină științifică, urmărește optimizarea practicării exercițiilor de atletism în direcția creșterii influenței lor asupra dezvoltării multilaterale a copilului și a tânărului în formare; valorificarea maximă a capacității oamenilor cu aptitudini, în scopul obținerii unor rezultate sportive superioare; perfecționarea conținutului tehnic, tactic, fizic al probelor de atletism și al mijloacelor care asigură pregătirea atletului, descoperirea de noi forme organizatorice de practicare a atletismului; studierea istoricului și evoluției atletismului.
- Ca disciplină științifică, atletismul dezvoltă legături cu celelalte discipline din sistemul educației fizice și sportului și cu alte discipline științifice, promovând metode de studiu și cunoaștere, bazate pe interdisciplinaritate.
- Dintre disciplinele cu care atletismul conservă un sistem de relații științifice, menționăm: teoria și metodică educației fizice și sportului, psihologia educației fizice și sportului, științele biologice care studiază educația fizică și sportul, biomecanica, gimnastica, jocurile sportive, halterele.

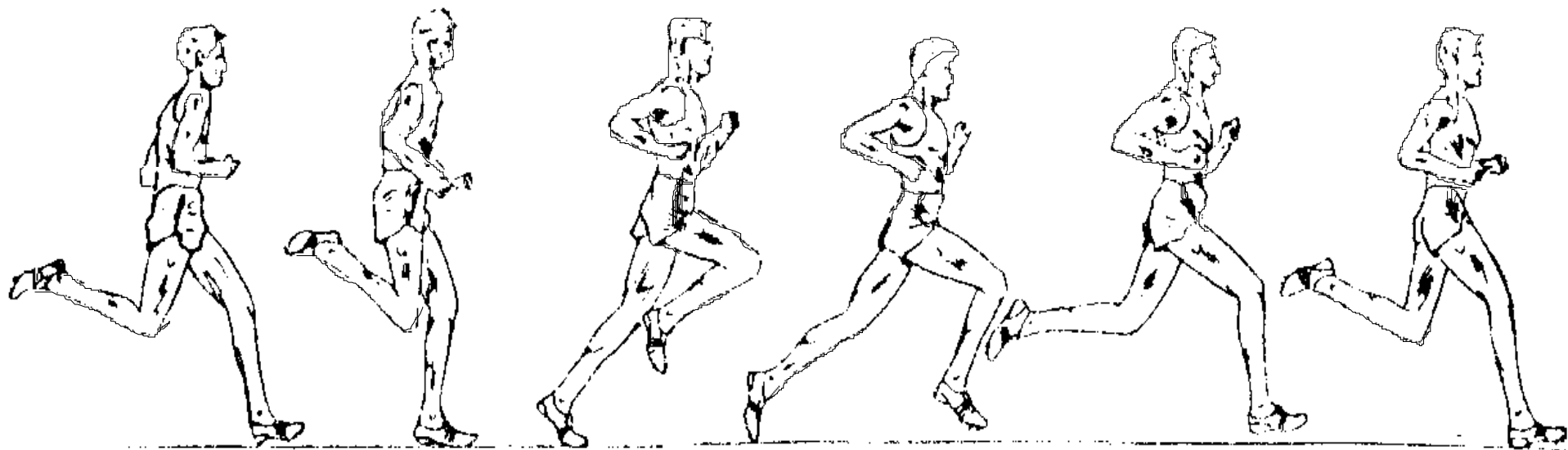
ATLETISMUL SPORT PRIORITAR

- Potrivit concepției moderne, care stă la baza educației fizice și sportului, exercițiile atletice au o prezență masivă în toate programele și activitățile educației fizice școlare, universitare și militare.
- Programele de dezvoltare ale mișcării sportive din țara noastră situează atletismul printre ramurile cu cea mai mare pondere în sistemul de educație fizică și sport. Prioritatea care i se acordă este firească și o înțelegem chiar dacă enumerăm numai o parte din argumente:
- - atletismul se practică în aer liber, contribuind din plin la fortificarea organismului, la întărirea sănătății, la folosirea factorilor naturali de călire;
- - mișcările care compun probele atletice au un pronunțat caracter natural, dezvoltând un câmp motrice cu evidente laturi aplicative;
- - atletismul este accesibil celor mai largi mase de tineri de la orașe și sate;
- - practicarea exercițiilor atletice dezvoltă cele mai importante calități specifice omului (viteza, rezistența, forța și detenta), influențând păstrarea pe o perioadă lungă a unei capacități de muncă ridicate;
- - calitățile motrice dezvoltate prin atletism la vârsta timpurie, ajută în procesul de selecționare și pregătire a tinerilor în multe ramuri sportive (jocuri sportive, canotaj, schi etc.).
- În programul J.O. atletismul figurează cu un număr de peste 40 probe, dar numărul lor este în creștere. Atletismul este cel mai răspândit sport dovedit de faptul că atât la Campionatele Mondiale de atletism, cât și la J.O. participă atleți din peste 160 de țări.

BAZELE TEHNICII ALERGĂRIILOR

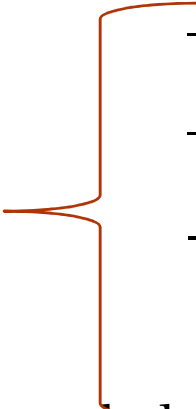


- Alergarea este un mod de locomoție al omului în care, datorită întinderii energice când a unui picior, când a celuilalt, corpul este proiectat în aer, revenind apoi pe sol, însă pe piciorul opus celui de pe care s-a desprins.
- În alergare distingem o succesiune neîntreruptă de unități identice, numite pași de alergare sau pași alergători. Succesiunea pașilor alergători dă acestui mod de locomoție caracterul unui exercițiu ciclic.
- Unitatea ciclică a alergării, pasul alergător, poate fi luată în considerație sub două forme: pasul alergător simplu - indicat pentru interpretări cu caracter tehnico-sportiv și pasul alergător dublu, luat în considerare pentru analiza biomecanică a alergării.
- **Pasul alergător simplu** este constituit din totalitatea acțiunilor și pozițiilor determinate de acesta, cuprinse între două sprijine succesive, simetrice, existente pe picioare opuse. Deci, un pas alergător simplu cuprinde un sprijin unilateral (pe un picior), urmat de autoproiectarea corpului în aer (un zbor) și de o aterizare pe celălalt picior.
- Ciclul pasului alergător simplu este constituit din două perioade succesive: perioada de sprijin și perioada de zbor.
- **Ciclul pasului alergător dublu** reprezintă unitatea funcțională a alergării un pas alergător dublu-ciclu complet este constituit din totalitatea acțiunilor și pozițiilor intermediare cuprinse între două atitudini identice pe același picior de sprijin. În acest sens, un pas alergător dublu este constituit din doi pași alergători simpli consecutivi.



Ciclul pasului alergător dublu este constituit din o perioadă de sprijin și o perioadă de pendulare.

- **Perioada de sprijin:**

- 
- faza de amortizare;
 - momentul verticalei;
 - faza de impulsie.

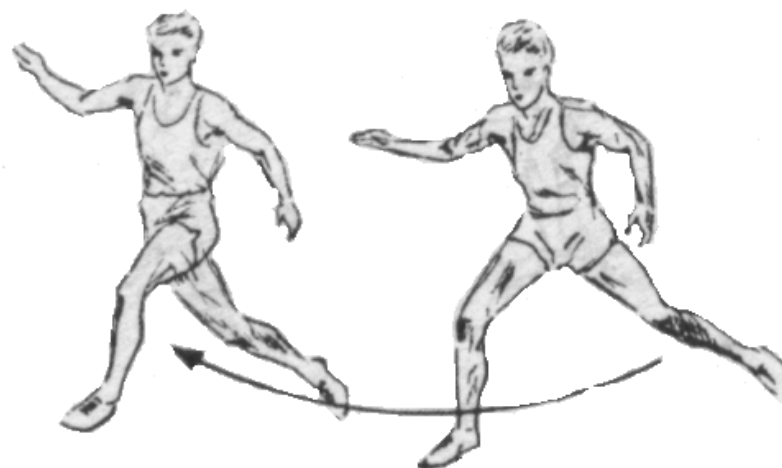
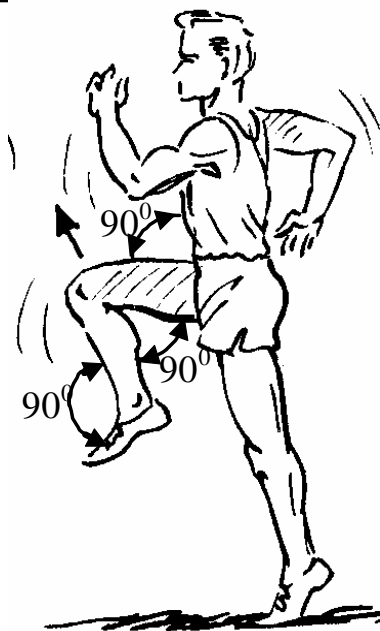
În timpul acestei perioade corpul alergătorului se găsește în contact cu solul, alternativ, când pe un picior, când pe celălalt. Datorită sprijinului pe sol, această perioadă este singura în care alergătorul poate să acționeze prin eforturi proprii asupra corpului său, deplasându-l cu viteze diferite pe direcții și sensuri determinate.

Perioada de pendulare.

La terminarea fazei de impulsie, piciorul alergătorului părăsește solul și prin aceasta începe o nouă perioadă, aceea de pendulare.

Perioada de pendulare se împarte în trei faze:

- perioada de oscilație posterioară;
 - momentul verticalei;
 - faza de oscilație anterioară sau faza pasului anterior
- Pentru a avea o înțelegere mai precisă a celor trei faze, ele trebuie luate în considerație în raport cu piciorul opus (cel de sprijin).



ALERGAREA DE VITEZA

• 1 Natura activității

Obiectul activității alergătorului de viteză este acela de a parcurge distanța respectivă într-un timp cât mai scurt, de a-și însuși și perfecționa tehnica probei și de a-și rezolva dezvoltarea calităților fizice la un nivel cât mai ridicat.

- Deoarece alergarea pe distanța de 100 m este cea mai specifică probă de viteză, descrierea tehnicii de viteză se va face în legătură cu această distanță,.
- Mecanismul de bază: startul, lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finisul și sosirea.
- Dintre toate acestea, vântul influențează cel mai mult alergarea. Când suflă din față cu intensitate mare rezultatele sunt slabe, iar când direcția vântului este în sensul alergării și depășește 2 m/s rezultatele nu se omologhează (exceptând proba de 400 m).

• 2. Terenuri, instalații, materiale și echipament.

- Competiția impune existența următoarelor: piste pentru alergare; blocstarturi; pistol; cronometre; echipamentul atletului (pantofi cu cuie, maiou, chiloși-șort).
- Cursele de viteză se aleargă în linie dreaptă și pe turnantă, pe culoare delimitate prin benzi cu o lățime de 5 cm. Liniile de start și de sosire delimitează distanța foarte exact; pista nu trebuie să aibă obstacole și nici o înclinare mai mare decât prevede regulamentul (1/1000 m în sensul alergării și 1/100 m înclinarea laterală).
- Pista = 400 m în lungime, minim 7,32 m lățime iar marginea sa interioară va fi prevăzută, pe cât posibil, cu o bordură.
- Măsurarea se va face spre exterior, la 0,30 m de bordură sau la 0,20 m de linia ce marchează interiorul pistei.
- Pentru alergările până la 400 m inclusiv, fiecare concurent va dispune de un culoar separat cu o lățime minimă de 1,22 m și cu o lățime maximă de 1,25 m, marcat de linii cu o lățime de 5 cm.
- Blocurile de plecare trebuie să fie conforme următoarelor caracteristici generale:
 - trebuie să fie de construcție absolut rigidă;
 - pot fi fixate pe pistă printr cleme sau de cuie. Dispunerea trebuie să permită ca blocurile să fie ridicate rapid și ușor;
 - trebuie să fie constituite din două plăci pe care picioarele atleților să se sprijine în poziția de plecare, montate pe un cadru rigid.

