
ΣΤΙΒΟΣ (ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ)

Ιστορικά στοιχεία

Τα αγωνίσματα του στίβου είναι η παλαιότερη μορφή οργανωμένου αθλήματος. Είναι συνδεδεμένα με τις πιο απλές φυσικές δραστηριότητες, όπως το τρέξιμο, τη ρίψη μιας πέτρας και το άλμα ενός εμποδίου. Κάποια στιγμή πήραν τη μορφή αγωνίσματος και έγιναν αγωνίσματα αρχικά δρόμων και στη συνέχεια αλμάτων και ρίψεων.

Τα αγωνίσματα που διεξάγονταν στο στίβο συναντώνται στο βάθος του χρόνου και ταυτίζονται με τη μακραίωνα ελληνική ιστορία. Δεν είναι τυχαίο ότι τα αγωνίσματα του στίβου και της κονίστρας ο ελληνικός λαός τα αναφέρει ως “Κλασικό Αθλητισμό”. Επίσημη χρονολογία έναρξης της διεξαγωγής των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού είναι το 776 π.Χ., χρονολογία έναρξης των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων της Αρχαιότητας. Σε αυτούς τους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξήχθη το αγώνισμα του “Ενός Σταδίου” (192,27 μ.) που αντιστοιχεί στο σημερινό αγώνισμα των 200 μ. Έκτοτε, και σε κάθε Ολυμπιακούς Αγώνες, αυξάνονταν τα αγωνίσματα του στίβου και της κονίστρας.

Ο κλασικός αθλητισμός είναι αναμφισβήτητα η κεντρική σκηνή, το επίκεντρο κάθε Ολυμπιακής διοργάνωσης. Τα περισσότερα από τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού διεξάγονται εντός Σταδίου και σε αυτά περιλαμβάνονται οι δρόμοι, τα άλματα, οι ρίψεις και τα ομαδικά και σύνθετα αγωνίσματα. Εκτός Σταδίου διεξάγονται τα αγωνίσματα του βάρδην και ο μαραθώνιος δρόμος.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Στίβου (ΣΕΓΑΣ) ιδρύθηκε το 1897.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Αθλητισμού (IAAF), που ιδρύθηκε το 1912, είναι η παγκόσμια αρχή-ομοσπονδία του Στίβου.

Περιγραφή αγωνισμάτων

Αγωνίσματα

Υπάρχουν 46 αγωνίσματα που λαμβάνουν χώρα στους Ολυμπιακούς Αγώνες: 24 αγωνίσματα αντρών και 22 γυναικών.

Άντρες

Δρόμοι

100 μ.

200 μ.

400 μ.

800 μ.

1.500 μ.

5.000 μ.

10.000 μ.

110 μ. εμπόδια

400 μ. εμπόδια

3.000 μ. με φυσικά εμπόδια (steeple)

4x100 μ. σκυταλοδρομία

4x400 μ. σκυταλοδρομία

Άλματα

Άλμα εις ύψος

Άλμα επί κοντώ

Άλμα εις μήκος

Άλμα τριπλούν

Ρίψεις

Σφαιροβολία

Δισκοβολία

Σφυροβολία

Ακοντισμός

Γυναίκες

Δρόμοι

100 μ.

200 μ.

400 μ.

800 μ.

1.500 μ.

5.000 μ.

10.000 μ.

100 μ. εμπόδια

400 μ. εμπόδια

4x100μ. σκυταλοδρομία

4x400μ. σκυταλοδρομία

Άλματα

Άλμα εις ύψος

Άλμα επί κοντώ

Άλμα εις μήκος

Άλμα τριπλούν

Ρίψεις

Σφαιροβολία

Δισκοβολία

Σφυροβολία

Ακοντισμός

Σύνθετο Αγώνισμα

Δέκαθλο

Σύνθετο Αγώνισμα

Έπταθλο

Αγωνίσματα εκτός σταδίου

20 χλμ. Βάδην

50 χλμ. Βάδην

Μαραθώνιος

Αγωνίσματα εκτός σταδίου

20 χλμ. Βάδην

Μαραθώνιος

Αγωνίσματα δρόμων

Τα αγωνίσματα δρόμων διακρίνονται σε δρόμους ταχύτητας, ημιματοχής ή μεσαίων αποστάσεων, αντοχής ή μεγάλων αποστάσεων, δρόμους με εμπόδια και ομαδικά αγωνίσματα (σκυταλοδρομίες).



