



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA

News Letter n. 11 – Luglio 2010

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it

Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 11 – Luglio 2010

Presentazione

In estate sì sa le occasioni per fare del sano sport non mancano e l'atletica, in particolare il podismo, non fa eccezione. In pratica ci sono corse tutti i giorni e per tutti i gusti, corse brevi in pianura, lunghe, corse in salita, trail, sky race, notturne nel bosco da correre con la lampada frontale e chi più ne ha più ne metta. La Nuova Atletica Lastra vi ha già offerto 3 manifestazioni podistiche e per il mese di luglio ne ha in serbo altre 2. Più avanti potete leggere i resoconti delle nostre manifestazioni passate, cogliamo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti che sono accorsi in gran numero e a tutti coloro che in qualche modo ci hanno aiutato nell'organizzazione. Primo appuntamento da segnare in agenda, in notturna, è una last minute voluta dagli amici del circolo *ARCI Le Cascine* in occasione della loro festa la "*Sagra del Tortello e del Fungo Porcino*". Giovedì 8 luglio si terrà una corsa non competitiva di 8 km su un nuovo percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio davanti alla Villa che fu del grande tenore Caruso. A seguire stand gastronomici a disposizione per gli affamati corridori e una pizza margherita offerta a tutti gli arrivati. Altro appuntamento, sempre in notturna il 21 luglio con la prima edizione di "*CorriLastra*", in collaborazione con l'UNICOOP Firenze nel progetto "*Il Cuore si scioglie*" dedito alle adozioni a distanza. Punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio dell'Ipercoop di Lastra a Signa, il percorso sarà collinare con saliscendi e splendidi passaggi nelle ridenti colline lastrigiane al tramonto, con passaggi anche in bosco. Anche questa corsa sarà nel segno della solidarietà e il ricavato sarà interamente devoluto al progetto

del "Cuore si scioglie", a fine manifestazione, inoltre, ci saranno dei premi a sorteggio fra i podisti, alcuni anche di notevole valore e prestigio (tra cui una bici-bimbo, una bistecchiera elettrica e un piumone matrimoniale!).

Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse in giro per la penisola.

Le iniziative dell'associazione dello scorso giugno

15 Giugno 2010 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 2 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO". Semi competitiva di 8,5 km. Le previsioni meteo parlavano chiaro già da qualche giorno, martedì pioggia e temporali, ma si sa i podisti non mollano mai e non credono alle previsioni fino all'ultimo. Ma questa volta, purtroppo, i metereologi avevano ragione. È apparso ben chiaro intorno alle 19.30 quando uno scroscio d'acqua ha quasi sfondato il telone dello stand delle iscrizioni!! Man mano che ci si avvicinava all'ora di partenza la pioggia ha confermato la sua presenza. Sembrava quasi che dal cielo ci fosse qualcuno che si divertiva a tirarci delle secchiate d'acqua addosso!! Nonostante il tempo "piuttosto" inclemente al nastro di partenza si sono presentati circa 150 podisti, che sguazzavano felici tra una pozza e l'altra per niente preoccupati. Poco dopo la partenza, la pioggia si è un po' placata. Dopo la prima edizione dell'anno passato, *Su pè i poggi cò i Leo* ha bissato il successo organizzativo e di partecipanti, ben 121 competitivi e 29 non competitivi. Anche quest'anno l'organizzazione è stata curata dall'associazione *Leonardo Alderighi* e dal gruppo *AVIS* di Malmantile con la collaborazione dell'*ASD Nuova Atletica Lastra*. Un'organizzazione migliore rispetto all'edizione dell'anno precedente, che ha risolto vari problemi logistici e, nonostante la pioggia incessante, ha permesso che la corsa si svolgesse in tutta sicurezza offrendo ai partecipanti dei bellissimi scorci lungo le ridenti colline chiantigiane. La corsa ha visto trionfare *Ragionieri Andrea* dei *Montelupo Runners*, seguito dai portacolori della società casalinga, la *Nuova Atletica Lastra*, *Bitossi Marco* e *Fusi Andrea* seguiti a breve distanza dal quarto assoluto e primo veterano *Tofanelli Alberto* della *Toscana Atletica Empoli*. La vittoria al femminile è andata a *Frosali Francesca* dell'*Atletica Signa* seguita da *Ramazzotti Ilaria* (*Montemurlo RT*) e da *Nacci Irene* (*Atl.*

Valdarno) mentre la prima delle veterane è stata *Bonini Patrizia (Atletica Signa)* e il primo argento maschile *Bartolozzi Giuliano (Toscana Atletica Empoli)*.