3. Probleme de regulament

- Pentru alergările până la 400 m inclusiv, fiecare concurent va dispune de un culoar separat.
- Direcția alergării va fi în interior pe stânga, iar numerotarea se va face începând cu culoarul nr.1 în interior pe stânga.
- Plecarea și sosirea unei alergări sunt indicate printr-o linie albă, lată de 5 cm, trasată în unghi drept în raport cu marginea interioară a pistei. Distanța de parcurs este măsurată de la marginea liniei de plecare, cea mai îndepărtată de linia de sosire, până la marginea liniei de sosire, cea mai apropiată de linia de plecare,
- În toate reuniunile internaționale pentru alergările până la 400 m inclusiv (ca și pentru 4x100 m și 4x400 m) comenzile starterului în limba maternă, vor fi echivalente lui "Pe locuri", "Gata" și, când toți concurenții sunt gata, starterul va trage focul de pistol.
- În toate cursele până la 400 m inclusiv (incluzând și primul schimb la 4x100 m și 4x400 m) startul de jos și utilizarea blocstarturilor sunt obligatorii. Ambele picioare ale concurenților trebuie să fie în contact cu blocstarturile și ambele mâini trebuie să fie în contact cu solul, chiar când ei sunt în poziția "gata".
- La comanda "Pe locuri" sau "Gata", după caz, toți concurenții își vor lua imediat și fără întârziere pozițiile de plecare, complete și finale. Neluarea în seamă a acestei obligații, într-un interval de timp rezonabil, va constitui o plecare greșită.
- Dacă după comanda "Pe locuri" un concurent deranjează pe ceilalți participanți la alergare, făcând zgomote sau în orice alt fel, aceasta va putea fi considerată ca o plecare greșită,
- Dacă un concurent își începe mișcarea de start, după ce și-a luat în întregime poziția finală, înainte de a se fi produs pocnetul pistolului de start, va fi considerat un start greșit.
- Orice concurent care va face o plecare greșită va fi descalificat.
- Concurenții vor fi clasați în ordinea în care o parte oarecare a corpului lor (înțelegând bustul lor, dar nu capul, gâtul, brațele, gambele, mâinile sau picioarele) ating planul vertical al marginii interioare a liniei de sosire.

Particularitățile tehnice ale alergării pe distanța de 200 m

- Tehnica alergării pe această distanță, în linii generale, este aceeași ca la 100 m, deosebiri ce apar sunt legate de faptul că prima parte se aleargă pe turnantă, alergătorul întâmpinând dificultăți în învingerea forței centrifuge.
- Tehnica alergării pe turnantă se poate rezuma la următoarele aspecte principale:
- ***Blocurile de start se așează în partea exterioară a culoarului*** în așa fel încât primii metri să se efectueze în linie dreaptă, pe o tangentă a liniei turnantei. În scopul echilibrării acțiunii forței centrifuge, corpul alergătorului se înclină spre interior, înclinarea începe cu 2-3 m înainte de a intra pe curbarea turnantei, în așa fel încât să se consemneze acțiunea forței centrifuge. Inclinarea corpului spre interior pleacă din glezne și continuă în întregul său ax.
- ***Contactul labei piciorului drept se ia pe pingea în partea internă și spre vârf, iar contactul labei piciorului stâng, se ia pe partea exterioară.*** Piciorul drept efectuează o impulsie mai puternică în comparație cu cel stâng, ceea ce face ca fiecare pas efectuat de pe piciorul drept să fie mai lung. Umărul drept este ușor ridicat și proiectat spre înainte. Brațul drept efectuează un lucru mai amplu, iar drumul parcurs de către acesta este orientat mai mult spre interior în plan anterior și spre exterior în plan posterior, în timp ce brațul stâng efectuează un lucru mai moderat.
- ***Trecerea de pe turnantă în linie dreaptă se face în mod treptat,*** îndreptarea corpului începe de asemenea cu 2-3 m înainte de linia dreaptă.
- La alergarea pe distanța de 200 m, unde solicitarea la efort a organismului este mult mai mare decât la 100 m plat, se poate vorbi de două puncte de relaxare și anume: primul, după lansarea de la start în timpul trecerii la pasul lansat și al doilea, la ieșirea din turnantă.
- Finișul și atacul firului de sosire sunt identice ca la alergarea pe 100 m plat.
- Alergarea pe distanța de 200 m plat necesită efectuarea unei respirații profunde, regulate și în strânsă corelație cu ritmul alergării.

Particularitățile tehnice ale alergării pe distanța de 400 m

- Față de cele descrise până acum, în legătură cu tehnica alergării de viteză, la alergarea pe distanța de 400 m se pot adăuga următoarele:
- În timpul accelerării de la start, trunchiul se îndreaptă mai devreme și astfel alergătorul trece repede la tehnica pasului lansat de viteză. Această alergare specifică de sprint se efectuează pe primii 60-80 m, după care alergarea devine degajată, cu un pas neforțat și într-un tempo constant.
- O particularitate importantă a tehnicii alergării pe această distanță este aceea că finišul începe foarte devreme și anume după aproximativ 250 m. Această particularitate se explică prin aceea că finišul trebuie să înceapă înainte de instalarea oboselii. În timpul finişului trunchiul se înclină mai mult, iar tehnica pasului se apropie din nou de cea de viteză, lungimea pasului, ca urmare a unei impulsii mai puternice, crește, mai ales în prima parte, când se accelerează și viteza deplasării.

***PARTICULARITĂȚILE TEHNICII ALERGĂRII PE
TERENVARIAT***

Alergările pe teren variat (crosurile) pun pe alergătorul în condiții foarte diferite datorită profilului variat al terenului care trebuie să conțină urcușuri și coborâșuri, soluri diferite, șanțuri, pâraie etc, și care de multe ori au un grad de dificultate ridicat.

Problema centrală este economia de energie.

Aceasta se realizează, în principal, astfel:

- pe teren plat, dar acoperit cu iarbă deasă, alergătorul privește cu atenție înainte și în jos pentru a evita eventualele gropi, ridicături, pietre etc.;
- pe arătură se aleargă cu pași mici și cu contact pe toată talpa pentru a nu se afunda; la fel se aleargă și pe teren nisipos sau noroi;
- la deal se aleargă pe vârfuri, cu pași de asemenea mici, corpul mult aplecat în față; pe o pantă mai mare se trece la mers, aceasta fiind mai economic;
- la vale se aleargă cu pași lungi, corpul înclinat spre înapoi, contactul se ia mult în față și pe călcâi, mărindu-se astfel acțiunea de amortizare;
- obstacolele mici nu se sar, ci se trec prin "călcare";
- șanțurile se trec cu pas amplu, fără a micșora viteza, iar dacă sunt prea largi, tot pentru economisire de energie, se trec prin alergare și nu prin săritură;
- obstacolele de apă, nu prea largi, se trec în alergare cu pași scurți și înalți; dacă trebuie să se treacă un râu mai lat, este preferabil să se treacă în mers.

ALERGAREA DE GARDURI

Natura activității

Descriere.

- **Obiectul activității** îl constituie alergarea peste cele 10 garduri ale cursei (înălțime 0,762 m și 0,840 m pentru femei și 0,914 și 1,067 m pentru bărbați) dispuse la intervale variabile, în funcție de lungimea cursei, într-un timp mai scurt, cât și activitatea orientată în direcția însușirii și perfecționării tehnicii alergării de garduri și dezvoltarea calităților fizice.
- Pentru parcurgerea unei curse de garduri, atletul întreprinde următoarele acțiuni: pornind din poziția startului de jos aleargă în maximum de viteză până la primul gard și efectuează trecerea peste el, ca apoi să parcurgă spațiul dintre garduri în trei pași de alergare (la 100 mg și 110 mg) sau în mai mulți pași (în cursa de 400 mg), iar după trecerea ultimului gard să continue alergarea pe plat până la trecerea liniei de sosire.
- Scopul principal al alergătorului de garduri fiind acela de a parcurge distanța într-un timp cât mai mic, se cere acestuia o viteză foarte mare pe plat și tehnică desăvârșită a trecerii gardului. Pentru aceasta atletul depune o muncă intensă îndreptată către:
 - perfecționarea tehnicii trecerii peste gard și alergării între garduri;
 - dezvoltarea calităților fizice;
- Probele de garduri sunt prin excelență probe tehnice;
- Cursele de garduri se desfășoară în aer liber și în sală.

Terenuri, instalații, materiale și echipament

Pentru efectuarea probei de concurs sunt necesare următoarele:

- - pistă de alergare;
- - garduri (minimum 10 garduri pentru un culoar);
- - șipci pentru garduri;
- - blocstarturi;
- - echipamentul alergătorului: pantofi cu cuie, chilot (șort), maiou.
- Gardurile sunt făcute din metal sau orice alt material asemănător, cu bara superioară din lemn și compuse din două baze și doi montanți purtând un cadru rectangular, întărit prin două sau mai multe traverse. Montanții vor fi fixați la extremitatea fiecărei baze.
- Gardul va fi conceput în așa fel, încât va trebui să se exercite o apăsare de cel puțin 3,6 kg forță în centrul marginii superioare a barei de sus, pentru a-l răsturna.
- Gardul are înălțimea reglabilă pentru fiecare probă. Contragreutățile trebuie să fie reglabile în așa fel, încât la fiecare înălțime, pentru răsturnarea gardului să se exercite o împingere de cel puțin 3,6 kg și cel mult 3,6 kforță.
- Lățimea maximă va fi 1,20 m. Lungimea bazei va fi de 0,70 m. Greutatea totală a gardului nu trebuie să fie sub 10 kg.
- Bara superioară (șipca) va fi cu dungi în negru și alb sau în orice alte culori contrastante.

Probleme de regulament

- Toate alergările se dispută pe culoare și fiecare concurent va trebui să rămână pe culoarul lui de la un capăt la celălalt al alergării.
- Dacă un concurent trage laba piciorului sau gamba acestuia prin exteriorul unui gard sau trece gardul care nu este pe culoarul lui sau dacă după părerea judecătorului arbitru el răstoarnă cu bună știință, deliberat, orice gard, cu mâna sau piciorul, va fi descalificat.
- Cu excepția celor relatate anterior, faptul de a răsturna gardurile nu va duce la descalificarea unui concurent și nu va împiedica stabilitatea unui record.

Conținut

- Probele clasice de garduri sunt următoarele: 60 m bărbați și femei, în sală; 100 m femei; 110 m bărbați; 400 m bărbați și femei, probe de stadion.

CARACTERISTICI TEHNICE

- Alergările de garduri constituie una din grupele de probe tehnice din cadrul alergărilor atletice caracterizate prin aceea că pe fondul unei alergări de viteză se intercalează trecerea unui număr de garduri, ceea ce ridică aceste probe la un grad înalt de dificultate.
- Esența tehnicii la alergările de garduri constă în aceea că pierderea de viteză, raportată la posibilitățile alergătorului, trebuie să fie cât mai mică față de alergarea pe plat.

