

La corsa può essere suddivisa in:

SPRINT: 100m - 200m - 400m - staffetta 4x100m - staffetta 4x400m

I **100m** piani sono la gara più corta e veloce nelle gare all'aperto. Gli atleti partono dai blocchi e gareggiano su uno dei due rettilinei della pista di atletica. Il vincitore è colui il quale con il torso supera per primo la linea di arrivo (molto spesso è necessario visionare il fotofinish per conoscere il vincitore). La gara può essere divisa in due fasi: la fase di accelerazione (fino a 30 metri) e la fase lanciata.

record del mondo: 9.58 Usain Bolt JAM 2009 - 10.49 Florence Griffith-Joyner USA 1988

record d'Europa: 9.86 Jimmy Vicaut FRA 2015 - 10.73 Christine Arron FRA 1998

record svizzero: 10.12 Alex Wilson 2013 - 11.07 M. Kambundji 2015

I **200m** piani esistono sia nelle gare all'aperto (mezzo giro di pista) sia nelle gare al coperto (un giro di pista). La partenza avviene dai blocchi, che sono posizionati in modo leggermente inclinato rispetto alla linea di partenza per facilitare la corsa in curva. Infatti i primi 120m di gara sono in curva e gli ultimi 80m in rettilineo. Gli atleti non sono allineati come per la partenza dei 100m: quelli che corrono nelle corsie più interne partono apparentemente più indietro rispetto agli altri, questo per compensare il minor raggio di curva delle corsie e fare in modo che tutti percorrano la stessa distanza.

record del mondo: 19.19 Usain Bolt JAM 2009 - 21.34 Florence Griffith-Joyner USA 1988

record d'Europa: 19.72 Pietro Mennea ITA 1979 - 21.63 Dafne Schippers NED 2015

record svizzero: 20.41 Kevin Widmer 1995 - 22.64 M. Kambundji 2015

I **400m** piani esistono sia nelle gare all'aperto (un giro di pista) sia nelle gare al coperto (due giri di pista). La partenza avviene dai blocchi che, come per i 200m, non sono allineati. Gli atleti, dopo il via, devono correre l'intero giro di pista all'interno della propria corsia, pena la squalifica.

record del mondo: 43.18 Michael Johnson USA 1999 - 47.60 Marita Koch ex DDR 1985

record d'Europa: 44.33 Schönlebe ex DDR 1987 - 47.60 Marita Koch ex DDR 1985

record svizzero: 44.99 Mathias Rusterholz 1996 - 51.32 Anita Protti 1990

Staffetta 4x100m

La staffetta è una successione di quattro atleti di una stessa squadra, ognuno dei quali deve percorrere 100m nella corsia precedentemente assegnata. La partenza avviene dai blocchi. Il cambio con il testimone avviene in velocità e viene effettuato senza guardare il compagno che sta arrivando. Le zone di cambio sono tre e sono delimitate da linee segnate sulla pista. La zona di cambio è lunga 20 metri. L'atleta che deve ricevere il testimone attende nella "zona di precambio" (lunga 10 metri si trova prima della zona di cambio, qui è vietato il passaggio del testimone). In questa zona l'atleta ha la possibilità di accelerare in modo da poter attraversare la zona di cambio ad una velocità simile a quella del compagno che sta arrivando con il testimone. Gli atleti usano indicare con un segno (nastro adesivo) quando è il momento di

partire: il nastro adesivo viene posizionato sulla pista a 18-25 piedi dalla linea di precambio, sarà il riferimento per mettersi in moto quando il compagno con il testimone sopraggiunge.