Finita la corsa e la premiazione, i podisti hanno trovato riparo dalle intemperie presso lo stand della sagra della ficattola a rimpinzarsi e trascorrere un'allegria serata tra amici.

La serata, vale la pena ricordarlo, aveva come fine oltre a quello del correre anche una nobile causa, l'associazione *Leonardo Alderighi* ha, infatti, quale suo principale obiettivo quello di far conoscere la *Sindrome di Down*, le sue patologie ma anche e soprattutto la potenzialità nelle persone che ne sono affette. Infatti, nel pacco gara i podisti hanno trovato un bel libro che spiega questa patologia e l'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto in beneficenza all'associazione "*trisomia 21 onlus Firenze*" associazione volta a migliorare la qualità della vita dei bambini affetti da Trisomia 21. Ringraziamo queste associazioni e diamo a tutti gli amici podisti appuntamento alla prossima edizione per passare un'altra piacevole serata tra podismo, solidarietà e ficattole!!

20 Giugno 2010 - Signa. 1 "Congo in Corsa" Maratonina di solidarietà. Non competitiva di 8 km. Domenica mattina all'insegna dello sport e della solidarietà ai Renai a Signa. Oltre un centinaio di partecipanti hanno animato il parco per questa maratonina di solidarietà in favore dei bambini sordi del Congo. L'organizzazione congiunta, *Atletica Signa* e *Nuova Atletica Lastra* ha raggiunto la pregevole quota di circa 600€ interamente devoluti in beneficenza all'associazione "*La sordità non ha colore*" per la costruzione dell'istituto *Florentia* per bambini sordi a *Boma, Congo RDC*. A fine manifestazione inoltre, sono stati estratti alcuni premi a sorteggi fra tutti i partecipanti.

22 Giugno 2010 - Sant'Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 28° "FESTA DELLO SPORT e MUSICA". Competitiva di 9 km. Anche quest'anno la nostra associazione ha dato una mano agli amici del *Circolo SMS S. Angiolo a Lecore* nell'organizzazione di questa corsa competitiva notturna all'interno della "*Festa dello Sport e musicd*". Centotrentadue sono stati gli atleti che hanno partecipato e fra tutti è emerso *Lastrucci Maurizio* dell'*Atletica Futura* su *Soltani Nourredin* del *Cambiasso Risso Running*

Team e su *Treve Mattia* del GS Città di Sesto. In campo femminile ha vinto *Fiaschi Laura* del GS Atl. Signa che ha distaccato di oltre 2 minuti *Milena Megli* del GS Isolotto e di ulteriori 2 minuti *Migliori Laura* del GS Le Torri. Agguerrita la gara per i veterani maschili dove nel giro di 10 secondi sono arrivati ben 7 atleti e su tutti ha prevalso il nostro portacolori *Nobile Antonio*. Dopo la gara, gli atleti si sono rifocillati al pasta party compreso nel pacco gara.

Le prossime iniziative dell'associazione

08 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° Trofeo Festa alle Cascine in occasione della sagra del fungo porcino e del tortello. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. Partenza e ritrovo presso il Circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1 a Lastra a Signa. A tutti gli arrivati, oltre al pacco gara, sarà offerta una pizza margherita presso gli stand gastronomici della festa. Percorso collinare sulle colline lastrigiane al tramonto con un passaggio davanti alla Villa di Bellosguardo che fu del tenore *Caruso*. Spogliatoi e docce a disposizione dei podisti presso il campo sportivo sito a 500 mt dalla zona arrivo/partenza.