Într-o cursă de garduri vor fi zece garduri pe fiecare culoar, dispuse conform indicațiilor din tabelul de mai jos:

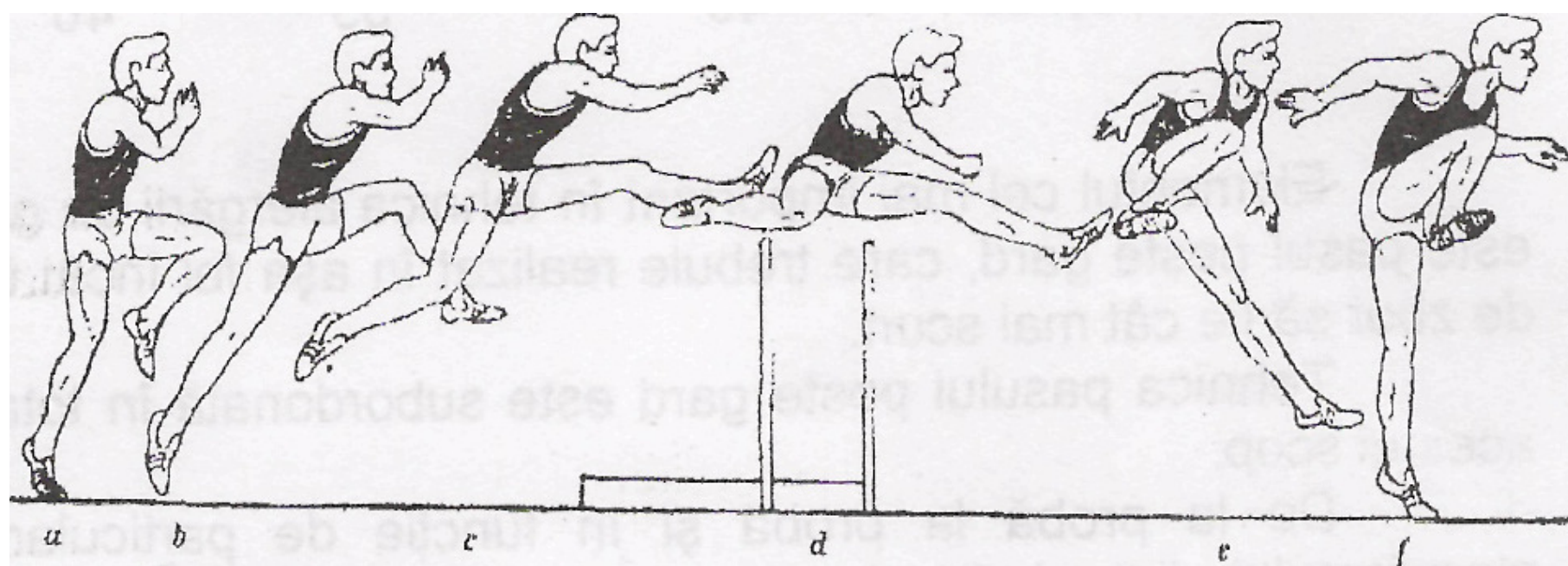
Distanța de parcurs (m)	Înălțimea gardurilor (m)	Distanța de la linia de plecare până la primul gard (m)	Distanța între garduri (m)	Distanța de la ultimul gard la linia de sosire (m)
110	1,067	13,72	9,14	14,02
400	0,914	45	35	40
100	0,840	13	8,5	10,5
400	0,762	45	35	40

- Elementul cel mai important în tehnica alergării de garduri este pasul peste gard, care trebuie realizat în așa fel încât timpul de zbor să fie cât mai scurt.
- De la probă la probă și în funcție de particularitățile alergătorului, timpul de zbor depinde, în principal, de următorii factori:
 - înălțimea gardului;
 - lungimea membrelor inferioare ale alergătorului (înălțimea centrului de greutate);
 - distanța de la locul "bătăii" până la gard;
 - viteza și unghiul de desprindere.
- .
- Cea mai specifică probă de garduri și care ridică cele mai multe probleme de tehnică, este 110 mg. De aceea în analiza tehnicii alergării de garduri ne vom axa pe această probă, urmând ca la celelalte să prezentăm numai particularitățile tehnicii.

ALERGAREA DE 110 METRI GARDURI

Întreaga tehnică a alergării pe această distanță trebuie să respecte următoarea cerință: pierderea de viteză la pasul peste gard să fie cât mai mică.

Această cerință se impune cu deosebire datorită faptului că la această probă, gardul este cel mai înalt (106,7 cm) și deci dificil de trecut



Mecanismul de bază în cazul alergării de garduri este: startul (pozițiile corespunzător comenzilor); lansarea de la start, alergarea până la primul gard; pasul peste gard; alergarea între garduri; finişul şi sosirea.

Veriga principala este “pasul peste gard”

Startul, lansarea de la start și alergarea până la primul gard

Ca și la alergarea de viteză și aici se folosește startul de jos. În linii mari, startul și lansarea de la start este aceeași ca la alergările de viteză, cu unele particularități:

- într-un spațiu mic trebuie să dezvolte o viteză cât mai mare posibilă, viteză care în continuare trebuie menținută;
- în contradicție cu această cerință, alergătorul trebuie să se găsească din timp într-o poziție favorabilă pentru efectuarea pasului peste gard.

Din cele de mai sus rezultă câteva aspecte diferențiate:

- în poziția de start, la comanda "gata", bazinul alergătorului se ridică puțin mai sus, aceasta favorizând o ridicare mai timpurie;
- după 3-4 pași de la start, corpul s-a îndreptat, în continuare alergarea fiind favorabilă efectuării pasului peste gard;
- alergarea este mai activă, ceea ce permite dezvoltarea vitezei suficiente.

Distanța de 13,72 m (până la primul gard) se parcurge într-un număr determinat de pași și anume în 7 sau 8 pași de alergare. De regulă, majoritatea alergătorilor, chiar și cei de talie mondială, parcurg distanțe până la primul gard în 8 pași de alergare.

Alergătorii foarte înalți și cu membrele inferioare lungi, bine pregătiți și cu viteză mare, parcurg această distanță în 7 pași de alergare. Numărul de pași cu care parcurge distanța până la primul gard, determină poziția alergătorului de start.

Alergătorii care fac 8 pași, așează în blocul din față piciorul de "bătaie", care, de regulă, fiind și piciorul forte, asigură o desfășurare normală a startului;

Alergătorii care fac 7 pași trebuie să așeze în blocul din față piciorul de atac și care, de regulă, este mai slab și mai puțin format pentru acțiunea de impulsie la start, ceea ce poate reduce eficacitatea acestei faze.

Lungimea pașilor de la start crește în mod progresiv, cu excepția ultimului pas care trebuie să fie mai scurt decât antepenuitul, astfel reducându-se frânarea în momentul contactului cu solul.

Pasul peste gard

Este elementul fundamental în tehnica alergătorilor de garduri. Pasul peste gard trebuie să fie cât mai scurt posibil și cât mai razant.

Tehnica pasului peste gard prezintă foarte multe particularități, de la alergător la alergător, în funcție de o serie de factori cum sunt:

- înălțimea alergătorului;
- lungimea membrelor inferioare ale acestuia;
- viteza, mobilitatea, îndemânarea alergătorului.

În cele ce urmează, ne vom referi la acele aspecte care caracterizează, în general, tehnica pasului peste gard. Pentru efectuarea pasului peste gard, piciorul de bătaie se așează pe pingea ca în cazul pasului alergător de viteză.

Distanța de bătaie (distanța de la locui bătăii până la gard) variază în limitele a 2-2,30 m sau chiar mai mult, în funcție de calitățile fizice viteză-fortă, lungimea membrelor inferioare, gradul de tehnicitate.

În descrierea succesiunii mișcărilor pasului peste gard pornim din momentul verticalei și pentru o mai bună înțelegere îl împărțim în: atacul gardului; trecerea gardului și coborârea după gard; aterizarea.

Atacul gardului.

Pasului peste gard începe cu acțiunea piciorului de atac care este dus înainte și în sus, cu gamba flexată pe coapsă sub un unghi de aproximativ 90 grade, mișcarea fiind condusă de genunchi. Ridicarea coapsei piciorului de atac are loc concomitent cu extinderea piciorului de bătaie și avântarea înainte și în sus a brațului opus, care în timpul pasului peste gard are rol de compensare.

Brațul din partea piciorului de atac, din mișcarea normală a alergării, rămâne blocat pe lângă corp, cotul depășind puțin, în spate, linia corpului. În acest moment poziția alergătorului de garduri seamănă foarte mult cu poziția săritorului în lungime înainte de desprindere și se caracterizează prin:

- corpul înclinat în față, cu bazinul proiectat înainte, trunchiul în prelungirea piciorului de impulsie;
- piciorul de impulsie extins din toate articulațiile;
- genunchiul piciorului de atac în punctul maxim de avântare, cu puțin peste orizontală, în special la alergătorii mai scunzi;
- brațul opus piciorului de atac, ușor flexat din cot, este întins înainte la înălțimea umărului cu palma orientată în jos.

Din această poziție, odată cu terminarea impulsiei piciorului de bătaie, începe atacul propriu-zis al gardului prin extinderea rapidă a gambei, cu laba în flexie dorsală concomitent cu aplecarea activă a trunchiului în față, cu bărbia pe linia piciorului de atac. Aplecarea trunchiului trebuie să fie suficient de mare, în așa fel încât pieptul atinge aproape coapsa piciorului de atac, bărbia depășește genunchiul, iar brațul opus, paralel cu piciorul de atac, depășește cu palma laba piciorului.

În mod plastic, mișcarea se poate asemăna cu aceea a unui briceag care se închide, în momentul final al atacului aplecarea trunchiului fiind maximă.

Un aspect esențial în tehnica pasului peste gard este acela că axa umerilor trebuie să fie perpendiculară pe direcția alergării, orice mișcare de răsucire în axul umerilor creează condiții nefavorabile pentru continuarea alergării după gard. În acest timp piciorul de bătaie încă nu s-a desprins de pe sol.

Desfășurarea corectă a mișcărilor în fața gardului (prima parte a pasului peste gard), este determinată, în mare măsură, de distanța de bătaie, care trebuie să se facă suficient de departe de gard, fa cel puțin, 95 m.

O bătaie suficient de departe de gard, permite:

- o aplecare mai mare, deci un unghi mai închis între trunchi și piciorul de atac, ceea ce favorizează o aterizare mai timpurie;
- o ridicare suficient de înaltă a genunchiului piciorului de atac, care ușurează trecerea gambei peste gard;
- se împiedică trecerea peste gard prin săritură, pasul peste gard devine un pas prelungit
- desigur că distanța de bătaie nu poate depăși limita optimă și că, poate fi oricât de mare pentru că se prelungește de asemenea timpul de zbor.

Trecerea gardului și coborârea după gard. Durează din momentul desprinderii de pe sol a piciorului de "bătaie" și până în momentul aterizării pe piciorul de atac.

Desprinderea piciorului "de bătaie" are loc spre sfârșitul atacului, sub forma unei impulsii energice orientate înainte și în sus, însă fără efort de bătaie. În prima parte a zborului, trunchiul își menține aplecarea, iar piciorul de "bătaie" urmează pasiv mișcarea.

De reținut desprinderea piciorului de bătaie de pe sol este în mod intenționat cât mai întârziată. În cazul unei desprinderi timpurii, "faza pasivă" a mișcării acestui picior va fi prea mare, ducând la discontinuitate în mișcarea lui.

Piciorul de "bătaie" intră în acțiune, cel mai devreme după ce laba piciorului de atac a trecut de gard și cel mai târziu, când genunchiul aceluiași picior ajunge la nivelul gardului.

După ce intră în acțiune, piciorul de "bătaie" este tras rapid înainte, prin lateral, pe drumul cel mai scurt.

Poziția cea mai corectă a piciorului de "bătaie", în timpul trecerii peste gard, este aceea în care gamba este îndoită sub un unghi de 90 grade sau aproape de acesta, cu laba în flexie peronieră, mișcarea fiind condusă de genunchi. Deasupra gardului, coapsa și gamba piciorului de bătaie trebuie să fie paralele cu stîngia gardului și formează cu trunchiul de asemenea, un unghi de 90 grade, poziție care reclamă o mare mobilitate în articulația coxo-femurală în mișcarea de abducție.

Trecerea peste gard a piciorului de "bătaie" și a piciorului de atac, trebuie să se facă într-o coordonare perfectă. Astfel, odată cu tragerea piciorului de bătaie peste gard, începe și coborârea piciorului de atac dincolo de gard, segmentele având unul față de celălalt rol compensatoriu.

Coborârea piciorului de atac după gard este un element foarte important al pasului peste gard deoarece, executat corect reduce mult durata zborului. De aceea, coborârea piciorului de atac, ușor flexat din articulația genunchiului, după ce în prealabil a fost extins complet, se face în mod activ, conștient, printr-o mișcare energetică în jos și "înapoi, simultan cu reducerea treptată a gradului de aplecare a trunchiului care se mișcă în sus și înapoi.

Există și teoria coborârii reflexe a piciorului de atac de către mușchii fesieri, care, după extensia din timpul atacului se scurtează și îndreaptă articulația coxo-femurală.

Desigur că în funcție de gradul de automatizare a acestei mișcări, coborârea piciorului de atac se face, mai mult sau mai puțin, în mod reflex, însă considerăm necesar să subliniem încă odată, caracterul conștient al acestei mișcări.

