



## **REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE**

**Modifiche approvate dal IAAF Council**

**In vigore dal 1° Gennaio 2019**

# MODIFICHE AL REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE

Approvate Iaaf Council

in vigore dal 1° Gennaio 2019 (traduzione italiana a cura del Gruppo Giudici Gare)

Regola	Testo attuale	Testo modificato
	<b>REGOLE TECNICHE</b>	<b>REGOLE TECNICHE</b>
170.10	<p>Ogni componente di una squadra di staffetta può correre una sola frazione. Solo quattro atleti tra quelli iscritti alla competizione, sia per questa gara sia per qualsiasi altra gara, possono essere usati per la composizione della staffetta per ciascun turno. Comunque, quando una squadra ha preso parte ad un turno di gara, <del>soltanto due</del> atleti in più possono essere utilizzati come sostituti nella composizione della squadra per i turni successivi. Se una squadra non rispetta questa Regola, sarà squalificata.</p> <p><i>Nota: L'Organismo competente (e dove non è previsto, l'Organizzatore) può specificare, nei regolamenti della competizione, che il numero degli atleti supplementari che possono essere utilizzati da una squadra di staffetta nei turni successivi di una manifestazione, può essere maggiore di due.</i></p>	<p>Ogni componente di una squadra di staffetta può correre una sola frazione. Solo quattro atleti tra quelli iscritti alla competizione, sia per questa gara sia per qualsiasi altra gara, possono essere usati per la composizione della staffetta per ciascun turno. Comunque, quando una squadra ha preso parte ad un turno di gara, possono essere utilizzati <b>fino a un massimo di quattro atleti in più</b> come sostituti nella composizione della squadra per i turni successivi. Se una squadra non rispetta questa Regola, sarà squalificata.</p>
Sezione IX	<b>CORSE CAMPESTRI, CORSE IN MONTAGNA E <del>CORSE</del> NELLA NATURA</b>	<b>CORSE CAMPESTRI, <b>CORSE IN MONTAGNA E NELLA NATURA</b></b>
	<p>A causa delle circostanze estremamente variabili in cui la Corsa Campestre, <del>la Corsa in Montagna e la Corsa</del> nella Natura sono praticate nel mondo e delle difficoltà per una normativa internazionale standardizzata di queste gare, deve essere accettato che le differenze, tra gare disputatesi con successo o meno, spesso dipendono dalle caratteristiche naturali del luogo di svolgimento e dall'abilità del tracciatore del percorso. Le seguenti Regole, comunque, devono intendersi come guida ed incentivo per aiutare le Federazioni Membro a sviluppare la Corsa Campestre, <del>la Corsa in Montagna e la Corsa</del> nella Natura.</p>	<p>A causa delle circostanze estremamente variabili in cui la Corsa Campestre, <b>le Corse in Montagna e</b> nella Natura sono praticate nel mondo e delle difficoltà per una normativa internazionale standardizzata di queste gare, deve essere accettato che le differenze, tra gare disputatesi con successo o meno, spesso dipendono dalle caratteristiche naturali del luogo di svolgimento e dall'abilità del tracciatore del percorso. Le seguenti Regole, comunque, devono intendersi come guida ed incentivo per aiutare le Federazioni Membro a sviluppare la Corsa Campestre, <b>le Corse in Montagna e</b> nella Natura.</p>
251  Corse in Montagna e nella Natura	<p><b>Tipologia di Corse in Montagna</b></p> <p>1. (a) Nella maggior parte delle Corse in Montagna la partenza avviene in gruppo, con tutti gli atleti che partono insieme o con partenze separate in base al sesso o alle categorie di età.</p> <p>(b) Per le Staffette, la composizione, le distanze e le caratteristiche dei percorsi possono variare considerevolmente in base alle condizioni naturali ed ai progetti degli Organizzatori.</p>	<p><b>Prima Parte: Regole Generali</b></p> <p><b>Percorso</b></p> <p><b>(a) Le Corse in Montagna e nella Natura si svolgono su vari tipi di terreno naturale (sabbia, strade sterrate, sentieri forestali, sentieri pedonali, sentieri innevati ecc.) e in vari tipi di ambiente (montagne, foreste, pianure, deserti ecc.). Le gare si svolgono</b></p>