21 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "CORRILASTRA" - Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. La partenza e il ritrovo saranno presso il parcheggio dell'Ipercoop di Lastra a Signa Succede al "Trofeo Partito Democratico Sui Poggi della Lastra". Sancisce la nuova collaborazione tra la nostra società e l'UNICOOP FIRENZE con l'Onlus *IL CUORE SI SCIUGLIE*. Ricchi premi a sorteggio (tra cui una bistecchiera elettrica, un piumone matrimoniale e una bici bimbo) l'intero ricavato sarà devoluto al *CUORE SI SCIUGLIE*.

I risultati dei nostri atleti

Per ragioni di spazio inseriamo soltanto i nomi degli atleti classificati nelle prime tre posizioni per ciascuna categoria. I risultati di tutti gli atleti della nostra associazione sono visibili sul sito internet www.nuovaatleticalastra.it alla sezione "risultati delle gare" e poi "risultati atleti Nuova Atletica Lastra 2010". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

08 Giugno 2010 - Pistoia - CNA Pistoia. 8 km

3° veterano: *Iacopetti Giuseppe*.

12 Giugno 2010 - Castellina Marittima (PI) - 8° Correre a Castellina. 10 km

1° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

13 Giugno 2010 - Castiglione Garfagnana (LU) - 8° Castiglione-San Pellegrino in Alpe.

11,8 km

2° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

13 Giugno 2010 - Sasseta - Vernio (PO) - 1° Trofeo Corri a Sasseta. 14 km

2° assoluto: *Guazzini Alessio*.

13 Giugno 2010 - Barberino di Mugello - 7° Trofeo CorriLago. 12 km

2° argento femminile: *Sarchielli Rossana*;

15 Giugno 2010 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 2 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO". Semi competitiva di 8,5 km.

2° assoluto: *Bitossi Marco*; 3° assoluto: *Fusi Andrea*. 3° veterano femminile: *Sarchielli Rossana*; 1° classifica società: *Nuova Atletica Lastra*.

16 Giugno 2010 - Ponte a Egola (PI) - 4° La Ruga D'Orsa. Staffetta 3x2km

2° veterano: *Nobile Antonio*.

16 Giugno 2010 - Massa di Massa e Cozzile (PT) - Su e giù per gli uliveti di Massa. 9km.

2° veterano: *Iacopetti Giuseppe*.

17 Giugno 2010 - Pappiana (PI) - 9° Rossini Corre. 9 km

2° argento: *Cernicchiano Nicola*.

18 Giugno 2010 - San Miniato (PI) - 2° Cronoscalinata samminiatese.

2° veterano: *Nobile Antonio*.

18 Giugno 2010 - Chiesina Montalese (PT) - Corriamo con la Chiesina. 9 km.

1° assoluto: *Bendoni Mario*.

19 Giugno 2010 - Calenzano (FI) - 5° Trofeo Misericordia. 7 km

2° assoluto: *Fusi Andrea*.

19 Giugno 2010 - Pistoia - Campionato Master Assoluti su pista.

1° salto triplo cat. MM35: *Del Turco Marco*.

20 Giugno 2010 - Montenero Basso (LI) - 4° Attraverso le colline di Montenero.

10,3km

1° assoluto: *Bendoni Mario*.

22 Giugno 2010 - Sant'Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 28° "FESTA DELLO SPORT e MUSICA". 9 km.

1° veterano: *Nobile Antonio*.

Da evidenziare, inoltre, la splendida prova di due ragazze Juniores del nostro vivaio, *Elisa Mazzoni* e *Debora Pellinacci*, che pur correndo per la *Toscana Atletica* si sono da noi formate e continuano tuttora ad allenarsi presso i nostri impianti. Questi i loro risultati: 3° Juniores femminili staffetta 4x100 Campionati regionali FIDAL a Firenze il 12 giugno; 3° Juniores femminili staffetta 4x100 ai campionati italiani FIDAL promesse a Pescara il 19 giugno.