Coborârea piciorului de atac este favorizată și de faptul că "bătaia" la gard este necentrală, aceasta determinând în mișcarea corpului o rotație reală, ceea ce grăbește coborârea după gard. Însă, existența acestei rotații reale presupune în mod obligatoriu o acțiune de "bătaie" orientată înainte și în sus și aplicată suficient în spatele proiecției centrului de greutate al corpului.

În timpul coborârii piciorului de atac și îndreptării treptate a trunchiului, brațul opus piciorului de atac aflat în punctul maxim de aplecare, printr-o mișcare laterală de vâslire, este tras înapoi concomitent cu terminarea mișcării piciorului de "bătaie" care trece cu genunchiul pe sub axilă, gamba coboară treptat, păstrând însă unghiul de 90 grade față de coapsă, până când aceasta ajunge pe direcția alergării cu genunchiul deasupra orizontalei. Brațul, după terminarea mișcării de vâslire, trece scurt în circuitul brațelor din timpul alergării, în tot acest timp axa umerilor rămâne perpendiculară pe direcția alergării.

Aterizarea. Se face pe pingea printr-o mișcare de tracțiune dinainte spre înapoi, mișcare de tracțiune care favorizează trecerea rapidă a centrului de greutate al corpului în fața punctului de sprijin.

Poziția de aterizare se mai caracterizează prin:

- piciorul de sprijin extins și pe verticală;
- trunchiul ușor aplecat în față, ceea ce face ca proiecția centrului de greutate al corpului să cadă în interiorul sau chiar înaintea suprafeței de sprijin, reducându-se astfel foarte mult frânarea în momentul contactului cu solul (faza de amortizare).

În momentul terminării aterizării, trunchiul are o înclinație necesară alergării, coapsa piciorului de bătaie, ridicată mult, este gata pentru executarea primului pas.

Distanța de aterizare, în funcție de particularitățile alergătorilor, variază în limitele a 1,20 - 1,50 m. O distanță de aterizare mai mare de 1,50 m înseamnă un pas planat peste gard, deci pierdere de timp, iar o aterizare mai apropiată de 1,20 m face dificilă parcurgerea distanței între garduri într-un ritm corespunzător.

- Un aspect legat de tehnica pasului peste, gard este acela că în timpul zborului în condițiile unei aplecări corespunzătoare a trunchiului, capul alergătorului trebuie să se găsească la o înălțime mai mică sau cel mult egală cu înălțimea capului în timpul alergării între garduri, aceasta constituind și garanția unei treceri razante.

Alergarea între garduri

Distanța de la locul aterizării până la locul bății pentru trecerea gardului următor, distanța care variază în limitele aproximativ 5,20-6 m, se parcurge în trei pași de alergare.

Tehnica alergării între garduri diferă de alergarea de viteză pe plat doar prin aceea că este o alergare mai înaltă și mai activă. Problema cheie în tehnica alergării între garduri este ritmul celor trei pași de alergare, ritm determinat de structura acestor pași.

În principiu, structura pașilor trebuie să fie următoarea: primul pas, în mod obligatoriu, trebuie să fie mai mare decât distanța de aterizare (1,50-1-80 m), pasul al doilea trebuie să fie cel mai lung (2-2,15 m), iar pasul al treilea ceva mai scurt decât al doilea și mai lung decât primul (1,85-2 m).

Scurtarea pasului trei este necesar deoarece:

- se reduce frânarea la pasul peste gard;
- corpul alergătorului ajunge într-o poziție favorabilă efectuării atacului gardului;
- permite și o relaxare strict necesară în pasul peste gard.
- alergarea între garduri trebuie să se efectueze în linie dreaptă.

Alergarea după ultimul gard, finişul şi sosirea

Alergarea după ultimul gard are ca scop mărirea, pe cât posibil, a vitezei pe porţiunea rămasă pe plat. O condiţie pentru realizarea acestui scop este trecerea ultimului gard în ritmul celorlalte garduri. Dacă trecerea ultimului gard se face în mod pripit, se strică ritmul alergării, se modifică poziţia alergătorului după gard, de regulă are loc o cădere în faţă, ceea ce nu mai permite efectuarea unei alergări accelerate, această ultimă parte a alergării soldându-se cu o mare pierdere de viteză.

Finişul presupune deci, în cazul alergării de garduri, alergare, în (imita posibilităţilor, accelerată, iar atacul firului se efectuează la fel ca şi în cazul alergării de viteză.

ALERGAREA DE OBSTACOLE

Natura activității

Descriere

Regulamentul nu indică modul de trecere peste obstacole. Se poate recurge chiar și la ajutorul mâinilor sau se poate trece cu sprijin pe picior. Totuși, economia de energie și timp solicită trecerea obstacolului fără atingerea sa. Aceasta necesită însușirea unei tehnici care se apropie de cea a alergării de 400 m garduri.

În general, proba de obstacole diferă de cea de garduri în următoarele aspecte: se aleargă fără a se ține seama de culoare, iar distanța dintre obstacole este mult mai mare decât în alergarea de garduri. Se înțelege că nu mai poate fi vorba de un număr fix de pași de alergare. Ca atare, se impune învățarea atacului obstacolelor cu ambele picioare, pentru a nu avea probleme în timpul concursului.

Pe lângă cele enumerate mai sus, trebuie să menționăm faptul că atât factorul oboseală, cât și trecerea concomitentă a obstacolelor de către mai mulți alergători au efect asupra tehnicii de trecere a acestora.

Obiectul activității alergătorului de obstacole îl constituie alergarea pe distanța respectivă, într-un timp cât mai scurt, cu trecerea obstacolelor și a gropii cu apă amplasate pe parcurs. În cursa de 3000 m obstacole se efectuează 28 treceri peste obstacole și 7 treceri ale gropii cu apă, iar în cea de 2000 m obstacole 18 treceri peste obstacole și 5 treceri ale gropii cu apă.

Ca o consecință a acestora, alergătorul de obstacole trebuie să își însușească, cât mai temeinic, tehnica trecerii obstacolelor și a gropii cu apă și să își dezvolte calitățile fizice. Cursele se desfășoară numai în aer liber, în condiții atmosferice foarte variate.

- **Terenuri, instalații, materiale și echipament**

- Pentru activitatea de concurs sunt necesare următoarele: teren orizontal și fără denivelări, obstacole (4), groapă cu apă, pantofi cu cuie, chilot(șort), maiou.
- Obstacolele trebuie să măsoare 91,4 cm înălțime și 3,96 m cel puțin, în lățime. Secțiunea barei superioare a obstacolelor și a obstacolului gropii cu apă este de 12,7 cm pe fiecare latură a unui pătrat.
- Greutatea fiecărui obstacol este între 80 și 100 kg. Fiecare obstacol are de fiecare parte o bază de la 1,20 m la 1,40 m. Groapa cu apă, inclusiv obstacolul, trebuie să măsoare 3,66 m în lungime și lățime. Apa se va afla la nivelul suprafeței pistei, iar la capătul obstacolului (la baza acestuia) va fi adâncă de 0,70 m pe o lățime de 0,30 m, după care baza gropii are o înclinare uniformă spre în sus (spre pistă, pe direcția de alergare), astfel încât adâncimea ei scade progresiv. Obstacolul din fața gropii va avea aceeași înălțime ($0,914\text{ m} \pm 3\text{mm}$), ca și restul obstacolelor.
- Fundul gropii va fi căptușit cu material sintetic (sau rogojină), pentru a se asigura o bună stabilitate concurenților când aceștia aterizează în groapa cu apă.

Conținut

- Distanțele standard sunt următoarele: 3000 m obstacole pentru bărbați și 2000 m obstacole pentru femei.
- Mecanismul de bază în alergările de obstacole este: startul din picioare (pozițiile de start corespunzător comenzilor), lansarea de la start, trecerea obstacolelor, trecerea gropii cu apă, alergarea între obstacole, finişul și sosirea.

Probleme de regulament

- Toți concurenții trebuie să treacă pe deasupra apei sau să treacă prin ea și orice concurent care va trece de o parte sau alta a gropii cu apă sau pe planul determinat de marginea de sus a oricărui obstacol în momentul trecerii va fi descalificat.
- Cu condiția ca această regulă să fie respectată, un concurent poate trece pe deasupra fiecărui obstacol în orice fel. Toate celelalte prevederi regulamentare, expuse la alergarea de rezistență, sunt valabile și în căzut alergării de obstacole.

Caracteristici tehnice. Trecerea gropii cu apă

Groapa cu apă constituie obstacolul care cere cel mai mare efort și timp, motiv pentru care trecerea sa rațională necesită o tehnică bine însușită.

Trecerea acesteia, prost executată, influențează negativ rezultatul final.

De obicei, tempoul mediu al alergării de obstacole nu este suficient de rapid pentru a putea sări cu ușurință peste obstacol. De aceea, tempoul se accelerează pe ultimii metri înaintea gropii cu apă. Viteza atinsă nu trebuie să fie mai mare decât aceea necesară pentru așezarea cu ușurință a piciorului pe obstacol și a trecerii gropii. Ultimul pas nu trebuie să fie lung, pentru a nu se executa o săritură prea înaltă. O săritură corectă pe obstacol trebuie să semene cu o alergare în pantă. Desprinderea de la sol trebuie să se producă ca o continuare a unei alergări cursive, fără intervenția unui efort de frânare. Distanța punctului de desprindere până la obstacol depinde de viteza alergării și de talia alergătorului.

- **Trecerea obstacolului prin pășire:** În linii mari, este asemănătoare cu pasuî peste gardul de 91,4 cm. Trunchiul este aproape vertical.
- **Trecerea obstacolului prin calcare:** Poziția alergătorului pe obstacol este grupată pe piciorul de sprijin, îndoit mult, pentru ca centrul de greutate să fie cât mai jos. Piciorul se așează pe obstacol ca la trecerea gropii cu apă. Nu se împinge în obstacol.
- **Alergarea între obstacole**
- Tehnica alergării între obstacole corespunde particularităților alergării de fond. Pasul trebuie să fie economicos și corespunzător tempoului de alergare. Tehnica de alergare depinde de calitățile de rulare ale atletului, adică de gradul de oboseală. Ea este puternic influențată de tehnica trecerii peste obstacole.

ALERGAREA DE ȘTAFETĂ

Alergările de ștafeta cer atletului un mare efort individual, în slujba performanței colective.

Ele produc tensiuni psihice, provocând participarea pasionată a participanților și spectatorilor.

Obiectul activității alergătorilor de ștafetă este acela de a efectua alergarea pe distanța respectivă într-un timp cât mai scurt, în condițiile transiterii și primirii bățului de ștafetă în viteză maximă, de a-și însuși și perfecționa tehnica alergării de ștafetă și de a-și dezvolta calitățile fizice la cel mai înalt nivel.

Alergarea de ștafetă se desfășoară pe stadion și în sală, în linie dreaptă și pe turnantă. Ștafeta de 4x100 m se aleargă integral pe culoare.

Pentru efectuarea alergării de ștafetă alergătorii întreprind următoarele acțiuni: primul schimb pornește în alergare din start de jos (este vorba de alergările de ștafetă în care cel mai lung schimb măsoară 400 m) sau din start din picioare, la comandă, aleargă în plină viteză și predă bățul de ștafetă coechipierului; primitorul pornește în alergare la momentul convenit și primește bățul de ștafetă pe care-l predă următorului schimb. Ultimul schimb al ștafetei are de efectuat, în plus față de schimburile, anterioare, finišul și atacul firului de sosire.

Terenuri, instalații, materiale și echipament

- Pentru concurs, în afara celor enumerate la alergarea de viteză, mai este necesar bățul de ștafetă.
- Ștafeta este un băț neted cu secțiune circulară, făcută din lemn sau metal sau din orice alte material' rigid, cu o lungime de 280-300 mm, circumferința de 120-130 mm și cu o greutate de cel puțin 50 grame. Se recomandă ca ștafeta să aibă o culoare stridentă pentru a fi vizibilă în timpul alergării.