A. ΔΡΟΜΟΙ

- α. **Ταχύτητες:** 100 μ., 200 μ., 400 μ. Ανδρών και Γυναικών.
- β. **Ημιαντοχής:** 800 μ., 1.500 μ. Ανδρών και Γυναικών.
- γ. **Αντοχής:** 5.000 μ. Γυναικών, 5.000 μ. Ανδρών, 10.000 μ. Ανδρών και Γυναικών.
- δ. **Αγωνίσματα εκτός σταδίου:** 20.000 μ., βάδην Ανδρών και Γυναικών, 50.000 μ., βάδην Ανδρών, Μαραθώνιος (42,195 χλμ.) Ανδρών και Γυναικών.
- ε. **Εμπόδια:** 110 μ. Ανδρών, 100 μ. Γυναικών, 400 μ. Ανδρών και Γυναικών, 3.000 μ. με φυσικά εμπόδια ή στιπλ Ανδρών.
- στ. **Ομαδικά αγωνίσματα:** σκυταλοδρομία 4x100 Ανδρών και Γυναικών, σκυταλοδρομία 4x400 Ανδρών και Γυναικών.

α. Δρόμοι ταχύτητας

100 μ.

Είναι η μικρότερη απόσταση στα αγωνίσματα της ταχύτητας. Ο κάθε αθλητής αγωνίζεται στη δική του διαδρομή (κουλουάρ). Το αγώνισμα ξεκίνησε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και του 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 η Κατερίνα Θάνου κέρδισε το αργυρό μετάλλιο στο αγώνισμα αυτό πίσω από την πολυ-ολυμπιονίκη Μάριον Τζόουνς.

200 μ.

Το αγώνισμα των 200 μ. αντιστοιχεί στον αρχαίο “Στάδιο δρόμο” (192 μ.). Οι περισσότεροι αθλητές των 100 μ. αγωνίζονται και στα 200 μ. και οι επιδόσεις που επιτυγχάνονται (κάτω από 20 δευτερόλεπτα) δείχνουν πως είναι μια κούρσα τόσο γρήγορη όσο και τα 100 μ. Στο

πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1900 στο Παρίσι για τους άνδρες και το 1948 στο Λονδίνο για τις γυναίκες. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 ο Κώστας Κεντέρης χάρισε ένα πολύτιμο χρυσό μετάλλιο στην χώρα μας, αφήνοντας πίσω του ονόματα θρύλους του αγωνίσματος.

400 μ.

Το αγώνισμα των 400 μ. είναι μια πλήρης κάλυψη της περιμέτρου του σταδίου και θεωρείται αγώνισμα παρατεταμένης ταχύτητας. Αντιστοιχεί στον αρχαίο “δίαυλο δρόμο” (2x192 μ.). Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1964 στο Τόκιο για τις γυναίκες.

β. Δρόμοι ημιαντοχής

800 μ.

Η απόσταση αυτή συνδυάζει τόσο την ταχύτητα και την αντοχή όσο και την τακτική. Οι δρομείς καλύπτουν δύο φορές την περίμετρο του σταδίου. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε για πρώτη φορά το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1960 στη Ρώμη για τις γυναίκες.

1.500 μ.

Πολλοί αθλητές των 800 μ. αγωνίζονται με την ίδια επιτυχία στα 1.500 μ., επειδή και αυτή η απόσταση έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με τα 800 μ., και μάλιστα σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε για πρώτη φορά το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1972 στο Μόναχο για τις γυναίκες.