	<p>(c) Le Corse in Montagna, con gli orari di inizio individuali a vari intervalli, sono considerate prove a cronometro. I risultati vengono ordinati sulla base dei tempi di percorrenza individuali.</p>	<p><b>principalmente su superfici fuoristrada, tuttavia tratti di superfici pavimentate (ad esempio asfalto, cemento, macadam? ecc.) sono accettabili per raggiungere o collegare i sentieri del percorso, ma dovrebbero essere ridotti al minimo. Utilizzare preferibilmente strade e sentieri esistenti.</b></p> <p><b>(b) Solo per le Corse in Montagna, esistono speciali eccezioni quando le gare si svolgono su una superficie asfaltata, ma sono accettabili solo quando sul percorso ci sono significative variazioni di altitudine.</b></p> <p><b>(c) Il percorso deve essere contrassegnato in modo tale da non richiedere competenze di orientamento da parte degli atleti.</b></p> <p><b>(d) Le Corse nella Natura non hanno limiti di distanza o dislivello positivo o negativo ed il percorso deve rappresentare la scoperta logica di un territorio.</b></p> <p><b>(e) Le Corse in Montagna sono tradizionalmente divise in gare "in salita" e "salita e discesa". L'incremento o decremento medio dell' altitudine può variare da circa 50 - 250 metri per chilometro e la distanza fino a 42,2 km.</b></p>
	<p><b>Percorso</b></p> <p>2. (a) 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.</p> <p>(b) Ciascun percorso di Corsa in Montagna è specifico con le caratteristiche naturali del suo territorio che ne dettano l'itinerario. Preferibilmente dovrebbero essere utilizzate le strade ed i sentieri esistenti. Gli Organizzatori sono responsabili del rispetto dell'ambiente</p> <p>(c) La lunghezza del percorso può variare da 1km alla distanza della maratona nel rispetto dei dettagli tecnici richiesti.</p> <p>(d) I percorsi possono essere prevalentemente in salita, in salita/discesa o misti.</p> <p>(e) La pendenza media dovrebbe partire da un minimo del 5% (o 50m/km) e non superare il 20% (o 200 m/km). La pendenza media in salita preferibilmente è di circa 100m/km a condizione che il percorso resti percorribile.</p> <p>(f) I percorsi dovrebbero essere chiaramente segnalati. Dovrebbe essere fornita una mappa dettagliata del percorso insieme al suo profilo altimetrico.</p>	<p><b>Partenza</b></p> <p><b>2. Le Corse in Montagna e nella Natura hanno solitamente partenze di massa. I concorrenti possono anche partire separati per genere o categorie di età.</b></p>

	<p><b>Partenza</b></p> <p>3. Devono essere usati i comandi per le gare di distanza maggiore di 400m (Regola 162.2(b)). Nelle gare in cui vi è un grande numero di atleti deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti e un minuto prima della partenza della gara</p>	<p><b>Sicurezza, Ambiente</b></p> <p>3. I Comitati Organizzatori devono garantire la sicurezza degli atleti e degli Ufficiali di Gara. Dovrebbero essere rispettate specifiche condizioni, come quelle relative all'alta quota, in relazione ai cambiamenti delle condizioni meteorologiche ed alle infrastrutture disponibili. L'Organizzatore dell'evento è responsabile della cura dell'ambiente nella pianificazione del percorso, durante e dopo la competizione.</p>
	<p><b>Sicurezza</b></p> <p>4. Gli Organizzatori delle Corse in Montagna devono garantire la sicurezza dei concorrenti e degli Ufficiali di Gara. Dovrebbero essere rispettate specifiche condizioni come quelle relative all'alta quota, in relazione alle condizioni meteorologiche e alle infrastrutture disponibili.</p>	<p><b>Equipaggiamento</b></p> <p>4. Le Corse in Montagna e nella Natura non implicano l'uso di una particolare tecnica, alpina o altro, né l'uso di attrezzature specifiche, come quelle per l'alpinismo. L'uso di bastoncini da trekking potrebbe essere consentito a discrezione dell'Organizzatore. L' Organizzatore può raccomandare o imporre un'attrezzatura obbligatoria a causa delle condizioni che si prevede di incontrare durante la gara, che consentano all'atleta di evitare una situazione di pericolo o, in caso di incidente, per dare l'allarme e attendere in sicurezza l'arrivo dei soccorsi.</p>
	<p><b>Postazioni di distribuzione di acqua potabile/spugnaggi e di rifornimento</b></p> <p>5. Acqua ed altri opportuni rifornimenti saranno disponibili presso le zone di partenza e di arrivo di tutte le corse. Ulteriori punti di distribuzione di acqua potabile e spugnaggio dovrebbero essere previsti in luoghi adatti lungo il percorso.</p>	<p><b>Organizzazione della Corsa</b></p> <p>5. L'Organizzatore pubblicherà, prima della gara, gli specifici Regolamenti della Corsa, includendo almeno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I riferimenti dell'Organizzatore responsabile (nome, dettagli dei contatti)</li> <li>- Programma dell'evento</li> <li>- Informazioni dettagliate sulle caratteristiche tecniche della corsa: distanza totale, totale salita/discesa, descrizione delle principali difficoltà del percorso</li> <li>- Una mappa dettagliata del percorso</li> <li>- Un profilo dettagliato del percorso</li> <li>- Criteri di segnalazione del percorso</li> <li>- Posizione dei posti di controllo e delle postazioni mediche/di soccorso (ove previste)</li> <li>- Attrezzatura consentita, raccomandata o obbligatoria (ove prevista)</li> <li>- Norme di sicurezza da seguire</li> <li>- Norme di penalizzazione e squalifica</li> <li>- Tempo massimo e cancelli di esclusione (ove previsti)</li> </ul>
	<p><b>Condotta di gara</b></p> <p>6. Se l'Arbitro ha accertato, su rapporto di un Giudice o di un Giudice</p>	<p><b>Seconda parte: Regole Tecniche Internazionali per le Corse in Montagna e nella Natura</b></p>