Cerințele privind normele tehnice de prevenire a accidentelor

- Ca și la alergarea de viteză, se cere ca, pentru evitarea accidentărilor, pista să fie netedă și fără denivelări.
- Pentru evitarea accidentărilor la alergarea de ștafetă se cere ca la efectuarea schimburilor alergătorii (aducătorul și primitorul) să nu alerge pe aceeași linie, ci puțin în lateral unul față de celălalt, evitându-se astfel călcările, busculadele etc., iar după predarea bățului de ștafetă alergătorul trebuie să rămână pe culoarul lui până la trecerea tuturor alergătorilor celorlalte echipe, în scopul de a nu jena pe ceilalți concurenți.

Probleme de regulament

- Ștafeta trebuie să fie purtată în mână pe toată durata alergării. Dacă ea cade, trebuie să fie ridicată de atletul care a pierdut-o și care, în plus, trebuie să se întoarcă la locul unde i-a căzut și să-și continue alergarea. În toate alergările de ștafetă, ștafeta trebuie schimbată în zona de schimb (20 m).
- Orice concurent care va fi împins la plecare sau ajutat prin orice alt mijloc, face ca echipa să fie descalificată.

Conținut

- Probleme clasice de ștafetă sunt cele de 4x100 m și 4x400 m bărbați și femei.
- Există și alte ștafete, cum sunt; 4x200 m; 4x800 m; 4x1500 m; 3x800 m; 4+3+2+100 m; 8+4+2+100 m etc.
- **Mecanismul de bază în** alergările de ștafetă este: startul de jos (pozițiile de start corespunzător comenzilor); lansarea de la start; alergarea pe parcurs; pornirea primitului; predarea și primirea; finišul și sosirea.
- Veriga principală:

Caracteristici tehnice

- Se întâlnesc două moduri de schimb în raport cu poziția celor doi coechipieri pe culoarul de alergare: schimbul de aceeași parte și schimbul alternat.
- **Schimbul de aceeași parte** prezintă următoarele caracteristici:
- - transferul bățului de ștafetă se face din mâna stângă a aducătorului în mâna dreaptă a primitului, care îl trece apoi, imediat, în mâna sa stângă, pentru a-l preda în continuare următorului alergător tot în mâna dreaptă.
- **Schimbul alternat** prezintă următoarele caracteristici:
- - schimbul unu aleargă cu bățul de ștafetă în mâna dreaptă și îl predă schimbului doi în mâna stângă - aceasta îl predă schimbului trei în mâna dreaptă, iar acesta la rândul lui îl predă schimbului patru în mâna stângă.

Tactica.

- Alergările de ștafetă, desfășurându-se pe minim un tur de stadion și având în componența lor mai multe individualități, reclamă impunerea unei tactici în folosirea alergătorilor (în ștafeta de 4x100 m în special).
- Folosirea tactică a alergătorilor urmărește obținerea unui avantaj în întrecerea cu alte echipe. Se vor avea în vedere următoarele puncte de vedere:
 - a) calitățile de alergare;
 - b) calitățile de start;
 - c) gradul de stăpânire a tehnicii schimbului;
 - d) calitățile volitive;
 - e) talia.

ANALIZA TEHNICII PROBELOR DE SĂRITURI

- Săriturile atletice pot fi definite drept comportamente motrice specializate, al căror scop este realizarea, prin interacțiunea dintre forțele interne și cele externe, a unei traiectorii în aer a C.C.G. al corpului cât mai înalte sau cât mai lungi.
- Sarcina atletului este transpunerea energiei cinetice orizontale într-un impuls cu sens mai mult sau mai puțin vertical (abrupt) și obținerea unei viteze de desprindere cât mai mari.
- Ca mișcări locomotorii, săriturile atletice sunt aciclice, având un început și un sfârșit precis, delimitate în spațiu și timp.

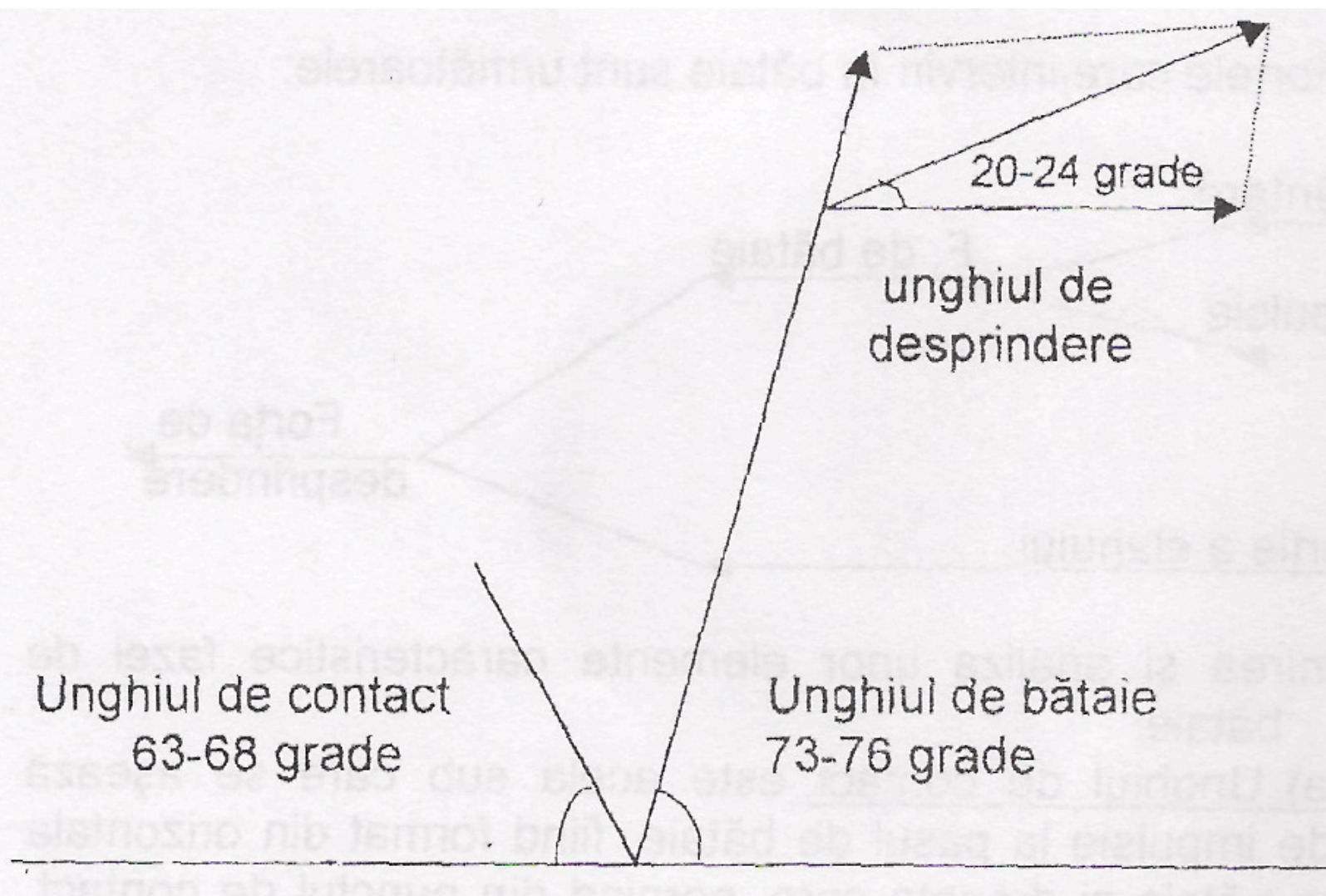
Dintre cele patru sărituri atletice, săritura în lungime și săritura în înălțime, fiind structurate pe faze perfect delimitate, sunt considerate ca sărituri fundamentale, spre deosebire de triplusalt și săritura cu prăjina, care, în lipsa acestui atribut, sunt considerate ca sărituri derivate.

- Săriturile atletice, cu diferențierile existente între cele fundamentale și cele derivate, în ordinea succesiunii actelor motrice, sunt compuse din următoarele patru faze: elanul, bătaia, zborul și aterizarea.
- Notele particulare, respectiv abaterile de la schema generală, în cazul aterizărilor derivate sunt date de:
 - - la triplusalt, după elan urmează trei bățai, zboruri și aterizări succesive;
 - - la săritura cu prăjina, după elan și bătaie o parte a zborului, se realizează în condițiile menținerii contactului cu solul prin intermediul prăjinii.
 - - între fazele oricărei sărituri atletice există raporturi de intercondiționare, încadrate într-o anumită ordine de subordonare, de unde rezultă gradul de importanță al fiecărei faze, în funcție de specificul și mai ales scopul săriturii.

- **Elanul.** Ca fază a oricărei sărituri atletice, elanul este constituit dintr-o alergare accelerată, care în prima sa fază are ca scop acumularea unei anumite viteze orizontale, iar în partea a doua, spre finalul elanului, pregătirea bătăii.
- Viteza elanului este condiționată de scopul, respectiv caracteristicile particulare ale săriturii, Ea tinde să fie maximă sau apropiată de maxim la săritura în lungime, triplusalt și la săritura cu prăjina, pe când la săritura în înălțime viteza elanului este mai mică.
- La săriturii frunțași, viteza elanului, măsurată pe ultimii pași, se situează între următoarele limite:
 - - săritura în înălțime, 7-8 m/s.;
 - - săritura cu prăjina, 9-10 m/s.; . .
 - - triplusalt, 10-10,5 m/s.;
 - - săritura în lungime, 10-10,7 m/s.

- **Bătaia.** Bătaia este faza fundamentală a oricărei sărituri atletice, deoarece în această fază este valorificată viteza orizontală, și prin acțiuni corespunzătoare, se dezvoltă o nouă viteză ascensională, iar din îmbinarea celor două viteze rezultă traiectoria de zbor a centrului de greutate al corpului săritorului.
- Importanța acestei faze decurge apoi și din dificultatea efectuării ei, dificultatea constând în timpul extrem de scurt în care se desfășoară (0,12- 0,22 s.), timp în care valorificarea vitezei orizontale și acumularea vitezei ascensionale depind, în cel mai înalt grad, pe lângă forța angajată, de încadrarea precisă a mișcărilor în coordonatele spatio - temporale, specifice fiecărei probe în parte, de trecerea fluentă de la faza de amortizare la cea de accelerare.

- ***Definirea și analiza unor elemente caracteristice fazei de bătaie:***
- a) Unghiul de contact este acela sub care se așează piciorul de impulsie la pasul de bătaie, fiind format din orizontala locului de bătaie și dreapta care, pornind din punctul de contact, trece prin centrul de greutate al corpului săritorului.
- La săritura în lungime, unghiul de contact se înscrie în limitele a 63-68 grade; la săritura în înălțime, în limitele a 45-60 grade.
- b) Unghiul de bătaie este acela sub care se desprinde piciorul de impulsie după terminarea bătăii, fiind format din orizontala locului și dreapta care, pornind din punctul de sprijin, trece în prelungirea piciorului de impulsie, prin centrul de greutate al corpului săritorului.
- La săritura în lungime, unghiul de bătaie prezintă valori optime în limitele a 73-76 grade; la săritura în înălțime este de aproximativ 90 grade.
- c) Unghiul de desprindere este unghiul sub care se înscrie pe traiectoria sa centrul de greutate al corpului săritorului, fiind format din orizontala locului de desprindere și tangenta la traiectoria centrului de greutate al corpului, dusă din centrul de greutate al corpului în punctul de desprindere.
- Valoarea unghiului de desprindere este determinată de unghiul de bătaie și de raportul dintre viteza orizontală și cea ascensională.
- unghiul de desprindere