Le nostre proposte

Luglio

04 Luglio 2010 - Legri Calenzano. 33 TROFEO DELL'UNITA' Ore 08.30. Partenza dall'area Festa dell'Unità. Corsa su strada competitiva di Km 12 e 6 per le cat. giovanili. (*La nostra opinione: corsa dal percorso affascinante nei boschi di Calenzano alto, previsti percorsi ridotti per le categorie giovanili, un'occasione per i giovani atleti di cimentarsi su un percorso originale e impegnativo!!*).

06 Luglio 2010 - Parco delle Cascine - Firenze. 3 TROFEO LORENZO OTTANELLI Ore 20.30. Partenza dalla Piscina delle Pavoniere. Corsa su strada competitiva di Km 10 e non competitiva di 4,8. (*La nostra opinione: per passare una serata nel parco delle cascine correndo tutti insieme, all'arrivo cocomerata per tutti e tuffo in piscina!!*).

08 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° Trofeo Festa alle Cascine in occasione della sagra del fungo porcino e del tortello. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. *Vedi sopra.*

11 Luglio 2010 - Reggello (FI). 34 REGGELLO-VALLOMBROSA Ore 08.30. Partenza da P.za Garibaldi. Corsa su strada competitiva di Km 13 in salita. (*La nostra opinione: corsa impegnativa in salita da Reggello fino ai boschi secolari di Vallombrosa, il percorso e l'arrivo nell'Abbazia appagano della fatica provata durante la dura salita!!*).

21 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "CORRILASTRA" -. Ore 20.15, parcheggio IPERCOOP di Lastra a Signa, corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. *Vedi sopra.*

26 luglio 2010 - Cutigliano (PT) - 6° Corsa dei Capitani - Ore 09.00 corsa competitiva di 13,5 km, 6 km le cat. Giovanili, valida per il Campionato Toscano UISP 2010 di corsa in montagna. Per info Davide 335/6537330, partenza dalla P.za principale di Cutigliano. (*La*

nostra opinione: corsa organizzata da amici con un bellissimo percorso attraverso i boschi di Cutigliano, tutta salita e discesa e pochissimi tratti asfaltati, da provare. Vuoi un passaggio o compagnia?? Unisciti a noi, chiama Filippo al 3396346031)

E inoltre ricordate le lunghe distanze

18 Settembre - Borgo San Lorenzo (FI) - 37° Maratona del Mugello - Maratona competitiva di 42,195, e non competitiva di 26 km. Partenza alle ore 14.00 da Borgo San Lorenzo. (*La nostra opinione: la maratona più antica d'Italia parla Toscano!! Percorso impegnativo, soprattutto nella prima parte, ma affascinante con splendidi passaggi nel castello di Scarperia e sulle affascinanti colline della Romola, una visione che ripaga delle fatiche fatte per affrontare le salite!! Ottima organizzazione ma percorso parzialmente aperto al traffico.*)

17 Ottobre - Castelnuovo Berardenga (SI) - 4° edizione dell'EcoMaratona del Chianti
Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.ecomaratonadelchianti.it . (*La nostra opinione: per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde.*)

24 Ottobre - Lucca - 2° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.luccamarathon.it . (*La nostra opinione: dopo il successo della prima edizione Lucca si ripete. Bel percorso e ottima organizzazione, buona anche come lungo in preparazione della maratona fiorentina.*)

28 Novembre -Firenze- XXVII° edizione della Firenze Marathon - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km, www.firenzemarathon.it . (*La nostra opinione: è l'evento sportivo più importante in toscana e secondo a livello nazionale, assolutamente da provare.*)

Spazio ragazzi

Carissimi ragazze e ragazzi, le scuole son chiuse e le vacanze iniziate!! Venite qualche volta a trovarci al campo sportivo e cercate, tra un tuffo al mare e un gelato al cioccolato di tenervi in forma. Vi aspettiamo poi più pimpanti di prima a settembre per la nuova stagione. Buone vacanze e corse a tutti!!!