γ. Δρόμοι αντοχής

5.000 μ. ανδρών και γυναικών

Ανάλογο αγώνισμα υπήρχε και στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ήταν ο “δόλικος δρόμος”, απόστασης 25 σταδίων (4800 μ.). Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1912 στη Στοκκόλμη για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες το αντίστοιχο αγώνισμα είναι τα 3.000 μ. και για πρώτη φορά έγινε το 1984 στο Λος Άντζελες. Σήμερα το αγώνισμα διεξάγεται σε απόσταση 5.000 μ.

10.000 μ. ανδρών και γυναικών

Καθαρά δρόμος αντοχής, τα 10.000 μ. είναι η μεγαλύτερη απόσταση που καλύπτεται μέσα στο στάδιο. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1912 στη Στοκκόλμη για τους άνδρες και το 1988 στη Σεούλ για τις γυναίκες.

δ. Αγώνισμα εκτός σταδίου

Μαραθώνιος δρόμος ανδρών και γυναικών

Το αγώνισμα του Μαραθώνιου δρόμου διεξάγεται σε δημόσιο δρόμο και είναι το τελευταίο αγώνισμα του προγράμματος των Ολυμπιακών Αγώνων. Γίνεται σε ανάμνηση της νίκης των αρχαίων Αθηναίων εναντίον των Περσών στο Μαραθώνα και στη μνήμη του Αθηναίου εκείνου “ημεροδρόμου” που έφερε το μήνυμα της νίκης από το Μαραθώνα στην Αθήνα. Έγινε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα από το Μαραθώνα ως το Παναθηναϊκό Στάδιο (40 χλμ.), με νικητή το θρυλικό Σπύρο Λούη. Για τις γυναίκες εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1984 στο Λος Άντζελες. Σήμερα η απόσταση είναι 42.195 μ.

20 χλμ. βάδην ανδρών και γυναικών και 50 χλμ. βάδην ανδρών.

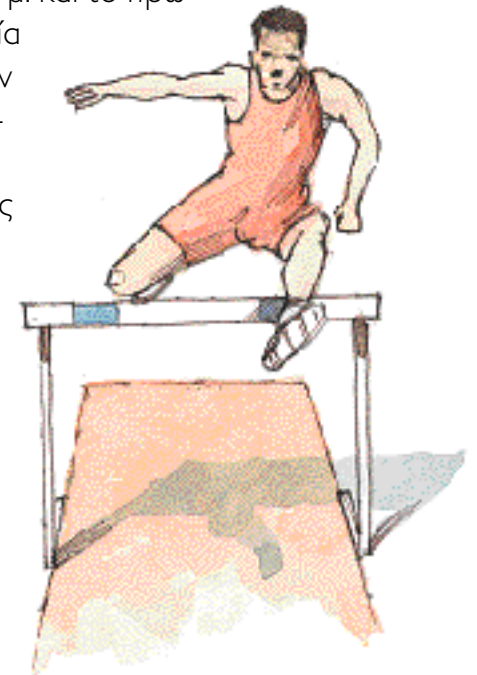
Και τα δυο αυτά αγωνίσματα καθαρής αντοχής διεξάγονται σε δημόσιο δρόμο. Ειδικοί κανονισμοί διέπουν τη διεξαγωγή του βάδην. Ο τερματισμός γίνεται μέσα στο στάδιο.

