

La marcia

Regola 54 (ex Regola 230)

Ciò che non si deve dimenticare – parte 1

La Marcia, cosa devi sapere !

Da qualcuno che dovrebbe sapere !



Autore: Jane Saville

Squalificata (DQ) ai Giochi olimpici di Sydney Olympics & medaglia di Bronzo Olympic nella 20km marcia di Atene 2004.



Essere squalificato non significa che hai corso !

Significa solamente che tu non hai marciato secondo quanto richiesto dalla definizione delle regole sulla marcia.

Il 99,9% degli atleti che vengono squalificati non infrangono le regole intenzionalmente, ma, a volte la pressione della gara, o la fatica nei finali di gara li porta a commettere degli errori tecnici.

La Regola attuale ha 2 parti entrambe di uguale importanza:

Fondamentalmente i marciatori devono sempre mantenere il contatto con il terreno e devono essere giudicati ad occhio umano (il riferimento è alla parte della regola che parla del "Contatto") e il ginocchio del marciatore deve essere esteso (il riferimento è alla parte della regola che parla del "Ginocchio") quando il piede tocca il terreno e deve rimanere esteso fino a quando la gamba è passata oltre la verticale del tronco.

SOLO si giudica ad occhio nudo. **VIDEO** Replays o slow motion non vengono usati per giudicare.

Il percorso a Londra (ed in tutti i maggiori campionati) è lungo 2km. Ci sono 8 giudici dislocati lungo il percorso. Il Giudice Capo supervisiona tutti i giudici e tiene la Paletta Rossa; egli non assegna proposte di squalifica (cartellini rossi), ma soltanto è colui che comunica una squalifica.



Le Palette Gialle: vengono mostrate agli atleti quando il Giudice non è completamente soddisfatto che l'atleta stia marciando secondo i canoni della regola, quando cioè gli atleti siano borderline. In sostanza il giudice sta dicendo all'atleta "Ti sto osservando attentamente e tu devi migliorare il tuo modo di marciare". Queste

palette gialle non sono prese in considerazione per una eventuale squalifica dell'atleta. Un atleta può ricevere solamente una paletta gialla di parte di ciascun giudice per ciascuna delle due infrazioni (Contatto & Ginocchio). Le palette gialle hanno i simboli delle due differenti infrazioni: "<" per il Ginocchio e "?" per il Contatto.

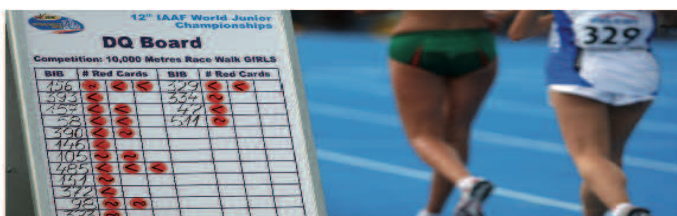
Cartellini rossi: vengono inviati da un giudice quando egli è convinto che un atleta stia infrangendo le regole; solo una volta, da ciascun giudice, indipendentemente dal fatto che l'infrazione sia quella del Ginocchio o del Contatto. Non vengono mai mostrate direttamente all'atleta; in questa maniera gli atleti non possono sapere quale giudice ha scritto il cartellino rosso.

3 cartellini rossi = Squalifica (DQ)

IAAF World Junior Championships BARCELONA 2012			
9	190	484	696
23	194	499	730
42	229	543	746
87	230	550	769
90	262	579	775
91	279	605	826
118	361	611	879
157	406	632	888
		639	890
			939