	<p>ai Controlli o altrimenti, che un atleta ha lasciato il percorso segnato, accorciando così la distanza da percorrere, questi sarà squalificato.</p>	<p><b>Ambito di applicazione</b>  <b>6. Sebbene sia fortemente raccomandata per tutti i campionati l'applicazione delle seguenti regole tecniche, le stesse sono obbligatorie solo nei Campionati del Mondo. Per tutti gli eventi di Corsa in Montagna e nella Natura diversi dai Campionati del Mondo, le regole specifiche della manifestazione e/o le regole nazionali hanno la precedenza. Se si tiene una competizione di Corsa in Montagna e nella Natura secondo le "Regole Tecniche Internazionali", deve essere specificato nel regolamento della manifestazione. In tutti gli altri casi, se un Arbitro è nominato da una Federazione Membro, un'Associazione di Area o dall'organismo che controlla la competizione, questa persona deve garantire il rispetto delle regole generali dell'Atletica Leggera, ma non deve applicare le seguenti Regole Tecniche Internazionali</b></p>
<p><b>252</b>  <b>Corse nella Natura Trail</b></p>	<p><b>Percorso</b>  1. (a) Le Competizioni Trail si svolgono in ambiente naturale, in spazi aperti (quali montagne, deserti, foreste o pianure) e su diverse tipologie di terreno (incluse strade sterrate, prati e sentieri pedonali).  (b) Sono ammessi tratti di strada asfaltata o cementata, ma devono essere quanto più possibile limitati e in ogni caso non devono superare il 20% del totale della distanza di gara. Non sono previsti limiti di distanza o di dislivello, positivo o negativo.  (c) Prima dello svolgimento della gara, il Comitato Organizzatore deve far misurare e mappare il percorso e comunicare la distanza ed il dislivello totale, sia in salita che in discesa. Deve inoltre rendere fruibile la mappa e un profilo dettagliato del percorso, descrivendone le difficoltà tecniche.  (d) Il percorso deve essere segnalato in modo da fornire agli atleti le informazioni sufficienti per completarlo senza errori o deviazioni.</p>	<p><b>Partenza</b>  <b>7.</b> Devono essere usati i comandi per le gare di distanza maggiore di 400m (Regola 162.2(b)). Nelle gare in cui vi è un grande numero di atleti deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti e un minuto prima della partenza della gara. <b>Può anche essere dato un conto alla rovescia per 10 secondi dalla partenza.</b></p>
	<p><b>Equipaggiamento</b>  2. (a) Il Trail non richiede l'utilizzo di una particolare tecnica o di particolari attrezzature.  (b) In base alle caratteristiche tecniche e ambientali della gara o che potrebbero verificarsi, il Comitato Organizzatore può,</p>	<p><b>Condotta di gara</b>  8. Se l'Arbitro ha accertato, sul 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;</p>