ε. Δρόμοι με εμπόδια

110 μ. με εμπόδια ανδρών

100 μ. με εμπόδια γυναικών

Τα αγωνίσματα αυτά συνδυάζουν την ταχύτητα με την τεχνική διέλευσης πάνω από εμπόδια. Οι αγώνες γίνονται σε διαδρόμους με 10 εμπόδια και οι αθλητές θα πρέπει να περάσουν πάνω από αυτά και να καλύψουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα την απόσταση. Το ύψος των εμποδίων για τους άνδρες είναι 1,067μ. και το πρώτο εμπόδιο απέχει από την αφετηρία 13,72 μ. Οι αποστάσεις μεταξύ των εμποδίων είναι 9,14 μ. και το τελευταίο απέχει 14,02 μ. από τον τερματισμό. Το ύψος των εμποδίων για τις γυναίκες είναι 0,840 μ. και το πρώτο εμπόδιο απέχει από την αφετηρία 13 μ. Οι αποστάσεις μεταξύ των εμποδίων είναι 8,5 μ. και το τελευταίο εμπόδιο απέχει 10,5 μ. από τον τερματισμό. Απαγορεύεται στους αθλητές να περάσουν με το ένα πόδι πλάι από το εμπόδιο (αρκεί να μην είναι πιο χαμηλά από το ύψος του εμποδίου), να πηδήσουν εμπόδιο άλλης διαδρομής ή να ρί-



ξουν σκόπιμα κάποιο εμπόδιο με το χέρι ή με το πόδι. Το αγώνισμα στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1932 στο Λος Άντζελες για τις γυναίκες.

Ιστορική για την Ελλάδα είναι η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου από τη Βούλα Πατουλίδου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1992 στη Βαρκελώνη.

400 μ. με εμπόδια ανδρών-γυναικών

Λέγεται και “χαμηλά εμπόδια”, επειδή τα εμπόδια είναι χαμηλότερα από αυτά των 100 ή 110 μ. Ο κάθε αθλητής αγωνίζεται στη δική του διαδρομή (κουλουάρ) και θα πρέπει να υπερπηδήσει 10 εμπόδια σε απόσταση 35 μ. το ένα από το άλλο. Το πρώτο εμπόδιο από την εκκίνηση απέχει 45 μ., ενώ το τελευταίο από τον τερματισμό 40 μ. Το ύψος των εμποδίων για τους άνδρες είναι 0.914 εκ. και για τις γυναίκες 0.762 εκ. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε σαν αγώνισμα το 1900 στο Παρίσι για τους άνδρες και το 1984 στο Λος Άντζελες για τις γυναίκες.

3000 μ. στιπλ (φυσικά εμπόδια) ανδρών

Το αγώνισμα αυτό περιλαμβάνει 4 εμπόδια και μία τεχνητή λίμνη, τα οποία τοποθετούνται μέσα στο στάδιο. Το ύψος των εμποδίων είναι 0.914 εκ. Το στιπλ εντάχθηκε στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το 1900 στο Παρίσι και γίνεται μόνο από άνδρες αθλητές.

στ. Ομαδικά αγωνίσματα

Σκυταλοδρομίες 4x100 μ. και 4x400 μ. ανδρών, γυναικών

Το αγώνισμα της σκυταλοδρομίας προέρχεται από τους αρχαίους αγγελιαφόρους, τους σκυταλοδρόμους που μετέφεραν στρατιωτικά μηνύματα, τα οποία παρέδιδε ο ένας στον άλλο μέχρι να φτάσουν στον προορισμό τους. Τέσσερις αθλητές από κάθε χώρα μεταφέρουν τη σκυτάλη τρέχοντας διαδοχικά μέρος της απόστασης (το 1/4), με αλλαγές που γίνονται κάτω από συγκεκριμένους κανονισμούς και τε-

χνικές και μέσα σε συγκεκριμένα όρια. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1912 στη Στοκχόλμη για τους άνδρες και το 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες.

Γενικοί Κανονισμοί

Σε όλα τα αγωνίσματα δρόμων οι αθλητές ξεκινούν με την εκπυρσοκρότηση του πιστολιού του αφέτη. Αφού οι αθλητές πάρουν τις σωστές θέσεις, ο αφέτης τους δίνει την εντολή “λάβετε θέσεις”, κατόπιν την εντολή “έτοιμοι” (εκτός από τις αποστάσεις από 800 μ. και πάνω) και στη συνέχεια δίνεται η εκκίνηση. Αν κάποιος αθλητής ξεκινήσει πριν ακουστεί ο ήχος του πιστολιού (και αυτό ελέγχεται πλέον ηλεκτρονικά) χρεώνεται μία άκυρη εκκίνηση. Αν ο αθλητής επαναλάβει το σφάλμα, αποκλείεται από τον αγώνα (εκτός από το έπταθλο και το δέκαθλο, όπου αποκλείεται στην τρίτη άκυρη εκκίνηση).