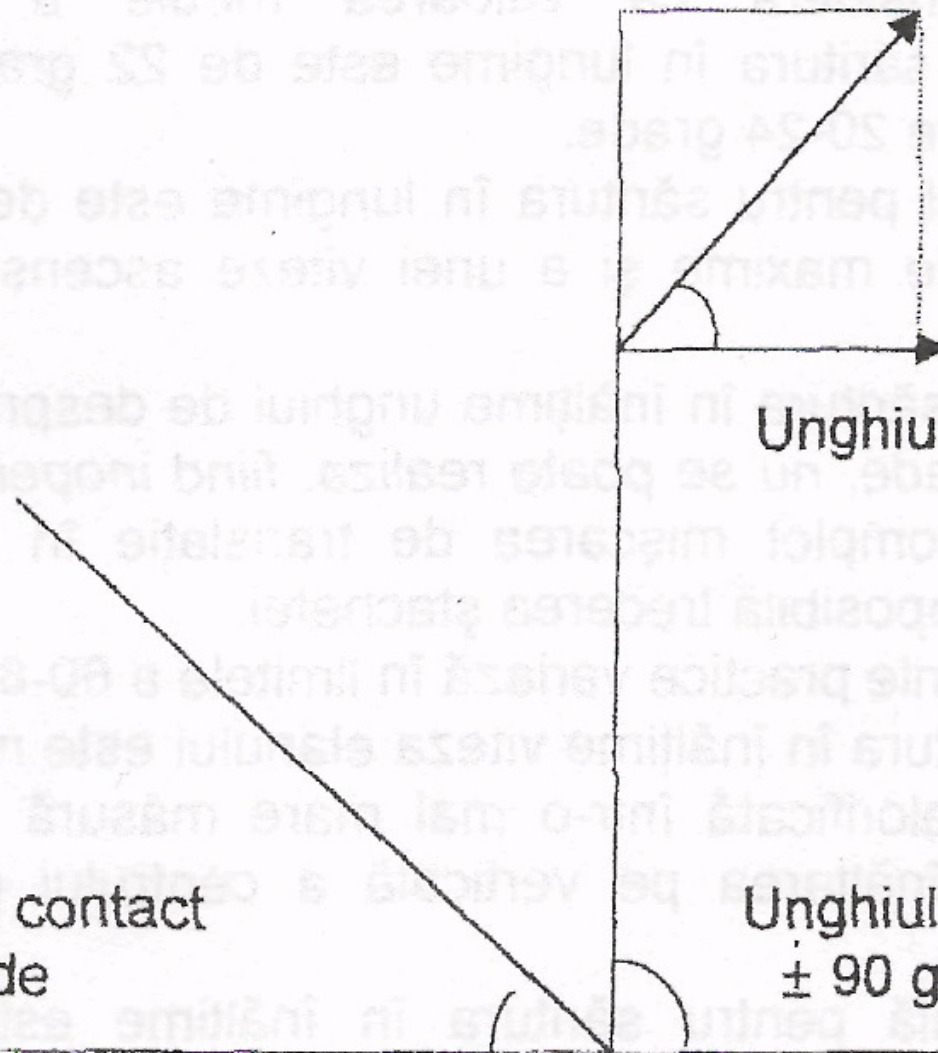


Unghiul de contact
45-60 grade

Unghiul de bătaie
 ± 90 grade

Unghiul de desprindere

60-65 grade



- **Zborul.** Făcând abstracție de săritura cu prăjina, pentru săriturile atletice zborul constituie faza fără sprijin a săriturii, care ține din momentul întreruperii contactului cu solul, la desprindere, până la reluarea contactului cu solul în vederea aterizării.
- În timpul zborului, corpul săritorului este supus legilor mecanicii, comportându-se ca un sistem mobil liber și care prezintă o serie de caracteristici. Traectoria centrului de greutate al corpului săritorului este determinată în faza de bătaie și depinde de următorii factori:
 - -mărimea vitezei de desprindere;
 - -unghiul de desprindere.
- În timpul zborului, traectoria centrului de greutate al corpului săritorului nu poate fi modificată cu ajutorul forțelor interne ale săritorului, în lipsa sprijinului acestea devenind inoperante, În zbor, corpul săritorului poate fi angrenat într-una sau mai multe mișcări de rotație care constituie de fapt tehnica de zbor a diferitelor exerciții de sărituri; rotații compensatorii și rotații reale.

- ***Aterizarea.*** Ca fază a săriturii atletice, aterizarea reprezintă reluarea contactului cu solul, la terminarea zborului, printr-o interacțiune cu suprafața de sprijin. Acțiunea de aterizare ridică două probleme:
- - amortizarea șocului de ciocnire cu suprafața de sprijin;
- - valorificarea la maximum a traiectoriei centrului de greutate al corpului pentru mărirea lungimii măsurabile a săriturii.

SĂRITURA ÎN LUNGIME

- **Natura activității**
- *Descriere*
- Obiectul activității săritorului în lungime îl constituie săritura în lungime și activitatea de însușire și perfecționare a tehnicii săriturii, ca și aceea a dezvoltării calităților fizice.
- Este o probă de viteză și detentă (forță explozivă) necesitând, pentru efectuare, o pistă de alergare și o zonă pentru aterizare. Atletul desfășoară o activitate de alergare și una de săritură după cum urmează:
 - - alergarea se efectuează pe distanța de 35-45 m și este uniform accelerată, cu o structură a ultimilor trei pași orientată spre realizarea efortului cerut de parcurgerea în zbor a unui spațiu cât mai lung;
 - - săritura propriu-zisă (zborul) urmează bății desprinderii și se efectuează în diverse procedee cu pași în aer întinsă, ghemuită).
- Scopul principal al săritorului în lungime este acela de a parcurge în zbor o distanță cât mai mare.

Terenuri instalații, materiale și echipament

- Pentru efectuarea probei de concurs sunt necesare următoarele:
- - groapă cu nisip pentru aterizare;
- - pistă orizontală și fără denivelări pentru efectuarea elanului de c.c.a 45m;
- - prag pentru efectuarea bătăii-desprinderii;
- - echipamentul săritorului: pantofi cu cuie, chilot (șort), maiou.
- Bătaia se va efectua pe un prag aflat la nivelul pistei și al suprafeței zonei de aterizare. Marginea pragului dinspre zona de aterizare va fi numită linie de bătaie, imediat dincolo de linia de bătaie se va amplasa un prag acoperit cu plastilină pentru imprimarea amprentei piciorului atletului în cazul când acesta depășește pragul.
- Pragul de bătaie va fi confecționat din lemn și va măsura 1,21 m până la 1,22 m lungime, 198 mm-202 mm lățime și 100 mm grosime. El va fi vopsit în alb.
- Pragul de plastilină va consta dintr-o placă rigidă cu dimensiunile de 98-102 mm lățime și 1,21-1,22 m lungime, acoperită cu plastilină.
- Fața superioară a stratului de plastilină se va ridica, în direcția alergării, la un unghi de 30 grade de la nivelul pragului, pentru a atinge o înălțime maximă de 7 mm față de acest nivel.
- Zona de aterizare va avea o lățime de cel puțin 2,75 m și maximum 3 m și va fi umplută cu nisip fin, umed, a cărui suprafață să se afle la nivelul pragului de bătaie.

Probleme de regulament

- Ordinea concurenților în concurs va fi trasă la sorți. Câștigă concurentul care a realizat cea mai lungă săritură, cu respectarea condițiilor relative de egalitate.
- Când sunt mai mult de opt concurenți, fiecare va avea dreptul la trei încercări, iar primii opt la încă trei încercări suplimentare. Când sunt opt concurenți sau mai puțini, fiecare va avea dreptul la șase încercări.
- Săritura reușită se măsoară de la cea mai apropiată urmă lăsată în zona de aterizare, cu oricare parte a corpului sau a membrelor, până la linia de bătaie sau prelungirea acesteia și perpendicular pe aceasta.
- O săritură este nereușită dacă un concurent:
 - - atinge terenul dincolo de linia de bătaie cu orice parte a corpului, în timpul unei sărituri sau chiar și fără să efectueze apoi săritura;
 - - bătaie de o parte sau alta a pragului înalt înaintea sau înapoia prelungirii liniei de bătaie;
 - - aterizând, atinge terenul în afara zonei de aterizare într-un punct mai apropiat de linia de bătaie decât semnul cel mai apropiat făcut în zona de aterizare;
 - - după ce a sărit, merge înapoi în zona de aterizare;
 - - folosește o formă de săritură în răsturnare înainte.

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Natura activității

- În prezent, tehnica săriturii în înălțime prin procedeul răsturnare dorsală este socotită cea mai eficientă, de altfel este și cea mai utilizată.
- Obiectul activității săritorului în înălțime îl constituie trecerea peste ștachetă situată la înălțimi cât mai mari cât și totalitatea acțiunilor întreprinse în direcția însușirii și perfecționării tehnicii și a dezvoltării calităților fizice.
- Acțiunile întreprinse de către săritor pentru realizarea trecerii unei înălțimi sunt următoarele: o alergare accelerată pe distanța de 15-25 m, terminată cu o desprindere puternică și precedată de o structură specifică a ultimilor trei pași de alergare.
- Alergarea pe elan se face sub diferite unghiuri, în funcție de procedeul de săritură utilizată.
- Imediat după terminarea fazei de impulsie, atletul este cu totul supus legii gravitației. Centrul său de greutate descrie o curbă parabolică, iar segmentele corpului dirijează plasarea centrului de greutate în timpul zborului, căutând să învâluiască ștacheta.
- După trecerea înălțimii respective, urmează aterizarea care are ca scop atenuarea șocului la contactul cu zona de aterizare.

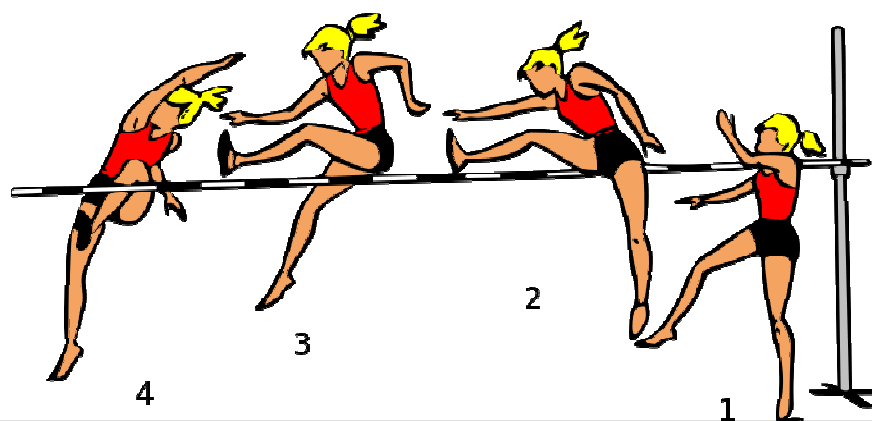
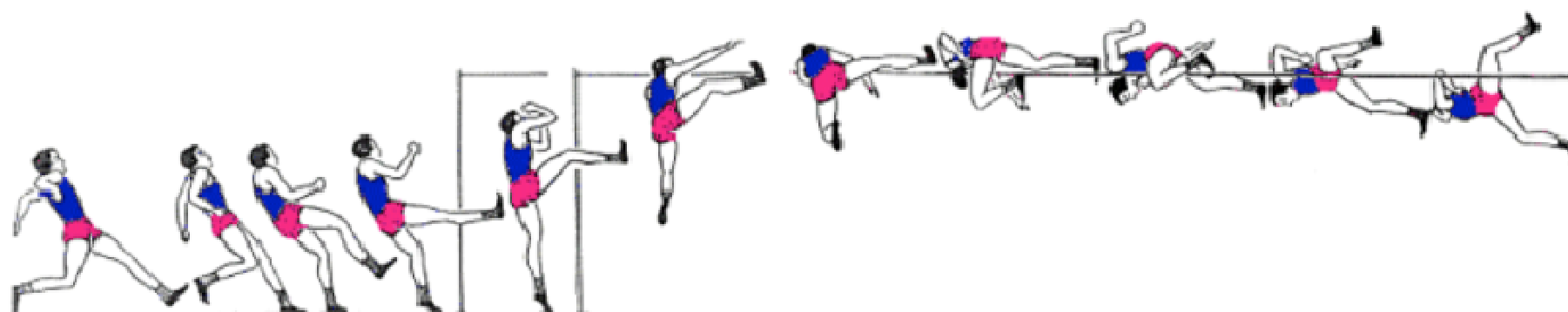
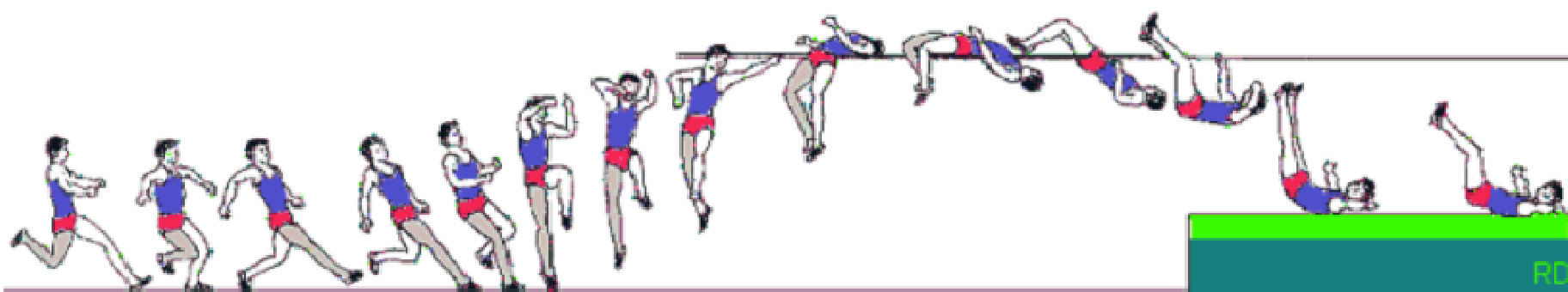
Iereriuri, instalații materiale și echipament