	<p>tuttavia, rendere obbligatorio o raccomandare l'utilizzo di attrezzatura o materiale specifico che consenta all'atleta di evitare una situazione di disagio o, in caso di infortunio, di dare l'allarme e attendere in sicurezza l'arrivo dei soccorsi.</p> <p>(c) Un telo termico di sopravvivenza, un fischietto, una riserva idrica e alimentare sono gli elementi minimi che ogni atleta dovrebbe portare con se durante la gara.</p> <p>(d) Se espressamente richiesto dal Comitato Organizzatore, gli atleti possono utilizzare bastoncini da trekking o simili.</p>	<p>- riceve qualsiasi forma di assistenza come fare l'andatura, o si rifornisce al di fuori delle postazioni ufficiali;</p> <p>- non rispetta nessuno dei regolamenti di gara specifici; egli sarà squalificato o riceverà la penalizzazione prevista dagli specifici regolamenti della gara.</p>																
	<p><b>Partenza</b></p> <p>3. Le gare debbono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i consueti comandi per le gare superiori ai 400m (Regola 162.2 (b)). Nelle gare in cui vi è un gran numero di partecipanti, deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti ed un minuto prima della partenza della gara.</p>	<p><b>Disposizioni specifiche per le Corse nella Natura - Trail</b></p> <p>9. (a) I tratti delle superfici pavimentate non devono superare il 25% del percorso totale</p> <p>(b) Le gare sono classificate per "km-sforzo"; la misura del km-sforzo è la somma della distanza espressa in chilometri e un centesimo dell'incremento verticale espresso in metri, arrotondato al numero intero più vicino (ad esempio, il km-sforzo di una corsa di 65 km e 3500 m di salita è: <math>65 + 3500/100 = 100</math>); di conseguenza le gare saranno classificate come segue:</p> <table data-bbox="1411 869 1668 1117"> <thead> <tr> <th colspan="2">categoria km-sforzo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>XXS</td> <td>0 - 24</td> </tr> <tr> <td>XS</td> <td>25 - 44</td> </tr> <tr> <td>S</td> <td>45 - 74</td> </tr> <tr> <td>M</td> <td>75 - 114</td> </tr> <tr> <td>L</td> <td>115 - 154</td> </tr> <tr> <td>XL</td> <td>155 - 209</td> </tr> <tr> <td>XXL</td> <td>210 +</td> </tr> </tbody> </table> <p>(c) Le gare dei Campionati del Mondo devono essere basate sulle categorie Corte (S) e Lunghe (L):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nella gara Corta la distanza deve essere compresa tra 35 e 45 km e l'incremento minimo verticale 1.500 metri o più;</li> <li>- nella corsa Lunga la distanza deve essere compresa tra 75 e 85 km.</li> </ul> <p>(d) Le competizioni si basano sul principio di autosufficienza, vale a dire che gli atleti dovranno essere autonomi tra le postazioni di soccorso in merito alle attrezzature, comunicazioni, alimenti e bevande.</p> <p>(e) Un telo termico di sopravvivenza (dimensione minima</p>	categoria km-sforzo		XXS	0 - 24	XS	25 - 44	S	45 - 74	M	75 - 114	L	115 - 154	XL	155 - 209	XXL	210 +
categoria km-sforzo																		
XXS	0 - 24																	
XS	25 - 44																	
S	45 - 74																	
M	75 - 114																	
L	115 - 154																	
XL	155 - 209																	
XXL	210 +																	

		<p>140x200cm), un fischietto e un telefono cellulare sono gli oggetti minimi che gli atleti devono sempre portare. Tuttavia, il Comitato Organizzatore può imporre ulteriori articoli obbligatori a causa delle condizioni che si potrebbero incontrare durante la gara.</p> <p>(f) Le postazioni di soccorso nelle competizioni ufficiali devono essere sufficientemente distanziate in modo da rispettare il "principio di autosufficienza". Il numero massimo totale di postazioni di soccorso, esclusi la partenza e l'arrivo, compresi i punti di distribuzione di acqua, non deve superare i km-sforzo della gara divisi per 15, arrotondato al numero intero inferiore (esempio di una corsa con un km-sforzo di 58: <math>58/15 = 3,86</math>, che significa che non sono consentite più di 3 postazioni di soccorso, con esclusione della partenza e dell'arrivo).</p> <p><b>Note:</b></p> <p><i>(i): al massimo nella metà delle postazioni di soccorso suddette, arrotondate alla cifra intera inferiore, può essere fornito cibo, bevande e assistenza personale (ad esempio il numero massimo totale delle postazioni di soccorso 3, <math>3/2 = 1,5</math>, numero massimo di postazioni di soccorso in cui è possibile fornire cibo e assistenza personale 1); nelle restanti postazioni di soccorso possono essere fornite solo bevande, ma nessun cibo o assistenza personale.</i></p> <p><i>(ii): la configurazione delle postazioni di soccorso, dove è consentita l'assistenza personale, deve essere strutturata in modo tale da consentire a ciascun Paese di disporre di un tavolo individuale o di uno spazio assegnato, identificato con la bandiera del Paese (o Territorio) e dove il loro personale ufficiale fornirà assistenza agli atleti.</i></p> <p><i>I tavoli devono essere posizionati in ordine alfabetico e ciascuna squadra può avere un massimo di 2 funzionari per tavolo.</i></p> <p><i>(iii): l'assistenza agli atleti può essere data solo nelle postazioni di soccorso complete (cibo e bevande) come definite sopra.</i></p> <p>(g) Una posizione finale di parità è ammissibile quando è chiaramente evidente l'intenzione dagli atleti.</p>
--	--	---