Στα 100, 200 και 400 μ. οι δρομείς αγωνίζονται σε ένα διάδρομο (κουλουάρ) από την εκκίνηση μέχρι τον τερματισμό. Στα 800 μ. ο κάθε αθλητής κατά τα πρώτα εκατό μέτρα τρέχει στη δική του διαδρομή, μέχρι να περάσει την πρώτη στροφή. Έπειτα έχει το δικαίωμα να ακολουθήσει την εσωτερική διαδρομή.

Στα 1.500, 5.000 και 10.000 μ. οι αθλητές αγωνίζονται απευθείας στην εσωτερική διαδρομή.

Ένας αθλητής θεωρείται ότι τερμάτισε, όταν οποιοδήποτε μέρος του σώματός του (όχι όμως ο λαιμός του, το κεφάλι, τα χέρια ή τα πόδια) περάσει τη γραμμή του τερματισμού.

Β. ΑΛΜΑΤΑ



Άλμα εις ύψος

Το άλμα εις ύψος και όλοι οι παλμοί (τεχνικές) που κατά καιρούς έχουν χρησιμοποιηθεί οφείλονται κυρίως σε Αμερικανούς άλτες. Ο αθλητής αποκλείεται από τον αγώνα αν κάνει τρεις συνεχόμενες αποτυχημένες προσπάθειες, ανεξαρτήτως ύψους. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες. Σημαντική στιγμή για την Ελλάδα υπήρξε η κατάκτηση του ασημένιου Ολυμπιακού μεταλλίου από τη Νίκη Μπακογιάννη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1996 στην Ατλάντα.



Άλμα επί κοντώ

Στο αγώνισμα του άλματος επί κοντώ οι αθλητές για να πραγματοποιήσουν το άλμα χρησιμοποιούν κοντάρι. Αρχικά το κοντάρι ήταν κατασκευασμένο από ξύλο, αργότερα χρησιμοποιήθηκε μπαμπού, μέταλλο, για να καταλήξουμε σήμερα στα υπερούγχρονα κοντάρια “καταπέλτης”, που οδήγησαν τα ρεκόρ σε μεγάλα ύψη. Στους Ολυμπιακούς αγώνες εντάχθηκε στο πρόγραμμα το 1896 στην Αθήνα.



Άλμα εις μήκος

Αγώνισμα που προέρχεται από τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, χωρίς όμως να χρησιμοποιούνται πια οι αλτήρες που χρησιμοποιούσαν τότε οι αθλητές για να

βελτιώσουν την ώθησή τους. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα περιλαμβάνεται από το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και από το 1948 στο Λονδίνο για τις γυναίκες.

Άλμα τριπλούν

Το αγώνισμα του άλματος τριπλούν προέρχεται από το αρχαιοελληνικό τριπλό άλμα (τρία απλά συνεχόμενα άλματα). Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1992 στη Βαρκελώνη για τις γυναίκες.

Γενικά

Στα άλματα υπάρχουν οι προκριματικοί και οι τελικοί αγώνες. Στις διεθνείς συναντήσεις και στους Ολυμπιακούς Αγώνες στους τελικούς αγωνίζονται συνήθως 12 αθλητές. Στο άλμα εις ύψος και στο άλμα επί κοντώ ο πήχης ανεβαίνει μετά από κάθε γύρο και οι αθλητές συνεχίζουν μέχρι να αποκλειστούν αν κάνουν τρεις συνεχόμενες αποτυχημένες προσπάθειες. Νικητής είναι ο αθλητής που θα έχει περάσει το μεγαλύτερο ύψος.

