

DISCIPLINE DI CORSA

La corsa è il gesto motorio che caratterizza ben 14 gare del programma Olimpico dell'Atletica, che si svolgono quasi tutte sull'anello di pista, a parte la maratona che avviene prevalentemente su strada.

- La corsa è composta da una fase di appoggio (spinta) che si conclude quando il piede si stacca completamente dal terreno, dopo l'estensione della gamba.
- La fase di volo Quando il piede non è a contatto con il suolo e nell'istante in cui si inverte la gamba in avanzamento. Il ginocchio è flesso.
- Le braccia Oscillano con coordinazione incrociata con le gambe

Le gare di corsa possono suddividersi in 4 categorie:

1. **Sprint:** 100, 200 e 400 metri e le staffette 4×100 e 4x400m;

Partenza dai blocchi. Si svolgono nello stadio di atletica

Usain Bolt)(Mennea Pietro 200metri in 19,72 a Mosca1980) (Filippo Tortu 100m in 10,01 record italiano)

2. **Mezzofondo:** 800, 1500, 3000 siepi, 5000 e 10000 metri;
NO Partenza dai blocchi . Si svolgono nello stadio di atletica

3. **Fondo:** la maratona (42,195km). No partenza blocchi.

Doveva essere la distanza Atene e Maratona, la distanza fu ufficializzata nell'olimpiade di Londra del 1908. Si decise di porre la linea di partenza davanti ad una finestra del castello di Windsor, e il traguardo di fronte al palco reale al White City Stadium. (**Dorando Pietri**) e **Stefano Baldini (Atene 2004)**

Si svolgono prevalentemente su strada.

4. **Ostacoli:** 100hs (F), 110hs (M) e 400hs;

Partenza dai blocchi . Si svolgono nello stadio di atletica

L'altezza massima degli ostacoli raggiunge 106,7 cm, mentre nel femminile il limite massimo è di 84 cm .La distanza tra gli ostacoli è 12,5m