- Pentru realizarea activității de concurs sunt necesare următoarele:
- - sector pentru sărit cu pistă pentru elan, zonă de aterizare, stâlpi pentru susținerea ștachetei;
- - echipamentul săritorului: pantof cu cuie special (cu talpă îngroșată și cu cuie în toc), chilot (șort), maiou.
- Grosimea tălpii va fi de 13 mm maxim și cea a tocului de 19 mm.
- Stâlpii trebuie să fie rigizi. Suporturile ștachetei trebuie să fie plate și dreptunghiulare, cu o lățime de 40 mm și o lungime de 60 mm. Ele trebuie să fie fixate solid de stâlpi și vor fi îndreptate fiecare către stâlpul opus, iar extremitatea ștachetei va sta pe suporturi astfel, încât dacă un concurent atinge ștacheta, ea să cadă cu ușurință, fie înainte, fie înapoi.
- Ștacheta va fi confecționată din lemn, metal sau alt material potrivit. Ea va avea o secțiune circulară. Lungimea ștachetei va fi cuprinsă între 3,95 m și 4,02 m. Greutatea maximă a ștachetei va fi de 2 kg. Capetele ștachetei, care se așează pe suport, trebuie să fie nete și plate. Zona de aterizare nu trebuie să măsoare mai puțin de 5 m în lungime și 3 m lățime.

Probleme de regulament

- Concurentul trebuie să se desprindă de pe un singur picior. Ordinea de concurs va fi trasă la sorți, înainte de începerea probei, arbitrii anunță înălțimea la care începe concursul și înălțimile succesive.
- Un concurent va putea începe să sară la orice înălțime deasupra celei minime și va putea sări, după voie, la orice înălțime care va urma. După trei ratări succesive, concurentul va fi eliminat chiar și atunci când aceste ratări s-au produs la înălțimi diferite.
- Un concurent ratează încercarea dacă:
 - - după săritură ștacheta nu rămâne pe suport;
 - - atinge solul, inclusiv spațiul de aterizare, dincolo de planul stâlpilor, fie între, fie în afara acestora, cu orice parte a corpului, fără ca mai întâi să fi trecut peste ștachetă.
- Fiecărui concurent îi va fi acreditată cea mai bună dintre toate săriturile, inclusiv săriturile efectuate pentru departajarea unei egalități pentru locul întâi.

- Ca procedee de săritură în înălțime consemnăm următoarele: răsturnare dorsală; rostogolire ventrală; rostogolire laterală; pășire.
- Mecanismul de bază în săritura în înălțime este: elanul; bătaia-desprinderea; zborul; aterizarea.
- Veriga principală: bătaia



BAZELE TEHNICII ARUNCĂRILOR

- Aruncările atletice sunt probe în care un obiect, având forme și dimensiuni determinate, este proiectat în aer cât mai departe posibil.
- ***După modalitatea de aplicare a forței*** aruncătorului asupra obiectului, a mișcărilor specifice adoptate pentru a-l proiecta la o distanță cât mai mare și în funcție de obiect, aruncările atletice se clasifică astfel:
 - - **aruncarea tip împingere** (aruncarea greutății);
 - - **aruncarea tip azvârlire** (aruncarea mingii de oină și a suliței);
 - - **aruncarea tip lansare** (aruncarea discului și a ciocanului).
- În aruncările de tipul împingerii, mâna atletului este situată înapoia obiectului și dedesubtul acestuia, iar forța atletului este aplicată obiectului sub forma împingerii dinapoi înainte și de jos în sus.
- În aruncările de tipul azvârlire, brațul ce execută aruncarea se află înaintea obiectului, iar forța atletului este aplicată obiectului sub forma unei tracțiuni rectiliniare dinapoi înainte pe deasupra umărului.
- În aruncările de tipul lansării, brațul (brațele) aruncătorului, întins lateral, se află înaintea obiectului, iar forța atletului este aplicată obiectului sub forma unei tracțiuni dinapoi înainte, dar pe o traiectorie curbilinie.
- Mecanismul de bază în cazul aruncărilor este: priza, poziția inițială, elanul, efortul final, restabilirea după efort.
- ***Veriga principală: efortul final***

ARUNCAREA GREUTĂȚII

- **Natura activității**
- Aruncarea greutății, se încadrează în grupa probelor tehnice, putând fi considerată însă din anumite puncte de vedere, cea mai dificilă probă de aruncare.
- Dificultatea acestei probe se poate rezuma la următoarele aspecte;
- - greutatea relativ mare a obiectului (comparativ cu discul dar mai ales cu sulița);
- - suprafața pentru efectuarea elanului este mică;
- - posibilitatea folosirii inerției în aruncare este redusă, întreaga tehnică a aruncării greutății este subordonată următoarelor cerințe:
- - imprimarea unei "anumite" viteze orizontale sistemului aruncător-obiect;
- - punerea aruncătorului într-o poziție care să permită imprimarea unei noi viteze ascensionale cât mai mari obiectului;
- - eliberarea obiectului de la o înălțime cât mai mare.
- Obiectul activității îl constituie aruncarea greutății (7,260 kg. pentru bărbați și 4 kg pentru femei), ca și activitatea depusă pentru însușirea și perfecționarea tehnicii și pentru dezvoltarea calităților fizice.
- Aruncarea se efectuează dintr-un cerc cu diametrul de 2,13 m, având în partea dinspre sector un prag înalt denumit opritoare (servind ca sprijin pentru piciorul de blocare).

echipament

- Pentru desfășurarea activității de concurs sunt necesare următoarele:
- - greutate corespunzătoare categoriei de vârstă și sex; cerc pentru aruncare, cu opritoare;
- - teren orizontal fără denivelări cu o lungime de cca. 25 m și lat de 10-15 m;
- - echipamentul aruncătorului: pantofi pentru aruncare, maiou, chilot (șort).
- Greutatea va fi făcută din fier, alamă sau alt metat, care să nu fie mai puțin dur decât alama. Va trebui să fie sferică și suprafața netedă.
- Cercul de aruncare trebuie făcut din benzi de fier, oțel sau alt material potrivit. Interiorul cercului poate fi făcut din beton, asfalt sau alt material dur, dar nealunecos. Suprafața interiorului cercului trebuie să fie plată.
- Opritoarea va fi făcută din lemn sau alt material potrivit și va fi curbat astfel ca marginea interioară să coincidă cu marginea interioară a cercului, va fi construit astfel încât să poată fi fixat solid în sol. Opritoarea va măsura 1,21-1,23 m lungime în interior, 112-300 mm lărgime și 98 mm lățime.
- Sectorul de cădere va fi delimitat prin linii albe, late de 50 mm, formând un unghi de 40 grade, astfel încât dacă aceste linii ar fi prelungite, ele să treacă prin centrul cercului.

Probleme de regulament

- Concurentul este obligat să înceapă aruncarea dintr- o poziție staționară în cerc. Greutatea trebuie să fie aruncată cu o singură mână, de la umăr, din poziția de ținere.
- Ordinea în care concurenții execută aruncările este trasă la sorți. Când sunt mai mult de opt concurenți, fiecare are dreptul la trei încercări, iar cei opt concurenți care au obținut cele mai bune rezultate vor avea dreptul la încă trei încercări. Când sunt opt concurenți sau mai puțini, fiecare va avea dreptul la șase încercări.
- Aruncarea va fi considerată neregulamentară dacă concurentul, după ce a intrat în interiorul cercului și după ce a început aruncarea, atinge cu o parte oarecare a corpului său partea de sus a opritoarei sau a cercului, sau solul la exterior, sau dacă lasă să cadă greutatea, într-un mod neregulamentar, în timpul unei încercări.
- Pentru ca o aruncare să fie valabilă, greutatea trebuie să cadă astfel încât să atingă complet solul în interiorul sectorului de aruncare.
- Măsurarea va trebui făcută imediat după aruncare, începând de la semnul cei mai apropiat făcut de căderea greutății până în interiorul circumferinței cercului și de-a lungul liniei, mergând de la semnul lăsat de greutate până la centrul cercului.
- Concurentul trebuie să părăsească cercul prin înapoia liniei albe care trece prin centrul cercului și prelungirea acestuia și după ce greutatea a atins solul.

PROBELE COMBINATE

- Poliatlonul athletic este o probă athletică complexă. El este constituit dintr-una sau mai multe probe de alergări, sărituri și aruncări.
- Poliatlonistul desfășoară o activitate complexă în direcția însușirii și perfecționării tehnicii probelor ce compun poliatlonul, cât și în scopul dezvoltării calităților fizice.
- Pentru desfășurarea probei de concurs sunt necesare materialele, obiectele și echipamentul descris la probele individuale. Cu alte cuvinte, pe linia echipamentului, poliatlonistul va dispune de o adevărată colecție, însumând echipament pentru alergări, sărituri și aruncări.
- Probele combinate clasice sunt următoarele:
 - - Decatlonul pentru bărbați
 - - Heptatlonul pentru femei.
- Decatlonul cuprinde următoarele probe: 100 m, săritura în lungime, aruncarea greutății, săritura în înălțime, 400 m (probe ce se desfășoară în prima zi), 110 m, aruncarea discului, săritura cu prăjina, aruncarea suliței și 1500 m (probe ce se desfășoară în a doua zi de concurs).
- Heptatlonul cuprinde următoarele probe: 100 m, săritura în înălțime, aruncarea greutății, 200 m, săritura în lungime, aruncarea suliței și 800 m.

- În concursurile de sală, pe plan internațional, se concurează la următoarele probe:
- - heptatlon bărbați, compus din: 60 m, lungime, greutate, înălțime, 60 mg, prăjină, 1000 m;
- - pentlaton femei, compus din: 60 mg, înălțime, greutate, lungime și 800 m.
- Pe plan intern, atleții de diferite categorii de vârstă concurează astfel:
- - triatlon băieți și fete, copii 10 ani: 50 m, săritura în lungime, 600 m;
- - triatlon băieți și fete, copii 11 ani: 50 m, aruncarea mingii de oină și 600 m;
- - pentlaton băieți, 12-13 ani: 60 m, 60 mg, lungime sau înălțime sau prăjină, aruncarea mingii de oină sau a greutății și 1000 m;
- - pentatlon fete, 12-13 ani: 60 m, 60 mg, lungime sau înălțime, aruncarea mingii de oină sau a greutății și 800 m;
- - octatlon băieți, 14-15 ani: 100 m, lungime, greutate, înălțime, 90 mg, disc, prăjină, sulică;
- - pentatlon fete, 14-15 ani: 80 mg, înălțime, greutate, lungime, 800 m;
- - heptatlon fete, 16-17 și 18-19 ani.