Οι αθλητές του μήκους και του τριπλούν στον τελικό του αγώνισματος κάνουν τρεις προσπάθειες και έπειτα συνεχίζουν με άλλες τρεις προσπάθειες οι οκτώ καλύτεροι. Έγκυρο θεωρείται ένα άλμα αν ο αθλητής δεν αφήσει κάποιο αποτύπωμα μπροστά από τη βαλβίδα. Νικητής είναι ο αθλητής που θα πραγματοποιήσει το μεγαλύτερο άλμα σε μία από τις έξι προσπάθειές του.

Γ. ΡΙΨΕΙΣ



Σφαίρα

Ιστορικά προέρχεται από το αρχαιοελληνικό αγώνισμα της λιθοβολίας. Η σφαιροβολία διεξάγεται σε κυκλική βαλβίδα περιστροφής από τσιμέντο διαμέτρου 2,13 μ., όπου υπάρχει ένα κομμάτι ξύλου που ονομάζεται αναστολέας. Δύο γραμμές ξεκινούν από το κέντρο του κύκλου με γωνία 40 μοιρών μεταξύ τους, εκτείνονται μέσα στο στίβο και ορίζουν την περιοχή βολής. Η σφαίρα για τους άνδρες έχει βάρος 7,26 κιλά και για τις γυναίκες 4 κιλά. Ο αθλητής πρέπει να σταθεί μέσα στη βαλβίδα, ακουμπώντας τη σφαίρα κοντά στο σαγόκι. Η σφαίρα δεν πρέπει να βρεθεί χαμηλότερα, ούτε να τραβηχτεί πίσω από τους ώμους σε όλη τη διάρκεια της βολής. Ο αθλητής πρέπει να μείνει μέσα στη βαλβίδα μέχρι να προσγειωθεί η σφαίρα και μετά να βγει πίσω από τις γραμμές που εξέχουν πλάι του. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1948 στο Λονδίνο για τις γυναίκες.



Δίσκος

Στη σημερινή της μορφή η δισκοβολία είναι απόγονος της αρχαίας ελληνικής δισκοβολίας, με τη διαφορά ότι σήμερα εφαρμόζεται διαφορετική τεχνική. Διεξάγεται σε κυκλική βαλβίδα περιστροφής διαμέτρου 2,50 μ. Δύο γραμμές που ξεκινούν από το κέντρο του κυκλικού δαπέδου εκτείνονται μέσα στο στίβο σε μια γωνία 40 μοιρών και ορίζουν την περιοχή βολής. Για να μην δημιουργηθούν κίνδυνοι για τους θεατές, ο κύκλος περιβάλλεται κατά τα τρία τέταρτά του από συρματόπλεγμα, ύψους τουλάχιστον 4 μ. Ο δίσκος για τους άν-

δρες έχει βάρος δύο κιλά, ενώ για τις γυναίκες ένα κιλό. Ο αθλητής θα πρέπει να πραγματοποιήσει τη βολή μέσα στη βαλβίδα και στην περιοχή όπου ορίζεται η βολή, να παραμείνει στη βαλβίδα ώσπου να προσγειωθεί ο δίσκος και ύστερα να βγει πίσω από τις γραμμές που εξέχουν πλάι του. Στους Ολυμπιακούς αγώνες εντάχθηκε το 1896 στην Αθήνα για τους άνδρες και το 1928 στο Άμστερνταμ για τις γυναίκες.