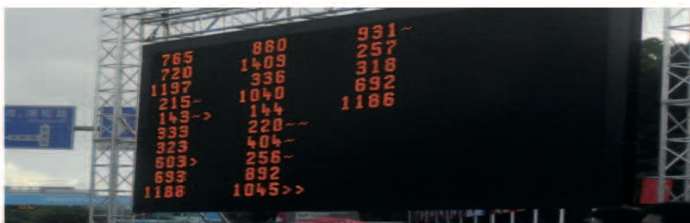
TABELLONE DELLE SQUALIFICHE (DQ Board): è un tabellone elettronico nel quale vengono mostrate le proposte delle squalifiche (cartellini rossi) i relativi simboli di errore affinché gli atleti ne abbiano conoscenza. Ciò, se un atleta riceve un cartellino rosso allora accanto al suo numero di pettorale sul Tabellone delle Squalifiche verrà mostrato uno dei due simboli dell'errore commesso:

"<" per il Ginocchio
"?" per il Contatto



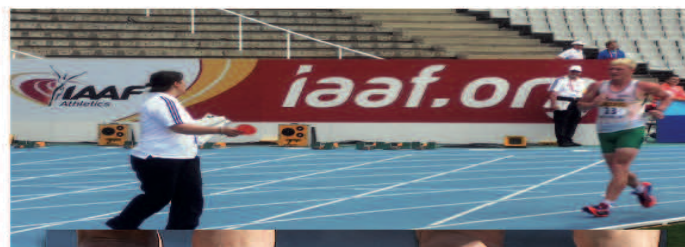
Ciò che non si deve dimenticare – parte 2

Paletta rossa viene mostrata all'atleta quando è squalificato, nei Giochi Olimpici, viene usata solo dal Giudice Capo e dal suo Assistente. Negli ultimi 100m di gara il Giudice Capo ha il potere di mostrare la paletta rossa di squalifica ad un atleta, indipendentemente dal numero delle proposte di squalifica (cartellini rossi), se egli è convinto che stia infrangendo fin troppo ovviamente la regola. Questo è per prevenire che gli atleti spudoratamente rubino nell'ultima parte di gara nel caso in cui non abbiano a loro carico nessuna proposta di squalifica (cartellino rosso).



Tre sono le gare ai Giochi

20km Uomini
20km Donne
50km Uomini



Quanto velocemente si marcia ?

Il Record Mondiale nella 20km Uomini è 1:17.16

Corrisponde a 3'51" per Km e 15.53 km/h

Approssimativamente la distanza attuale dallo Stadio Olimpico al Wimbledon Tennis Club 20km: per la via più diretta, "in linea d'aria"

Il Record Mondiale nella 20km Donne è 1:25.08

Corrisponde a 4'15" per Km e 14.1 km/h

Il Record Mondiale nella 50km Uomini (31.17 Miglia) 3:34.14

Corrisponde a 4'17" per Km e 14 km/h

Gli uomini avrebbero teminato la Maratona in 3 hours!

Approssimativamente la distanza attuale allo Stadio Olimpico a Heathrow [40km.] o a Gatwick [50km]; per la via più diretta, "in linea d'aria"



Principi cardine (Reg. 54.2)

- Contatto ininterrotto con il suolo visibile ad occhio umano
 - Errore: mancanza di contatto
- Gamba avanzante estesa dal momento del primo impatto con il suolo fino alla posizione verticale
 - Errore: ginocchio piegato



Giudici

- Su pista: 6 incluso il Giudice Capo (Reg. 54.3.5)
- Su strada: da 6 a 9 (incluso il Giudice Capo) in funzione della lunghezza del percorso (Reg. 54.3.4)
- Operano individualmente (Reg. 54.3.2)
- Se hanno qualche dubbio sulla regolarità della marcia dell'atleta faranno vedere una paletta gialla indicante il simbolo dell'errore. (Reg. 54.5)
- La paletta gialla può essere fatta vedere al massimo una sola volta per ogni tipologia di errore. Di tale operazione bisogna prender nota nel prospetto Riepilogativo che poi verrà consegnato a fine gara al Giudice Capo (Reg. 54.5)
- Quando il giudice si è definitivamente convinto che la marcia dell'atleta presenti o una mancanza di contatto con il suolo o un ginocchio piegato, allora invierà al Giudice Capo (attraverso il Recorder) una red card. (Reg. 54.6)

