

R.T.I. per il settore NO STADIA

**Le Regole per :
LE CORSE SU STRADA
LE CORSE CAMPESTRI
LA MARCIA SU STRADA
LA CORSA IN MONTAGNA**

a cura del GTL UTNS

CORSA SU STRADA

Distanze

- Le distanze standard sono :
10 km, 15 km, 20 km, Mezza
Maratona (km 21,097), 25 km, 30 km,
Maratona (km 42,195), 100 km e
staffetta su strada (Reg.240.1)

CORSA SU STRADA

Percorso

- Le gare debbono svolgersi su un percorso stradale.
- La partenza e l'arrivo possono avvenire all'interno di un campo di atletica (Reg,240.2)

CORSA SU STRADA

Percorso

- Nelle gare su strada il percorso deve essere misurato lungo il tragitto più breve possibile che un concorrente possa percorrere
- La lunghezza del percorso non deve essere inferiore alla distanza ufficiale della gara (Reg.240.3)

CORSA SU STRADA

Percorso

- Le distanze in chilometri sul percorso devono essere visibili a tutti i concorrenti (Reg.240.4)

CORSA SU STRADA

La Partenza

- Le gare devono partire con un colpo di pistola, cannone , corno o altro dispositivo.
- Devono essere usati i comandi per le gare più lunghe di 400 m. (Reg. 240.6)

CORSA SU STRADA

Sicurezza e verifiche mediche

- Il Comitato Organizzatore di corse su strada deve garantire la sicurezza di tutti i concorrenti e degli Ufficiali di gara (Reg. 240.7.a)

CORSA SU STRADA

Sicurezza e verifiche mediche

- Non sarà considerata assistenza una visita d'urgenza durante lo svolgimento della gara effettuata da personale medico del Comitato Organizzatore (Reg. 240.7.b)
- Un concorrente deve immediatamente ritirarsi dalla corsa se ciò gli viene comandato dal Delegato Medico o da un componente del collegio medico ufficialmente designato dal Comitato Organizzatore (Reg. 240.7.c)

CORSA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- Acqua e altre bevande adatte saranno messe a disposizione alla partenza e all'arrivo di tutte le gare (Reg. 240.8.a)
- Per tutte le gare punti di distribuzione di acqua devono essere disponibili a opportuni intervalli di circa 5 km. Per le gare di lunghezza superiore a 10 km, rifornimenti diversi dall'acqua possono essere resi disponibili in questi punti (Reg.240.8.b)

CORSA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- I rifornimenti possono includere bevande energetiche, integratori, prodotti alimentari o qualsiasi altro prodotto diverso dall'acqua. Il Comitato Organizzatore determinerà quali rifornimenti saranno forniti in base alle effettive condizioni. (Reg. 240.8.c)

CORSA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- I rifornimenti saranno normalmente forniti dal Comitato Organizzatore ma potrà essere permesso agli atleti fornire i propri rifornimenti
i rifornimenti forniti dagli atleti saranno tenuti sotto controllo di ufficiali designati dal Comitato Organizzatore dal momento della loro consegna
Questi ufficiali dovranno garantire che i rifornimenti non vengano alterati o manomessi in qualsiasi modo (Reg. 240.8.d)

CORSA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- Un atleta può in qualsiasi momento trasportare acqua o rifornimenti a mano o attaccati al suo corpo, la cui provvista è stata effettuata fin dall'inizio o raccolti o ricevuti in una postazione ufficiale (Reg.240.8.g)

CORSA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- Un concorrente che riceve o si rifornisce o prende acqua in un posto diverso da quelli stabiliti dagli organizzatori, salvo i casi previsti da ragioni mediche o sotto il controllo degli ufficiali di gara, o prende il rifornimento di un altro atleta, dovrebbe essere normalmente ammonito dall'Arbitro, mostrandogli un cartellino giallo. Per una seconda infrazione l'Arbitro deve squalificare l'atleta mostrandogli un cartellino rosso. L'Atleta deve poi lasciare immediatamente il percorso (Reg. 240.8.h)