Ακόντιο

Με φανερή πολεμική προέλευση, ο ακοντισμός υπήρχε και στο πρόγραμμα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων ως ένα από τα αγωνίσματα του πεντάθλου. Ο ακοντισμός γίνεται σε διάδρομο μήκους 30-36,5 μ. και πλάτους 4 μ. Στο τέλος του διαδρόμου βρίσκεται μια καμπύλη γραμμή με ακτίνα 8 μ., που ορίζει την γραμμή βολής. Δύο γραμμές που ξεκινούν 8 μ. πίσω από την καμπύλη και εκτείνονται μέσα στο στίβο αποτελούν την περιοχή βολής. Οι αθλητές κρατούν το ακόντιο από τη λαβή πάνω από τον ώμο. Για να είναι έγκυρη η βολή, η αιχμή του ακοντίου πρέπει να είναι το πρώτο τμήμα που πρέπει να ακουμπήσει στο έδαφος. Μια βολή θεωρείται άκυρη αν ο αθλητής ακουμπήσει με οποιοδήποτε σημείο του σώματός του την καμπύλη, όταν το ακόντιο βγει έξω από την περιοχή βολής ή δεν προσγειωθεί με την αιχμή του. Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα εντάχθηκε το 1908 στο Λονδίνο για τους άνδρες και από το 1932 στο Λος Άντζελες για τις γυναίκες. Απαγορεύεται βολή με την πλάτη προς το χώρο ρίψης και ο περιστροφικός παλμός.

Σφύρα

Η σφυροβολία προέρχεται από κάποιο αντίστοιχο άθλημα των “καϊλάντερς” της Σκοτίας, μόνο που το βαρύ σφυρί με το μακρύ ξύλινο μπράτσο που χρησιμοποιούσαν αντικαταστάθηκε από μία σιδερένια σφαίρα στην άκρη μιας αλυσίδας. Η σφυροβολία διεξάγεται σε βαλβίδα

όπως και η σφαιροβολία, με τη διαφορά ότι δεν υπάρχει αναστολέας. Η σφύρα αποτελείται από μεταλλική κεφαλή με συρμάτινη χειρολαβή. Κατά τη διάρκεια της βολής ο αθλητής δεν πρέπει να πατήσει έξω από τη βαλβίδα ή στο επάνω μέρος της μεταλλικής περιφέρειας του κύκλου και πρέπει να παραμείνει μέσα στον κύκλο μέχρι να προσγειωθεί η σφύρα. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1900 στο Παρίσι για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες το 2000 στο Σίδνεϊ.

Γενικά

Στις διεθνείς συναντήσεις και στους Ολυμπιακούς Αγώνες στα αγωνίσματα των ρίψεων προηγούνται οι προκριματικοί αγώνες και ακολουθούν οι τελικοί. Στον τελικό κάθε αγωνίσματος μετέχουν οι δώδεκα καλύτεροι αθλητές, οι οποίοι έχουν δικαίωμα για τρεις βολές. Οι οκτώ καλύτεροι μετά τις τρεις πρώτες βολές έχουν δικαίωμα για άλλες τρεις βολές. Νικητής είναι ο αθλητής που θα ρίξει τη μεγαλύτερη βολή σε μία από τις έξι προσπάθειές του. Σε περίπτωση ισοβαθμίας υπολογίζεται η δεύτερη καλύτερη προσπάθεια κ.ο.κ.

Δ. ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Δέκαθλο

Το δέκαθλο περιλαμβάνει 10 ατομικά αγωνίσματα στίβου, στα οποία διαγωνίζονται οι αθλητές σε δύο διαδοχικές μέρες. Τα αγωνίσματα του δεκάθλου είναι: 100 μ., μήκος, σφαίρα, ύψος και 400 μ. (την πρώτη ημέρα) και 110 μ. εμπόδια, δίσκος, επί κοντώ, ακόντιο και 1.500 μ. (τη δεύτερη ημέρα). Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς συνολικά για τις επιδόσεις του, ανεξάρτητα από τη θέση που θα καταλάβει στα επιμέρους αθλήματα. Στο

πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1904 στο Σαιντ Λούις.

Έπταθλο

Πρόκειται για παραλλαγή του δεκάθλου για τις γυναίκες. Αντικατέστησε το 1984 το πένταθλο και διεξάγεται με την εξής σειρά : 100 μ. εμπόδια, ύψος και σφαίρα την πρώτη ημέρα και 200 μ., μήκος, ακόντιο και 800 μ. τη δεύτερη. Στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο ως πένταθλο και το 1984 στο Λος Άντζελες ως έπταθλο.