

Michela Lipari

Riccione 24/01/2014

LE CORSE QUESTE CONOSCIUTE....????



- *Corse veloci* : si disputano completamente in corsia
- *Mezzofondo* :si disputa parte in corsia e parte alla corda
- *Fondo* :si disputa completamente alla corda
- *Staffette*

Regola 161
– blocchi di
partenza –



Gruppo 1:

tutti gli atleti devono utilizzare i blocchi di partenza

Gruppo 2:

tutti gli atleti partono senza blocchi

Gruppo 3:

tutti gli atleti partono senza blocchi

Gruppo 4:

tutti i primi frazionisti devono utilizzare i blocchi di partenza sino alla 4x400



Regola 162

– La partenza –

Gruppo 3: Particolarità: nelle gare dai 1000 ai 10.000, se i partecipanti sono numerosi si possono dividere in due gruppi che gareggiano contemporaneamente: il primo (circa il 65% dei partecipanti) partirà dalla usuale linea di partenza disponendosi sulle prime quattro corsie, il secondo gruppo (circa il 35% dei partecipanti) partirà da una linea di partenza disegnata sulle quattro corsie esterne più avanzata (in modo che tutti gli atleti percorrano la stessa distanza) , saranno disposti dei birilli per separare le due aree di corsa, sino alla tangente degli 800, punto da cui gli atleti 'esterni' potranno avvicinarsi alla corda.

False Partenze:

Nelle prove multiple, la prima falsa partenza implica l'ammonizione di tutti gli atleti, la seconda, indipendentemente da chi la commette, implica la squalifica dello stesso.

Regola 163

- La corsa -

gli atleti devono correre nella corsia assegnata sino alla tangente, dove alcuni coni indicheranno la possibilità di abbandonare la corsia per portarsi alla corda.

Misurazione del vento:

la misura del vento deve essere arrotondata al decimo immediatamente superiore – se positivo – ed immediatamente inferiore se negativo.



Reg. 164

- L'arrivo -

Reg. 167 - Parità -



Reg. 168
– Corse con
ostacoli –



L'ostacolo deve essere superato correttamente, vale a dire che la gamba di richiamo deve passare non a fianco ma ad altezza superiore all'ostacolo



Reg. 169

- Corse con siepi –



Gli ostacoli possono essere superati in qualsiasi modo, tenendo però presente che entrambe le gambe devono essere al di sopra del piano orizzontale della parte superiore dell'ostacolo e che l'atleta non può aggirare la fossa.



Reg. 170

– Staffette –



In caso di caduta del testimone, l'atleta che lo teneva in mano deve raccoglierlo e ricominciare la corsa dal punto in cui è caduto, senza ostacolare in alcun modo gli altri concorrenti.



Ogni atleta non può portare guanti o spalmare le mani con sostanze atte a trattenere il testimone per evitare un'eventuale caduta dello stesso.

Quando si disputano più turni si possono sostituire al massimo due atleti della squadra originaria, e deve essere mantenuto l'ordine di gara comunicato al momento della conferma.



Buon lavoro
ed auguri per la laurea