La foto del mese

LUGLIO 2010



Titolo: *...non solo corse ...*

Soggetto: *Associazione Leonardo Alderighi dopo la corsa alla sagra della ficattola*

Luogo: *Malmantile - Lastra a Signa - Corsa Podistica Su pè ì Poggi cò ì Leo.*

Data: *15 Giugno 2010*

Fotografo: *Associazione Leonardo Alderighi.*

I vostri racconti

Questa è una sezione dedicata ai vostri racconti, alle vostre esperienze, insomma a tutto quello che vi è capitato e volete raccontarcelo. Scriveteci a: posta@nuovaatleticalastra.it

Proseguiamo a raccontarvi la storia e le discipline dell'atletica leggera.

LE DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA (8° PARTE)

DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA.

Nell'atletica moderna abbiamo: corse e concorsi. Le prime comprendono gare che vanno dai 100 m ai 42,195 km della maratona. I concorsi comprendono le gare di salto (in alto, in lungo, triplo e con l'asta) e di lancio (del disco, del giavellotto, e del martello).

Le discipline attuali dell'atletica Leggera si suddividono in nove campi:

1. Velocità; *(nel numero 4 di dicembre 2009)*

2. Ostacoli; (nel numero 5 di gennaio 2010)
3. Mezzofondo e fondo; (nel numero 6 di febbraio 2010);
4. Marcia; (nel numero 7 di marzo);
5. Maratona (nel numero 8 di aprile e nel numero 9 di maggio);
6. Corsa Campestre (nello scorso numero);
7. **Salto (in questo numero);**
8. Lanci (nel prossimo numero);
9. Prove multiple.

Salto

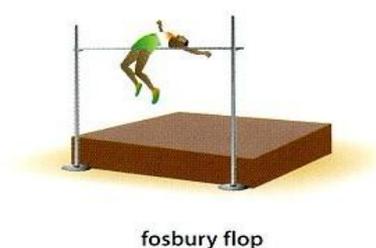
Nel **salto in alto** il primo a superare i 2,00 m di altezza fu l'americano *Horine* nel 1912 (2,01 m), con lo stile che da lui prende il nome. L'"*Horine*" comporta una torsione del corpo al momento dello scavalcamento e rappresentava un'autentica rivoluzione rispetto alla presedente tecnica "*a forbice*". Negli anni Trenta si ha un perfezionamento della tecnica con il salto cosiddetto "*ventrale*" in cui l'atleta supera l'asticella a pancia in giù mantenendo il corpo sempre parallelo all'asticella stessa, tale stile durerà fino agli anni Sessanta. L'americano *Dick Fosbury* alle Olimpiadi di Città del Messico del '68 inventò un nuovo stile che prese il suo nome. Il *Fosbury* è il tipo di salto con scavalcamento dorsale dell'asticella, preceduto da una corsa curvilinea; il



salto a forbice



scavalcamento ventrale



fosbury flop

Salto in alto. I tre stili di salto in alto che nel tempo si sono susseguiti. Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di tutti gli sport*.

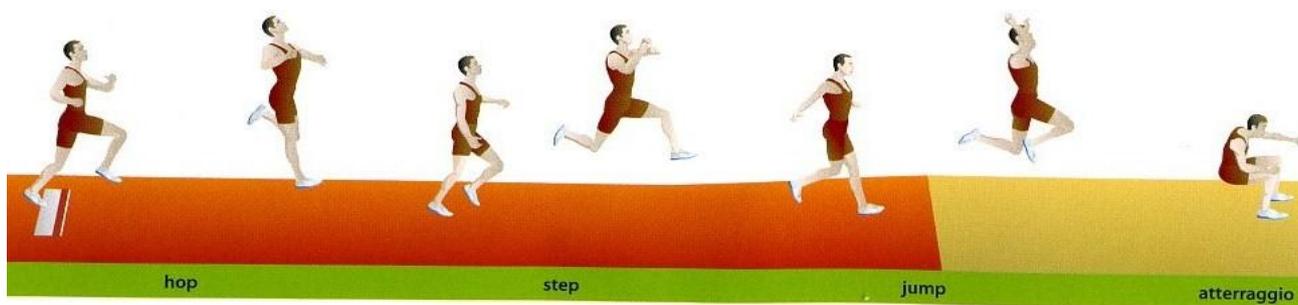
corpo incrocia l'asticella non più in parallelo ma ad arco, questo salto è chiamato anche a "*gambero*". Con il *Fosbury* l'italiana *Sara Simeoni* stabilisce il nuovo primato mondiale con 2,01 nel '78 e nell'80 vince le Olimpiadi di *Mosca*.

