

# REGOLAMENTI DI ULTRAMARATONA e ULTRATRAIL

(Approvato dal Consiglio Federale n.27 del 19 luglio 2012)

## PREMESSA

I Regolamenti di Ultramaratona e UltraTrail sono stati realizzati:

- in analogia ai regolamenti in essere per altre specialità già definite dalla IAAF e dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera;
- in conformità ai contenuti tecnici delle "Guidelines and Rules" introdotte dalla IAU nel 2005 e successivamente aggiornate;
- salvaguardando le peculiarità delle manifestazioni storiche del calendario italiano di Ultramaratone.

## 1 - NORME TECNICHE DI SPECIALITA'

La IAAF definisce diversi tipi di gare: su pista (outdoor e indoor), su strada, cross e corsa in montagna. Ogni tipo di gara ha delle caratteristiche proprie. L'ultramaratona comprende esclusivamente le distanze superiori alla maratona e così pure le specialità di durata dalle 6 ore ed oltre. Per quanto riguarda le gare di cross, corsa in montagna e su strade non asfaltate, con distanze superiori alla maratona, la IUTA istituisce e definisce queste gare con la denominazione di UltraTrail.

### 1.1 100 KM

**1.1.1** La superficie delle gare su strada dovrà di conseguenza essere preferibilmente e per la maggior parte asfaltata.

Il massimo ammontare del profilo altimetrico non potrà essere superiore a 500 metri. Il punto di partenza ed il punto di arrivo dovranno essere possibilmente alla stessa altezza. Un eventuale dislivello negativo (gara in sostanziale discesa) non potrà essere superiore a 100 metri.

Nelle gare di Campionato si raccomandano circuiti di gara da ripetere della distanza di 10, 20 o 25 km che risultano preferibili (rispetto a quelli di distanza superiore) sotto l'aspetto della miglior efficienza organizzativa, della miglior assistenza da parte degli aiutanti, della sicurezza degli atleti, del controllo da parte dei Giudici e non ultimo della visibilità da parte degli spettatori e dei media.

In tutte le altre gare e solo eccezionalmente per gare di Campionato (ad esempio in caso di assenza di altre candidature, oppure per gare di assoluto prestigio storico), potranno essere ammessi circuiti più lunghi, non asfaltati e con profili altimetrici superiori ai 500 metri, a condizione che sia garantita la sicurezza degli atleti con la chiusura al traffico del percorso oppure con una perfetta sorveglianza dello stesso e a condizione inoltre

che sia garantito il perfetto controllo da parte dei Giudici (che dovranno essere più numerosi).

Dovranno essere esposti sul percorso i cartelli di segnalazione del 1° km, dei multipli di 5 km e dell'ultimo km.

**1.1.2** Tempo massimo 100 km: nelle gare di Campionato Italiano Iuta (al momento solo quelle su pista) è stabilito un tempo massimo di 13 ore, mentre nelle altre gare di 100 km si raccomanda un tempo massimo di almeno 18 ore. Gli atleti ritirati, squalificati o arrivati fuori tempo massimo non conseguiranno punteggio valido ai fini delle classifiche finali.

**1.1.3** Nelle gare più corte della 24 ore (ad esempio nella 100 km) non è consentito l'uso di radio e walkman; se un atleta utilizza radio o walkman non saranno riconosciute migliori prestazioni mondiali, continentali e nazionali eventualmente conseguite.

## **1.2 24 ORE**

**1.2.1** Nelle gare di Campionato Italiano Fidal/Iuta, la lunghezza dei circuiti su strada non dovrà essere inferiore a 1.000 metri e non superiore a 2.500 mt. Nel caso in cui fosse superiore a 1.500 mt dovrà essere utilizzato negli ultimi 30 minuti di gara un circuito più breve, della distanza massima di 1.500 mt, idoneo per la misurazione (in metri) del tratto di circuito percorso fino allo scadere delle 24 ore di gara. Il massimo profilo altimetrico è stabilito nella percentuale dello 0,5% della distanza del circuito di gara.

**1.2.2** Nelle gare di 24 ore che non assegnano titoli, il rispetto delle regole di cui al paragrafo 1.2.1 è raccomandato, ma non obbligatorio.

**1.2.3** Nelle gare di Campionato Italiano Fidal/Iuta, allo scopo di dare credibilità al movimento e dignità ai risultati di queste gare, saranno ammesse nella classifica finale ASSOLUTA delle 24 ore esclusivamente le prestazioni superiori a 150 km per gli uomini e quelle superiori a 125 km per le donne.

Per quanto riguarda invece le classifiche di CATEGORIA saranno ammesse esclusivamente le seguenti prestazioni minime (espresse in km):

<b>24 ore</b>	SEN-M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
<b>Uomini</b>	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105

<b>24 ore</b>	SEN-W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
<b>donne</b>	125	120	120	115	115	110	110	105	105	100

Sono altresì previsti dei cancelli o passaggi minimi: trascorse 12 ore di gara saranno ammessi a proseguire solamente gli atleti che avranno percorso

almeno 60 km; trascorse 18 ore di gara saranno ammessi a proseguire solamente gli atleti che avranno percorso almeno 90 km.