	<p><b>Sicurezza</b></p> <p>4. Il Comitato Organizzatore garantisce la sicurezza degli atleti e degli Ufficiali di Gara e deve predisporre uno specifico piano per la loro sicurezza, assistenza e soccorso, includendo i mezzi per fornire assistenza agli atleti ed agli altri partecipanti in difficoltà.</p>	<p><b>Disposizioni specifiche per le Corse in Montagna</b></p> <p><b>10. Le Corse in Montagna sono classificate come segue:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Classiche in Salita"</li> <li>- "Classiche in Salita e Discesa"</li> <li>- "Verticale",</li> <li>- "Lunga distanza"</li> <li>- "Staffette"</li> </ul>
	<p><b>Postazioni di Assistenza</b></p> <p>5. Le Competizioni Trail si svolgono prevalentemente in regime di autosufficienza, dunque nei tratti di gara che separano le varie postazioni di assistenza, ogni atleta dovrà provvedere autonomamente ad abbigliamento, comunicazioni, integrazione idrica ed alimentare. Le postazioni di assistenza saranno quindi sufficientemente distanziate tra di loro, secondo i piani predisposti e comunicati dal Comitato Organizzatore, al fine di rispettare l'autonomia degli atleti, ma tenendo in conto la loro salute e sicurezza.</p>	<p><b>11. In tutte le tipologie diverse dal Verticale, l'inclinazione media dovrebbe essere compresa tra 5% (o 50m per km) e 25% (o 250m per km). La pendenza media preferibile è di circa il 10%-15% a condizione che il percorso rimanga percorribile. Questi limiti non si applicano alla tipologia Verticale, dove l'inclinazione non deve essere inferiore al 25%.</b></p>
	<p><b>Condotta di gara</b></p> <p>6. Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli o in qualche altra maniera, che un atleta ha abbandonato il percorso segnato, percorrendo una distanza più breve, deve squalificarlo.</p> <p>7. L'assistenza agli atleti in gara può essere fornita soltanto presso le postazioni di assistenza.</p> <p>8. Le circostanze che possono comportare la squalifica o la penalizzazione in termini cronometrici di un atleta, sono indicate nel regolamento pubblicato da ogni Comitato Organizzatore.</p>	<p><b>12. Le gare dei Campionati del Mondo si basano sulle seguenti categorie e distanze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Classiche in Salita": da 5 a 6 km per Juniors (uomini e donne); da 10 a 12 km per Seniors (uomini e donne)</li> <li>- "Classiche in Salita e Discesa": da 5 a 6 km per Juniors (uomini e donne); da 10 a 12 km per gli Seniors (uomini e donne)</li> <li>- "Verticale": dovrebbe avere almeno 1.000 m di dislivello verticale positivo ed essere misurato in modo certificato con una precisione di +/- 10m.</li> <li>- "Lunga distanza": la distanza di gara non deve superare i 42,2 km e la caratteristica del percorso può essere principalmente in salita o salita e discesa. Il totale complessivo della salita in una gara dovrebbe superare i 2.000 m. Il tempo del vincitore maschile uomini dovrebbe essere compreso tra due e quattro ore e le superfici pavimentate dovrebbero essere meno del 20% della distanza.</li> <li>- "Staffette": sono possibili qualsiasi percorso o combinazione di squadre, incluso gruppi misti per genere/età, purchè siano definiti e comunicati in anticipo. La distanza e l'incremento in salita di ogni singolo tratto dovrebbe rispettare i parametri</li> </ul>



		<p>delle categorie "Classiche".</p> <p><i>Nota (i): Gli eventi Classica in Salita e Classica in Salita e Discesa si alternano tradizionalmente a ogni edizione dei Campionati del Mondo.</i></p>
		<p><b>13.</b> Acqua ed altri opportuni rifornimenti saranno disponibili presso le zone di partenza e di arrivo di tutte le corse. Ulteriori punti di distribuzione di acqua potabile e spugnaggio dovrebbero essere previsti in luoghi adatti lungo il percorso</p>