L'asta di bambù è la prima a essere utilizzata nel **salto con l'asta**, anche se in precedenza erano utilizzati dei semplici "bastoni" di legno privi di qualsiasi elasticità, essa sarà utilizzata fino alla seconda guerra mondiale, quando lascerà il passo all'asta d'acciaio. Il passo successivo negli anni Sessanta fu l'asta di fibra di vetro che consentì di fissare record prima impensabili, alla fine degli anni Sessanta il record del mondo è fissato in 5,44. La corsa verso i 6 m prosegue inarrestabile con le nuove aste in fibra di carbonio della fine degli anni Settanta. Il muro è superato dall'ucraino *Sergej Bubka*, il più grande talento della

storia della specialità che dominò negli anni '80 e '90 portando il record a 6,14 m. La specialità femminile fu riconosciuta solamente nel 1998.

Nel **salto in lungo** l'uomo che segnerà in modo indelebile la disciplina fu l'americano *Jesse Owens*, il primo a superare gli 8 m con il salto di 8,13 stabilito nel 1935, un primato che resistette oltre un quarto di secolo. Alle Olimpiadi di Città del Messico del '68 arriva un fantascientifico 8,90 dell'americano *Robert Beamon*, favorito dalla nuova pista in *tartan* e dall'altitudine. Tale primato sarà battuto 23 anni dopo dall'altro americano *Mike Powell* con 8,95. Degna di nota è l'inglese naturalizzata italiana *Fiona May*, vincitrice di due titoli mondiali nel 1995 e nel 2001.

Nel **salto triplo** l'irlandese *Daniel Ahern* nel 1911 inaugura la lista dei primati mondiali con 15,52 m. Negli anni Trenta sono i Giapponesi a dominare la scena di questa disciplina, mentre nel secondo dopoguerra emerge la scuola brasiliana. L'italiano *Giuseppe Gentile* alle Olimpiadi di Città del Messico fu primatista mondiale per poche ore e medaglia di bronzo nella rocambolesca finale vinta con il nuovo primato mondiale dal russo *Viktor Saneyev* che dominò anche le due successive Olimpiadi. In campo femminile il triplo si sviluppa solamente dagli anni Novanta.



Salto triplo. L'*hop* e lo *step* sono effettuati con lo stesso arto, il *jump* con quello opposto. Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di tutti gli sport*.

Caratteristiche e regole

Nel **salto in alto** gli atleti dopo una rincorsa devono saltare oltre un'asticella posta a un'altezza che aumenta nel corso della gara. Dopo ogni turno l'asticella è alzata di non meno di 2 cm. Nel salto in alto, come in tutti gli altri concorsi di salto, i concorrenti hanno tre tentativi e per ognuno, hanno a disposizione un tempo limite di almeno 1 minuto.

Il fine della disciplina del **salto con l'asta** è lo stesso del salto in alto, ma in questo caso gli atleti si aiutano nella spinta con una pertica, o asta, tenuta all'altezza del fianco durante la fase di rincorsa e puntata a terra prima di compiere il salto. L'asta può essere di qualsiasi materiale, purché la superficie risulti liscia, il regolamento non prevede misure specifiche di lunghezza o di diametro.