PROBLEME DE REGULAMENT

- Regulamentul de desfășurare a probelor (a fiecărei probe) este același ca și la probele individuale. Chiar dacă numărul concurenților este mare, nu se fac calificări și nici finală, ci fiecare distanță se aleargă o singură dată de către fiecare concurent, iar la probele de sărituri și aruncări se efectuează câte trei încercări (exceptând săritura în înălțime și cu prăjina unde este voie să se sară până la totalizarea a trei încercări nereușite succesiv).
- Pe parcursul concursului concurentul este obligat să ia startul la fiecare probă, în caz contrar el este descalificat și nu va fi autorizat să participe la proba următoare. El nu va figura decât în clasamentul final.
- Între probe există o pauză de c.c.a. 30 minute pentru odihnă și pregătirea participării în proba următoare.
- Performanțele obținute la fiecare probă în parte sunt transformate în puncte conform punctajului din tabela internațională de punctaj.

ORGANIZAREA CONCURSURILOR DE ATLETISM

- Activitatea de desfășurare a unui concurs de atletism cuprinde trei etape:
- 1. Etapa de pregătire în care se stabilesc premisele reuniunii și se repartizează sarcinile organizatorice;
- 2. Etapa execuției care corespunde cu ducerea la îndeplinire a diferitelor sarcini pe care le indică organizarea concursului;
- 3. Etapa bilanțului în care se constată și se analizează rezultatele.
- Problemele legate de organizarea unui concurs, probleme de propagandă, agitație și protocol, probleme tehnico-sportive, probleme medicale, probleme administrativ - financiare, etc., cad în sarcina comisiilor respective, după cum urmează:
- - Comisia de propagandă și agitație organizează activitatea de propagandă pregătind materialele necesare (afișare, panouri, taxe), se ocupă de deschiderea și închiderea festivă a concursului, de festivitatea de premiere etc.;
- - Comisia administrativ - financiară rezolvă din punct de vedere financiar și administrativ, încheierea de contracte pentru terenuri, procurarea diverselor materiale etc., fixează bugetul și coordonează cheltuielile și veniturile.
- - Comisia tehnico-sportivă se preocupă de problemele terenurilor, materialelor, regiei tehnice a concursului;
- - Comisia de validare stabilește dreptul de participare al concurenților înscriși.
- - Comisia medicală organizează asigurarea primului ajutor pe teren, recoltează probe de control doping etc

- Desfășurarea concursurilor de atletism se face pe bază de regulamente în care sunt prevăzute condițiile privind organizarea, desfășurarea și bilanțul concursului de atletism respectiv.
- El servește ca ghid pentru toți cei care au un interes legat de concursul pentru care a fost alcătuit. Servește ca o punte între forul organizator și participanți, reglementând toate datele fundamentale ale concursului.
- Întrucât un regulament reglementează problemele esențiale de desfășurare a concursului, este obligatoriu ca tot ceea ce se prevede în el să fie cât mai sistematizat, iar, în același timp, termenii întrebuințați să fie extrem de preciși, fără echivoc, să nu dea posibilitatea unor interpretări diverse.
- El trebuie să fie difuzat din timp pentru a fi cunoscut de către cei interesați.
- Regulamentul concursurilor de atletism cuprinde următoarele:
 - 1. scopul concursului;
 - 2. organizarea;
 - 3. data și locul desfășurării;
 - 4. participanți;
 - 5. desfășurarea concursului;
 - 6. stabilirea rezultatelor;
 - 7. titluri și premii;
 - 8. termen de înscriere și validarea concurenților;
 - 9. condiții administrative.

• **Terenuri, instalații și materiale necesare desfășurării concursurilor de atletism**

- Pentru desfășurarea în condiții normale, cu respectarea regulamentului de specialitate, a diferitelor probe de atletism, este necesară o anumită bază materială care trebuie să cuprindă în mod obligatoriu terenurile și instalațiile respective, la care se vor adăuga materialele de specialitate specifice pentru diferitele exerciții atletice.
- Prin teren de atletism se înțelege un loc amenajat special pentru a permite desfășurarea exercițiilor de atletism, fie în totalitatea lor (teren de atletism), fie numai a anumitor exerciții (teren de aruncări, teren pentru aruncarea greutății, teren pentru săritura în lungime și triplusalt, pistă de alergare etc.).
- Sub denumirea de instalație se înțelege un ansamblu de elemente de construcție, fixat (în mod stabil) pe teren și deservind în marea majoritate a cazurilor numai anumite exerciții de atletism. Astfel, pragul de la săritura în lungime și triplusalt, cercurile de la aruncări, groapa cu apă de la alergarea de obstacole reprezintă tot atâtea instalații pentru exercițiile respective de atletism.
- În grupa materialelor de atletism sunt cuprinse toate obiectele sau aparatele care, nefiind fixate pe teren, trebuie transportate și repartizate la fiecare concurs pe locurile stabilite în prealabil.
- Există materiale specifice prin regulamentul probelor de atletism ca obligatorii, ele fiind materiale oficiale și sunt strict precizate ca dimensiuni, formă, greutate, compoziție și sunt materiale confecționate de organizatori în scopul ușurării activității de arbitraj, ele având un caracter auxiliar.
- Există materiale care pot fi folosite pentru mai multe probe sau chiar pentru toate probele. Alte materiale sunt întrebuințate numai pentru o anumită probă.
- Regulamentul probelor de atletism prevede dimensionări standardizate pentru terenurile de atletism, pentru instalații și materiale.
- După densitatea pe care o au, terenurile și instalațiile de atletism pot fi împărțite în trei grupe principale:
 - - piste și instalații pentru alergări;
 - - terenuri și instalații pentru sărituri;
 - - terenuri și instalații pentru aruncări.

ALCĂTUIREA CLASAMENTELOR

- În atletism se întocmesc clasamente individuale și pe echipe.
- ***Clasamente individuale.***
- 1. Eșalonarea concurenților în ordinea performanțelor realizate într-o probă athletică, începând cu atletul care a realizat cel mai bun rezultat și terminând cu acela care a realizat rezultatul cel mai slab, constituie clasamentul individual al probei respective.
- La întocmirea clasamentelor individuale trebuie acordată o atenție suplimentară concurenților care au obținut performanțe egale. Clasamentul acestora se face conform regulilor privitoare la egalitate și baraj.
- La alergările pe culoare, clasamentul individual va include numai concurenții ajunși în finală. La probele de alergări mai lungi, la probele de marș, la sărituri și aruncări, ca și la poliatloane, alergări pe teren variat, alergări pe șosea, în clasament vor figura toți concurenții care au terminat proba.
- 2. Se mai pot întocmi clasamente individuale pe baza performanțelor realizate, dar ele nu se vor mai referi la o singură probă, ci la diferite probe, (alergări, sărituri, aruncări luate separat), fie pentru toate probele reuniunii.
- De asemenea se pot stabili clasamente individuale și pentru cei mai buni atleți care au participat la o reuniune, indiferent de probele la care au concurat. În aceste ultime cazuri, clasamentul individual este stabilit cu ajutorul tabelii internaționale de punctaj, performanțele fiind, în prealabil, transformate în puncte.
- 3. La terminarea unui sezon athletic, se întocmesc clasamente individuale pe probe, în ele fiind trecuți atleții în ordinea celor mai bune performanțe obținute în sezonul încheiat. Aceste clasamente poartă denumirea de liste ale celor mai buni atleți.

● *Clasamente pe echipe*

- La atletism, clasamentele pe echipe se bazează pe utilizarea diferitelor sisteme de punctaj.
- a) Se alocă puncte pentru locul ocupat de atlet în clasamentele individuale ale probelor, în funcție de dreptul de participare al concurenților, astfel:
 - - punctaje pentru reuniuni în care echipele sunt reprezentate de un număr liber de reprezentanți. Se acordă, de obicei punctele primilor 6 atleți. Locul 1=6 puncte, locul 2.= 5,.... locut 6....1p.
- La ștafete punctajul poate fi dublu.
 - - punctaje pentru întâlniri între echipe constituite dintr-un număr fix de reprezentanți la fiecare probă (așa-numitele meciuri). Meciurile pot fi bilaterale, triunghiulare, etc. Punctajul obișnuit în meciurile bilaterale, în cazul în care echipele sunt reprezentate prin doi atleți la fiecare probă este următorul: locul 1=5p, locul 2=3p, locul 3=2p, locul 4=1 p.
- La ștafetă punctajul este următorul: locul 1=7p, locul 2=4p.
- În toate cazurile punctajele sunt fixate de protocolul concursului.
- b) Se transformă în puncte performanțele realizate de atleți la fiecare probă.
- Transformarea în puncte se face cu ajutorul tabeli internaționale de punctaj. Pot fi luate în considerare și transformate în puncte, fie toate performanțele din clasamentul individual al unei probe, fie numai cele din fruntea clasamentului (primele 10, primele 6, primele 3).

- *Punctaje la alergările pe echipe*
- Stabilirea clasamentului pe echipe este precedată de întocmirea clasamentului individual. Aceasta rezultă din înscrierea concurenților în ordinea în care ei au trecut de linia de sosire. Numărul de puncte acordat fiecărui alergător este egal cu numărul curent al ordinii de sosire.
- Clasamentul pe echipe va rezulta prin adunarea numărului de puncte obținute de titularii fiecărei echipe. Echipa care a obținut cel mai mic număr de puncte va fi declarată câștigătoare.
- Dacă două sau mai multe echipe au același număr de puncte, locul cel mai bun va fi acordat acelei echipe al cărei ultim titular a terminat alergarea mai aproape de primul sosit.

- **Rezolvarea egalităților**

- **Alergări**

- În cazul unei egalități, în orice serie care afectează calificarea concurenților pentru următorul tur sau finală, ori de câte ori este posibil, se vor califica ambii concurenți aflați la egalitate. Dacă aceasta situație nu este posibilă, ei vor alerga din nou. În cazul unei egalități pentru primul loc din orice finală, arbitrul judecător va putea să decidă dacă se poate organiza o nouă cursă pentru concurenții aflați la egalitate. Dacă se decide că nu este posibil, rezultatul rămâne așa cum este. Egalitățile pentru alte locuri din clasament se mențin valabile.

- *La săritura în înălțime și cu prăjina.*

- a) Concurentul cu numărul cel mai mic de încercări la înălțimea la care apare egalitatea va obține locul superior.
- b) Dacă egalitatea continuă, concurentului cu cel mai mic număr de încercări nereușite pe tot parcursul probei până la și inclusiv ultima înălțime sărită i se va acorda poziția superioară.
- c) Dacă egalitatea se menține în continuare și dacă ea se referă la primul loc, concurenții aflați la egalitate vor dispune de încă o încercare la cea mai mică înălțime la care au ratat toți cei implicați în egalitate, iar dacă nu se ajunge la nici o decizie ștacheta va fi urcată sau coborâtă 2 cm pentru săritura în înălțime și 5 cm pentru săritura cu prăjina. Din acest moment, concurenții în cauză vor efectua o încercare la fiecare înălțime. Respectivii concurenți trebuie să sară la fiecare înălțime până la departajare.

- *La săritura în lungime, triplusalt și aruncări.*

- În aceste probe de teren, unde rezultatul este determinat de distanță, egalitatea se departajează după cea de a doua cea mai bună performanță a concurenților, apoi cea de a treia performanță mai bună ș.a.m.d.
- Dacă egalitatea se repetă și vizează primul loc, concurenții care au realizat același rezultat vor concura din nou, în aceeași ordine. Au câte o nouă încercare până la departajarea egalității.
- Egalitatea în punctajul pe echipe se rezolvă astfel:
- a) în clasamentele cu puncte pe locuri
- - la reuniunile cu participare liberă va ocupa un loc mai bun în clasament echipa care a obținut cel mai mare număr de locuri prime; dacă egalitatea persistă, se vor considera locurile secunde, ș.a.m.d.;
- - la reuniunile de tip meci situația de egalitate rămâne ca atare;
- b) în clasamentele cu punctaj prin transformarea performanțelor în puncte
- - la reuniunile cu participare liberă locul cei mai bun în clasament va fi acordat echipei din care face parte concurentul care a obținut performanța cea mai bine cotate în tabela de punctaj; în caz că egalitatea persistă se va face apel la următoarea performanță (ca valoare), ș.a.m.d.
- - la reuniunile de tip meci situația de egalitate rămâne ca atare.