Giudice capo

- Quando tre red cards da tre giudici diversi sono arrivate al recorder per lo stesso atleta, il Giudice Capo procede alla notifica della DQ. (Reg. 54.7.1).
- Sia chiaro che il momento effettivo della squalifica è quello dell'orario della terza red card
- A livello internazionale il Giudice Capo opera come supervisore della giuria, ma non da giudice (Reg. 54.4.2).
- Anche in Italia vale la regola 54.4.1: Il Giudice Capo può squalificare un atleta quando il suo modo di progredire infrange la regola 54.2 in maniera molto ovvia negli ultimi 100m di gara. In questo caso però deve squalificarlo dopo l'arrivo per preservare il suo diritto all'appello.

Altri componenti non giudicanti della giuria

- Il Recorder: che ha il compito delicato di ricevere e controllare la correttezza di tutte le red cards (Reg. 54.4.3)
- L'operatore al Tabellone delle DQ: che sotto il controllo del Recorder aggiorna il tabellone delle DQ se non è elettronico (nel qual caso lo controlla). (Reg. 54.4.3)
- Uno o più Assistenti al Giudice Capo con il compito di assistere il giudice capo nella velocizzazione della notifica della squalifica all'atleta (Reg. 54.4.3).

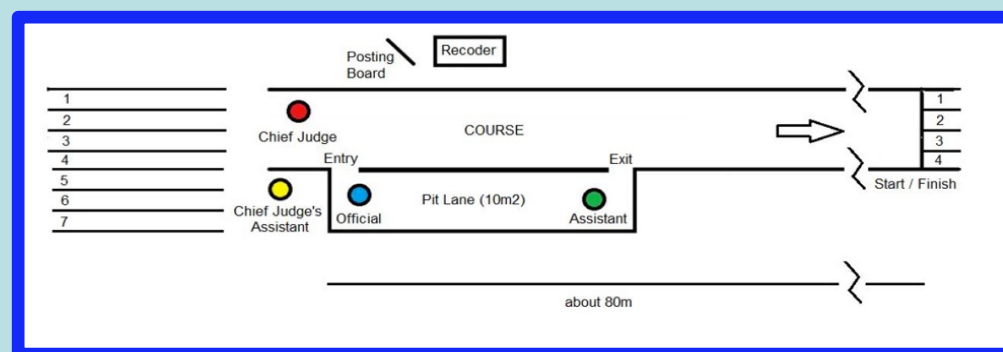
Zona di penalità

Il suo utilizzo



La sua introduzione - 2013

- Testata per la prima volta al mondo in Italia a Molfetta il 29.4.2012
- Obiettivo: la riduzione del numero delle squalifiche in termini più ragionevoli
- Education: per le categorie giovanili
- Di notevole impatto nelle gare a squadre



La Regola 57.7.3 cosa prevede

- Deve essere utilizzata per qualsiasi gara in cui è prevista dai regolamenti di quella competizione e può essere utilizzata per altre gare in base a quanto è stabilito dall'Organo Competente o dagli Organizzatori.
- In tali casi ad un atleta sarà richiesto di entrare nella Zona di Penalizzazione e rimanervi per il periodo previsto, una volta che abbia ricevuto tre Red Cards, ed sia stato avvisato dal Giudice Capo o da qualcuno da lui delegato.