CORSA SU STRADA

Condotta di Gara

- Nelle corse su strada un concorrente può abbandonare il percorso o la pista con il permesso e sotto il controllo di un giudice purchè il suo allontanarsi dal percorso non accorci la distanza da percorrere (Reg. 240.9)

CORSA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- Se l'Arbitro è convinto , dal rapporto di un Giudice o di un Giudice ai controlli o in qualche altra maniera (ndr controllo dei tappeti di passaggio dei chip), che un atleta ha abbandonato il percorso , percorrendo una distanza più breve, deve squalificarlo.
(Reg. 240.10)

CORSE CAMPESTRI

Regole Generali

- A causa delle circostanze estremamente variabili in cui la CORSA CAMPESTRE e la CORSA IN MONTAGNA sono praticate nel mondo e delle difficoltà per una normativa internazionale standardizzata di queste attività.... le seguenti regole devono intendersi come guida ed incentivo a sviluppare la CORSA CAMPESTRE e la CORSA IN MONTAGNA (Reg.250.1)

CORSE CAMPESTRI

Percorso

- Il Percorso deve essere tracciato su di un'area aperta e boschiva coperta il più possibile da prato, con ostacoli naturali (Reg.250.2.a)
- Deve essere tracciato un circuito con un giro che misuri da 1500 a 2000 m. Se necessario può essere aggiunto un piccolo giro per aggiustare le distanze richieste nelle varie gare, in questi casi il giro più piccolo deve essere corso nelle prime fasi della gara (Reg. 250.3.a)

CORSE CAMPESTRI

Percorso

- Deve essere evitato o ridotto al minimo l'attraversamento di strade o di ogni altro genere di pavimentazione. Quando è impossibile evitare ciò.... Le zone interessate devono essere coperte da prato, terra o stuoia (Reg.250.3.c)

CORSE CAMPESTRI

Percorso

- Il percorso deve essere chiaramente marcato con nastro da entrambi i lati .
.... le zone critiche devono essere recintate ; in particolare le zone di partenza (inclusa la Camera d'Appello e la Zona di Riscaldamento) e la zona di arrivo (compresa la Zona Mista) (Reg. 250.4.a)
- Si raccomanda che, tranne le zone di partenza e di arrivo, il percorso sia largo 5 m. (Reg.250.4.c)

CORSE CAMPESTRI

Distanze

- Le Distanze dei Campionati Mondiali della IAAF di CORSA CAMPESTRE dovrebbero essere approssimativamente :

UOMINI 12 km

DONNE 8 km

JUNIOR UOMINI 8 km

JUNIOR DONNE 6 km

ALLIEVI 6 km

ALLIEVE 4 km

(Reg.250.5)

CORSE CAMPESTRI

Partenza

- Le corse devono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i comandi per le gare superiori a 400 m (Reg.250.6)

CORSE CAMPESTRI

Sicurezza e Servizio Medico

Il Comitato Organizzatore delle Corse
Campestri deve garantire la sicurezza di
tutti i concorrenti e degli Ufficiali di gara
(Reg. 280.7.a)

CORSE CAMPESTRI

Sicurezza e Servizio Medico

Una visita d'urgenza durante lo svolgimento di una gara da parte del personale medico del comitato organizzatore non deve essere considerato assistenza (Reg, 280.7.b)

Un atleta deve ritirarsi immediatamente dalla gara se ciò gli viene ordinato dal Delegato Medico (Reg. 280.7.c)

CORSE CAMPESTRI

Sicurezza e Servizio Medico

Una visita d'urgenza durante lo svolgimento di una gara da parte del personale medico del comitato organizzatore non deve essere considerato assistenza (Reg, 280.7.b)

Un atleta deve ritirarsi immediatamente dalla gara se ciò gli viene ordinato dal Delegato Medico (Reg. 280.7.c)

MARCIA SU STRADA

Il Giudizio

Per le gare su strada dovrebbero essere normalmente impiegati da sei a nove Giudici di Marcia compreso il giudice capo (Reg, 230.2.d)

MARCIA SU STRADA

La Partenza

Le gare devono essere fatte partire con un colpo di pistola.

