Futószámok

Az atlétikában a futószámok síkfutásból, gát- és akadályfutásból állnak, de idetartozik a gyaloglás versenyszám is. A maratonfutás és a gyalogló versenyek kivételével a futószámokat stadionban rendezik.

Tartalomjegyzék

A futóverseny

A futópálya

Egy világszínvonalú atlétikai pálya ismérvei

Síkfutás

Versenyszámok

Gátfutás, akadályfutás

Gyaloglás

Jegyzetek

Források

Kapcsolódó szócikkek

Síkfutás

A verseny a rövidtávok esetében kimért pályán zajlik, minden futó a saját sávjában fut. A kanyarokban figyelni kell, hogy a futók a belső pályaelválasztó vonalra ne lépjenek rá, mert ez kizárást von maga után. A futókat versenybírók figyelik 50 méterenként és piros zászló felemelésével jelzik ha szabálytalanság történik. A 4x400 méteres váltófutásnál az első futó végig, a második futó az első 100 méterét kimért pályán teszi meg, utána sorolhat be a belső pályára. A kanyarban való futásnak a belső és külső pályasávok tekintetében vannak előnyei és hátrányai is. A külső sávok esetében a lendület miatt kényelmesebb futni a nagyobb körív miatt, ugyanakkor az itt futók nem látják a riválisaikat. A belső sávok előnye-hátránya éppen fordítva jelentkezik.

Közép- és hosszútáv esetén (mivel itt több kört is futnak a versenyzők) az utolsó kört kolomp hangjával is jelzik, becsengetik (a kolomp a cél zónánál található).

A sprintszámok esetében a pontos rajtnak nagy szerepe van a végső eredmény tekintetében, ezért a rajtceremóniának írott szabályai vannak. A versenyzők a saját sávjukban várakozhatnak, majd rajthoz vezényszóra betérdelnek a rajttámlába, a vigyázz vezényszóra indulási helyzetet vesznek föl, majd a startpisztoly dörrenésére megindulnak. Az első 15-20 méteren a reakcióidő és a lépésfrekvencia határozza meg a kiváló rajtot.

Versenyszámok

A síkfutás versenyszám a következő távokat tartalmazza:

Rövidtáv: 100 m, 200 m, 400 m

Középtáv: 800 m, 1500 m

Hosszútáv: 3000 m, 5000 m, 10 000 m, maratonfutás

Váltófutás: 4×100 m, 4×400 m

Más távokon is rendeznek versenyeket, például fedett pályán, illetve gyermek- és ifjúsági korosztályoknak.

Gátfutás, akadályfutás

110 m gátfutás (férfiaknál), 100 m gátfutás (nőknél)

400 m gátfutás

3000 m akadályfutás

Gyaloglás

Atlétikai versenyszámként a gyaloglás szabályait szigorú szabályok kötik meg. A legfontosabb előírás, hogy valamelyik lábnak mindig érintkeznie kell a talajjal. Ez jellegzetes csípőmozgással jár, melyet néha nehéz megkülönböztetni a futástól. Az olimpiai számok közé a 20 és 50 km-es gyaloglás tartozik, utóbbit csak férfiak számára rendezik meg.