record del mondo: 36.84 Jamaica 2012 - 40.82 USA 2012

record d'Europa: 37.73 GBR 1999 - 41.37 ex DDR 1985

record svizzero: 38.54 Svizzera 2014 - 42.94 Svizzera 2014

Staffetta 4x400m

La staffetta 4x400m è una successione di quattro atleti di una stessa squadra, ciascuno dei quali deve percorrere 400m (1'600m in totale). La partenza avviene dai blocchi, come nel "giro di pista" individuale. La prima frazione viene corsa in corsia. Il primo cambio avviene in corsia e il secondo frazionista, dopo aver percorso la prima curva, può prendere la "corda" (la corsia più interna). Gli ultimi frazionisti si dispongono dall'interno all'esterno della pista, secondo le posizioni acquisite in gare dalle varie squadre a 200m dall'arrivo. A differenza della staffetta 4x100m i concorrenti non possono cominciare a correre al di fuori della zona di cambio (pure qui lunga 20 metri).

record del mondo: 2:54.29 USA 1993 - 3:15.17 ex URSS 1988

record d'Europa: 2:56.60 GBR 1996 - 3:15.17 ex URSS 1988

record svizzero: 3:02.46 Svizzera 1999 - 3:28.52 Svizzera 1993

OSTACOLI: 100m/110m - 400m

100m / 110m

La categoria femminile gareggia sulla distanza di 100m. Sul rettilineo sono presenti 10 ostacoli dell'altezza di 84 cm. Il primo ostacolo è piazzato a 13 metri dalla linea di partenza, la distanza tra i successivi 9 ostacoli è invece di 8.5 metri, la linea d'arrivo dista invece 10.50 metri dall'ultimo ostacolo.

La gara maschile si disputa su 110m. Come per la gara femminile sono presenti 10 ostacoli dell'altezza di 1.067 metri. Il primo ostacolo è piazzato a 13.72 metri dalla linea di partenza, la distanza tra i successivi 9 ostacoli è invece di 9.14 metri, la linea d'arrivo dista 14.02 metri dall'ultimo ostacolo.

Come per tutte le altre gare di sprint la partenza avviene dai blocchi.

record del mondo: 12.80 Aries Merritt USA 2012 - 12.21 Yordanka Donkova BUL 1988

record d'Europa: 12.91 Colin Jackson GBE 1993 - 12.21 Yordanka Donkova BUL 1988

record svizzero: 13.41 Andreas Kunder 2008 - 12.62 Lisa Urech 2011

400m

Come per la distanza breve, anche nel giro di pista gli ostacoli sono 10. Sia per le donne che per gli uomini il primo ostacolo si trova a 45 metri dalla linea di partenza, i successivi 9 ostacoli sono invece posti a 35 metri l'uno dall'altro, e il traguardo dista dall'ultimo ostacolo 40 metri.

L'altezza dell'ostacolo per gli uomini è di 91.40 cm e per le donne di 76.20 cm. La partenza avviene dai blocchi.

record del mondo: 46.78 Kevin Young USA 1992 - 52.34 Juliya Pechenkina RUS 2003
record d'Europa: 47.37 Stephane Daigna FRA 1995 - 52.34 Juliya Pechenkin RUS 2003
record svizzero: 48.13 Marcel Schelbert 1999 - 54.25 Anita Protti 1991

MEZZOFONDO: 800m - 1'500m - 3'000m siepi - 5'000m - 10'000m

800m

Gli 800m sono una gara del mezzofondo veloce. La partenza avviene in corsia (le corsie centrali sono assegnate agli atleti con i migliori tempi) senza utilizzare i blocchi. Gli atleti nei primi 100 metri devono restare nella propria corsia, pena la squalifica. Dopo 120 metri, mediante dei coni, è indicata la possibilità di uscire dalle corsie e correre alla "corda".

record del mondo: 1:40.91 David Rudisha KEN 2012 - 1:53.28 Jarmila Kratochvilova ex TCH 1985

record d'Europa: 1:41.11 Wildon Kipketer DAN 1997 - 1:53.28 Jarmila Kratochvilova ex TCH 1985

record svizzero: 1:42.55 André Bucher 2001 - 1:57.95 Selina Büchel 2015

1'500m

La partenza avviene in corsia, all'altezza 100 metri dopo la linea di partenza (gli atleti devono percorrere 3 giri e 3/4). Per competere ad alti livelli l'atleta necessita di una velocità di base elevata (i migliori riescono a correre il giro di pista in 56/57 secondi).