Debbono essere usati i consueti comandi per le gare di distanza maggiore di 400m..... (Reg, 230.7)

MARCIA SU STRADA

Sicurezza e Servizio Medico

Il Comitato Organizzatore delle gare di Marcia deve garantire la sicurezza di tutti i concorrenti e dei Giudici.

..... Il Comitato Organizzatore deve assicurare che le strade utilizzate per la gara siano chiuse al traffico motorizzato in tutte le direzioni (Reg, 230.8.a)

MARCIA SU STRADA

Sicurezza e Servizio Medico

Non sarà considerata assistenza una visita d'urgenza durante lo svolgimento di una gara da parte di personale medico appositamente incaricato e chiaramente identificato dal Comitato Organizzatore
(Reg. 230.8.b)

Un atleta deve ritirarsi immediatamente dalla gara se ciò gli viene comandato dal Delegato Medico (Reg. 230.8.c)

MARCIA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

Acqua e altre bevande saranno messe a disposizione alla partenza e all'arrivo di tutte le gare . (Reg.230.9.a)

In tutte le gare di 5 km ed oltre e fino a 10 km inclusi, devono essere predisposti punti di spugnaggio e di distribuzione di sola acqua potabile ad intervalli idonei, se le condizioni atmosferiche lo richiedono. (Reg.230.9.b)

MARCIA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

Per tutte le gare più lunghe di 10 km, devono essere predisposti punti di rifornimento ogni giro, in aggiunta, punti di spugnaggio e di distribuzione di sola acqua potabile devono essere predisposti approssimativamente a metà strada fra i punti di rifornimento e più frequentemente se le condizioni atmosferiche lo richiedono. (Reg.230.9.c)

MARCIA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

I Rifornimenti possono essere preparati sia dal Comitato Organizzatore che direttamente dall'atleta stesso, devono essere posizionati nei punti predisposti , in modo da essere facilmente accessibili agli atleti o consegnati agli stessi da personale autorizzato (Reg.230.9.d)

MARCIA SU STRADA

Spugnaggi e Rifornimenti

- Un atleta che riceve o si rifornisce o prende acqua in un posto diverso da quelli ufficiali, salvo i casi previsti da ragioni mediche o sotto il controllo degli ufficiali di gara, o prende il rifornimento di un altro atleta, dovrebbe essere normalmente ammonito dall'Arbitro, per questa prima infrazione, mostrandogli un cartellino giallo. Per la seconda infrazione l'Arbitro deve squalificare l'atleta mostrandogli un cartellino rosso. L'Atleta deve poi lasciare immediatamente il percorso (Reg. 230.9.g)

MARCIA SU STRADA

Percorsi su Strada

Il Circuito dovrebbe essere non più corto di 1 km e non più lungo di 2 km.

Per le gare che iniziano e finiscono nello stadio , il circuito dovrebbe essere situato il più vicino possibile allo stadio.

(Reg 230.10.a)

I Percorsi stradali devono essere misurati come previsto dalla regola 240.3

(Reg.230.10.b)

MARCIA SU STRADA

Condotta di Gara

Nelle gare di 20 e più km, un atleta può lasciare il percorso o la pista con il permesso e sotto il controllo di un Giudice a condizione che, in conseguenza di questo, non percorra una distanza inferiore a quella stabilita. (Reg 230.11)

MARCIA SU STRADA

Condotta di Gara

Se l'Arbitro si convince per mezzo di un rapporto di un Giudice , di un Giudice ai controlli o in qualsiasi altra maniera, che un atleta ha abbandonato il percorso segnalato ed in relazione a ciò ha percorso una distanza inferiore a quella stabilita , dovrà squalificarlo (Reg 230.12)