Periodo di stop previsto nella zona di penalità

Gare fino a, inclusi	Tempo
5.000m – 5km	30 secondi (0,5 minuti)
10.000m – 10km	1 minuto
20.000m – 20km	2 minuti
30.000m – 30km	3 minuti
40.000m – 40km	4 minuti
50.000m – 50km	5 minuti

Mancata osservanza

- La stessa regola 54.7.3 dispone che un Atleta che non entra nella Zona di Penalizzazione quando richiesto, o non vi rimane per il periodo previsto, sarà **Squalificato** dall'Arbitro.
- Inizialmente non era così, la squalifica veniva comminata dal Giudice Capo
- A Dudince (SVK) nel 2018 fra i GMI presenti avemmo una lunga discussione al riguardo, ritenendo più corretto che a comminare la squalifica fosse l'Arbitro. Chiedemmo quindi di modificare la regola in tal senso.

Una zona di penalità ben organizzata

Ingresso



Controllo tempi penalità



Una zona di penalità ben organizzata

Larghezza



Uscita



Video-clip del funzionamento



... e se la terza red card fosse tardiva ?

- Può capitare che per errori o decisioni tardive nel giudizio, la terza Red Card arrivi al Recorder quando non sia più possibile far entrare nella zona di penalità l'atleta
- Il disposto della Reg. 54.7.4 ci dice che in questo caso il tempo di penalità deve essere aggiunto al tempo di arrivo di quell'atleta
- Una buona giuria deve prestare attenzione nel limitare al massimo questi casi che purtroppo danno adito a possibili discussioni post gara
- In caso di elevata partecipazione e quindi di possibili concentrazioni di atleti nella zona di penalità necessita una buona organizzazione preventiva con dei volontari ed un supervisore



... e torniamo alla nostra Regola

Tabellone delle DQ e operatività

- Uno o più Tabelloni delle DQ saranno posti sul percorso o vicino all'arrivo con lo scopo di informare gli atleti della loro situazione tecnica. (Reg. 54.7.7)
- Possono essere usati dispositivi elettronici per la comunicazione delle red cards al Recorder e al Tabellone delle DQ (Reg. 54.7.8)
- In assenza il Giudice Capo comunicherà dopo la gara all'Arbitro i pettorali degli atleti squalificati secondo le Reg. 54.4.1, 54.7.1 o 54.7.3 indicando il motivo e l'ora. Lo stesso sarà fatto per tutti gli atleti che abbiano ricevuto almeno una red card. (Reg.54.7.8)

Spugnaggi e rifornimenti

- Disponibilità di acqua alla partenza e all'arrivo (Reg. 54.10.1)
- Per gare di 5km o più fino a 10km inclusi acqua e spugnaggi ad intervalli prestabiliti a seconda delle condizioni atmosferiche (Reg. 54.10.2)
- Per gare superiori a 10km rifornimenti ogni giro ed in aggiunta acqua e spugnaggi circa a metà distanza tra i rifornimenti (Reg. 54.10.3)
- Chi consegna i rifornimenti non può entrare nel percorso di gara, né ostruire nessun atleta. Inoltre non devono consegnare davanti al tavolo (Reg. 54.10.5)
- Al massimo 2 persone sono autorizzate a stare dietro il tavolo. Eccezioni previste per le gare a squadre con più di 3 atleti (Reg. 54.10.6)
- L'atleta può portare con sé il rifornimento fin dalla partenza o preso in una stazione ufficiale (Reg. 54.10.7)
- Chi si rifornisce (o prende acqua) fuori dalle stazioni ufficiali, o prende rifornimenti di altri atleti, viene richiamato dall'Arbitro con un cartellino giallo; alla seconda offesa viene DQ dall'Arbitro (Reg. 54.10.8)

I percorsi

- Il circuito non deve essere più corto di 1km e non più lungo di 2km. Per le gare che terminano in uno stadio il circuito deve essere il più vicino possibile allo stadio (Reg. 54.11.1)
- Tabella distanze raccomandate

Distanza	Circuito di andata e ritorno	Circuito a giro (loop)
10km	1km (500m + 500m)	1km
20km	1km (500m + 500m) o 2km (1.000m + 1.000m)	1km o 2km
50km	2km (1.000m + 1.000m)	2km

Grazie per l'attenzione

M. Beles