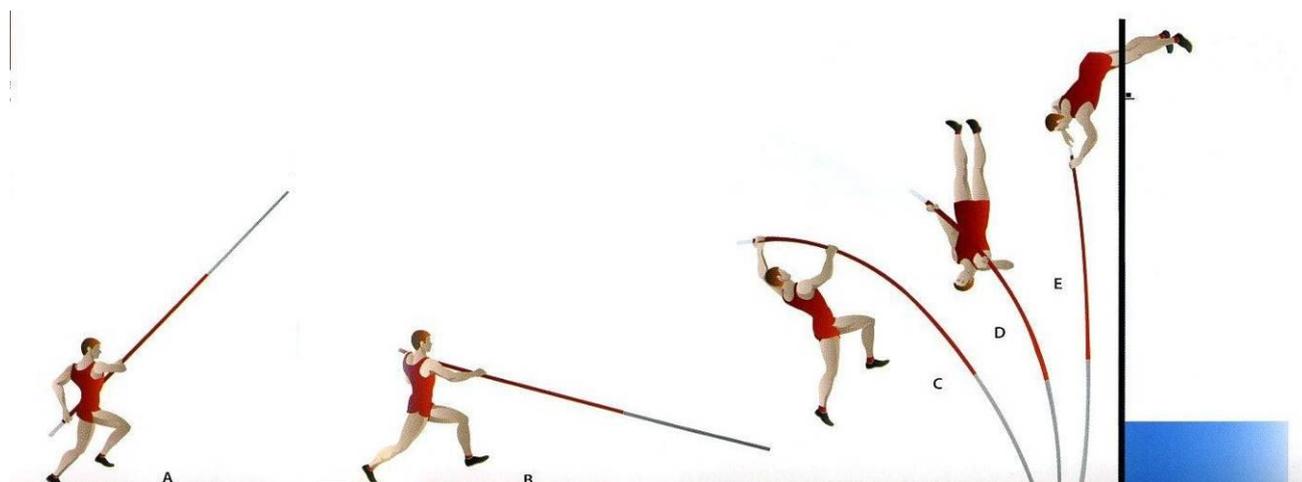
Nel *salto in lungo* gli atleti dopo aver compiuto una rincorsa su una pedana lunga 40 m spiccano un salto cercando di arrivare il più lontano possibile nella *fossa di caduta*, riempita di sabbia. La misurazione del salto deve essere misurata al cm intero immediatamente inferiore, se non è stato raggiunto un centimetro intero. La *tavola di stacco*, di colore bianco, deve essere di legno o altro materiale rigido e di forma rettangolare e deve contenere un *asse di plastilina* di colore diverso che segna il limite estremo in cui

l'atleta può spiccare il salto, essa ha lo scopo di aiutare i giudici di gara a valutare la regolarità del salto, infatti, se al momento del salto l'atleta tocca anche solo con la punta della scarpa la plastilina, il salto è ritenuto nullo.

Il **salto triplo** si differenzia dal salto in lungo per quello che succede tra la fase di rincorsa e il momento del salto vero e proprio: infatti, abbiamo tre salti, definiti *balzo*, *passo* e *salto*.

Gare

Le gare si dividono per entrambi i sessi in: *salto in alto*; *salto con l'asta*; *salto in lungo* e *salto triplo*.



Salto con l'asta. Rincorsa di lunghezza variabile a seconda delle caratteristiche del saltatore (A); al momento dell'imbucata l'angolo ottimale fra il terreno e l'asta è di 30° (B); fase di sospensione e avanzamento del tronco, azione a pendolo (C); distensione del corpo in verticale (D); finita la fase di ritorno dell'asta l'atleta si prepara allo svincolo dell'asticella (E) durante il valicamento. Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di tutti gli sport*.

(... nel prossimo numero, vi racconteremo la storia della disciplina: ...Lanci...)

Appuntamento al prossimo numero di Agosto

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it

La News Letter n. 11 del mese di luglio è stata postata a n. 112 indirizzi email.

Le News Letter dei mesi precedenti le potete trovare sul sito www.nuovaatleticalastra.it alla sezione "news letter".

Redatto in proprio dall'ASD Nuova Atletica Lastra a cura di Filippo Cenci. Hanno collaborato a questo numero: Giampiero Monti, Marco Marrucchi e l'Associazione Leonardo Alderighi.