record del mondo: 3:26.00 Hicham El Guerrouj 1998 - 3:50.07 Genzebe Dibaba ETH 2015

record d'Europa: 3:28.81 Mohamed Farah GBR 2013 - 3:52.47 Tatyana Kanankina ex URSS 1980

record svizzero: 3:31.75 Pierre Délèze 1985 - 3:58.20 Anita Weyermann 1998

3'000m siepi

Gli atleti percorrono 3km in pista, con la difficoltà di dover superare 35 ostacoli (alti 91cm per gli uomini e 76cm per le donne): di cui 28 normali e 7 con l'acqua (riviera). Dei 7 giri e mezzo da percorrere, i primi 200 metri sono senza ostacoli. Dal primo giro in poi gli ostacoli da superare sono cinque: 4 ostacoli normali (posizionati all'ingresso delle due curve e all'ingresso dei due rettilinei) e una riviera (posizionata a metà della seconda curva del giro di pista).

La riviera (la vasca d'acqua) misura 3.66 x 3.66 metri, a profondità variabile (il pavimento della vasca è inclinato): per questo motivo la profondità dell'acqua diminuisce in altezza via via che ci allontana dall'ostacolo.

record del mondo: 7:53.63 Saif Saaeed Shaheen QAT 2004 - 8:58.81 Gulnara Galkina RUS 2008

record d'Europa: 8:00.09 Mahiedine Mekhissi-Benabbad FRA 2013 - 8:58.81 Gulnara Galkina RUS 2008

record svizzero: 8:22.24 Christian Belz 2001 - 9:37.81 Fabienne Schlumpf 2014

5'000m

I 5km sono la gara più corta del mezzofondo prolungato. Gli atleti partono in gruppo all'altezza dei 200 metri, senza vincoli di corsia, e devono effettuare 12 giri e mezzo di pista.

record del mondo: 12:37.35 Kenenisa Bekele ETH 2004 - 14:11.15 Tirunesh Dibaba ETH 2008

record d'Europa: 12:49.71 Mohammed Mourhit BEL 2000 - 14:23.75 Lilya Shobukhova RUS 2008

record svizzero: 13:07.54 Markus Ryffel 1984 - 14:59.28 Anita Weyermann 1996

10'000m

Come i 5km, anche i 10km sono una disciplina del mezzofondo prolungato. Gli atleti partono in gruppo all'altezza della partenza dei 400m, senza obbligo di corsia percorrono 25 giri.

record del mondo: 26:17.53 Kenenisa Bekele ETH 2005 - 29:31.78 Junxia Wang CHN 1993

record d'Europa: 26:46.57 Mohammed Farah GBR 2011 - 29:56.34 Elvan Aybelegesse TUR 2008

record svizzero: 27:53.16 Christian Belz 2005 - 31:35.96 Daria Nauer 1994

FONDO: maratona e mezza maratona

Maratona 42.195km / mezza maratona 21.097km

Nell'atletica le gare di fondo sono quelle che si disputano sulle distanze della mezza maratona (o maratonina) e della maratona. Unicamente la maratona è gara olimpica. Queste due distanze sono disputate su strada, su percorsi cittadini.

La maratona è la più lunga tra le specialità di corsa presenti alle Olimpiadi. Deve le sue origini ad un preciso evento epico: la corsa di Filippide, dalla città di Maratona all'Acropoli di Atene per annunciare la vittoria sui persiani nel 490 a.C..

record del mondo: 2:02.57 Dennis Kipruto Kimetto KEN 2014 - 2:15.25 Paula Radcliffe GBR 2005

record d'Europa: 2:06.36 Benoit Zwirchewski FRA 2003 - 2:15.25 Paula Radcliffe GBR 2005

record svizzero: 2:07.23 Viktor Röthlin 2008 - 2:26.49 Maja Neuwand 2015