MARCIA SU STRADA

Condotta di Gara

.... Le gare devono essere programmate in modo tale che la partenza e l'arrivo avvengano con la luce del giorno
(Reg 230.13)

CORSA IN MONTAGNA

La Corsa

Le Corse in Montagna si svolgono su un terreno che è prevalentemente fuori strada, a meno che non ci sia un significativo aumento di altitudine sul percorso, in tal caso una superficie calpestabile è accettata (Reg.251.1.a)

CORSA IN MONTAGNA

La Corsa

Il Percorso non dovrebbe includere tratti pericolosi (Reg.251.1.b)

I concorrenti non devono utilizzare aiuti supplementari per assisterli lungo il percorso (Reg 251.c)

CORSA IN MONTAGNA

La Corsa

Il profilo del percorso prevede sia tratti consistenti di salita o salita/discesa
(Reg.251.1.d)

La pendenza media dovrebbe partire da un minimo del 5 % e non superare il 20 %
(Reg 251.e)

Il punto più alto del percorso non deve superare i 3000 metri di altitudine
(Reg 251.f)

CORSA IN MONTAGNA

Le Quattro Tipologie

- **Corsa in Montagna Classica**
- **Corsa in Montagna di Lunga Distanza**
- **Corsa in Montagna a Staffetta**
- **Corsa in Montagna a Cronometro**

CORSA IN MONTAGNA

Corsa in Montagna Classica

La Corsa in Montagna Classica può essere :

- **SOPRATTUTTO IN SALITA** con partenza e arrivo in posti differenti
- - **PARTENZA E ARRIVO ALLO STESSO LIVELLO**
- (Reg 251.2.a)

CORSA IN MONTAGNA

Corsa in Montagna di Lunga Distanza

I percorsi di Corsa in Montagna di Lunga Distanza vanno dai 20 km fino ai 42,195 km con un'altitudine massima di 4000 m.

- (Reg.251.2.b)

CORSA IN MONTAGNA

Corsa in Montagna a Cronometro

Le Corse in Montagna con orari di inizio individuali a vari intervalli sono considerate prove a cronometro.

- (Reg.251.2.d)

CORSA IN MONTAGNA

La Partenza

Le Gare devono essere fatte partire con un colpo di pistola.

Devono essere usati i comandi per le gare di distanza maggiore di 400 m

- (Reg.251.3)

CORSA IN MONTAGNA

Sicurezza e Servizio Medico

Il Comitato Organizzatore delle Corse
in Montagna deve garantire la
sicurezza dei concorrenti e degli
Ufficiali di Gara

- (Reg.251.4.a)

CORSA IN MONTAGNA

Sicurezza e Servizio Medico

Una visita d'urgenza durante lo svolgimento di una gara da parte del personale medico incaricato dal Comitato Organizzatore Non deve essere considerato assistenza.

- (Reg.251.4.b)

CORSA IN MONTAGNA

Sicurezza e Servizio Medico

Un atleta deve ritirarsi
immediatamente dalla gara se ciò gli
viene ordinato dal Delegato Medico
ufficialmente designato

- (Reg.251.4.c)

CORSA IN MONTAGNA

Ristori e Spugnaggi

Rifornimenti saranno disponibili presso le zone di partenza e di arrivo. Ulteriori postazioni di distribuzione di acqua e spugnaggio possono essere previste in luoghi adatti lungo il percorso, se la lunghezza, la difficoltà della gara e le condizioni climatiche lo giustificano
(Reg 251.5)

CORSA IN MONTAGNA

Condotta di Gara

Se l'Arbitro ha accertato, su rapporto di un giudice o di un Giudice ai Controlli o altrimenti, che un atleta ha lasciato il percorso segnato, accorciando così la distanza da percorrere, questi sarà squalificato

(Reg 251.6)