Per quanto riguarda l'elaborazione del risultato finale, tutti i calcoli intermedi verranno espressi in Metri e Centimetri. Solamente il risultato metrico complessivo finale verrà arrotondato per difetto al metro intero inferiore.

**1.2.4** Come stabilito dalla IAU con il benessere della IAAF, è consentito l'uso di radio e walkman nelle gare di 24 ore o più lunghe.

**1.2.5** Aree di neutralizzazione (con rifornimenti e servizi): nel caso in cui il circuito di gara sia più lungo di 2,5 km la distanza tra un'area e la successiva non deve superare i 2,5 km.

### **1.3 ALTRE DISTANZE METRICHE**

Il massimo profilo altimetrico è stabilito nella percentuale dello 0,5% della distanza di gara. Il massimo dislivello negativo tra punto di partenza e punto d'arrivo non potrà essere superiore al 1% della distanza di gara.

Tempo massimo: si raccomanda un tempo massimo di almeno 1,5 ore ogni 10 km.

Eccezionalmente nelle gare di Campionato Italiano Iuta delle segg. specialità sono stabiliti i segg. tempi massimi:

- 50 km (al momento solo quelle su pista): 6 ore;
- 30 miglia: 6 ore.

Per quanto non precisato: vds norme previste per la 100 km

### **1.4 ALTRE DISTANZE AD ORE**

Si dovranno osservare le norme previste per la 24 ore su strada con la dovuta eccezione di quanto segue.

Nei Campionati Italiani Fidal/Iuta, per le stesse motivazioni esposte nel paragrafo 1.2.3 saranno ammesse nella classifica finale ASSOLUTA esclusivamente le prestazioni superiori a:

- 6 ORE: 42,195 km.
- 12 ORE: 80 km. per gli uomini e 65 km per le donne
- 48 ORE: 200 km. per gli uomini e 170 km per le donne

Nei Campionati Italiani Fidal/Iuta, per quanto riguarda invece le classifiche di CATEGORIA saranno ammesse esclusivamente le seguenti prestazioni minime (esprese in km):

<b>12 ore</b>	SEN-M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
<b>uomini</b>	80	80	75	75	70	70	65	65	60	60

<b>12 ore</b>	SEN-W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
<b>donne</b>	<b>65</b>	65	65	60	60	60	55	55	55	55

<b>48 ore</b>	SEN-M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
<b>uomini</b>	<b>200</b>	190	180	175	170	165	160	155	150	145

<b>48 ore</b>	SEN-W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
<b>donne</b>	<b>170</b>	160	150	150	145	140	140	135	130	125

Nella 48 ore sono altresì previsti dei cancelli o passaggi minimi: trascorse 12 ore di gara saranno ammessi a proseguire solo gli atleti che avranno percorso almeno 50 km; trascorse 24 ore di gara saranno ammessi a proseguire solo gli atleti che avranno percorso almeno 100 km.

## 1.5 ULTRATRAIL

Le gare di UltraTrail si svolgono su terreni che sono prevalentemente fuori strada e comprendono tratti anche di salita. Non più del 20% del percorso può essere su strade asfaltate. Il percorso può essere su più giri.

(vds: regola IAAF 250.10 ed il paragrafo 4.1 del Regolamento Tecnico IAU).

## 1.6 NORME GENERALI

**1.6.1** La distanza di accesso in classifica di tutte le gare di Ultramaratona a tempo (6, 12, 24, 48 ore, 6 giorni, ecc) deve essere superiore alla maratona.

**1.6.2** Dovrà essere garantita la sicurezza degli atleti e del personale di servizio:

- nelle gare su strada: come da Regolamento Tecnico Internazionale IAAF.
- nelle gare di UltraTrail:
  - il percorso deve essere ben segnalato ai bivi ed ogni 150/200 metri ad intervalli regolari e con indicatori omogenei, nelle corse notturne anche luminescenti; sprovvisto di ostacoli e pericoli; munito di transenne per separare gli atleti dagli spettatori; chiuso al traffico (salvo quando perfettamente controllato dagli organizzatori); sufficientemente illuminato nelle ore notturne;
  - nelle curve ad angolo devono essere posizionate delle transenne per impedire imprevisti attraversamenti di spettatori;
  - nelle zone di rifornimento devono essere posizionate delle transenne per separare gli spettatori dai rifornimenti;
  - si raccomanda la predisposizione di apposita documentazione cartacea ed informatica su:
    - lunghezza del percorso e sistema di misurazione utilizzato
    - altimetria con chilometraggio

- planimetria
  - posizionamento di eventuali ristori o reintegri idrici o alimentari
  - segnalazione dei tratti con difficoltà maggiori (tipo discese particolarmente ripide o tecniche, pietraie, rocce, ecc.)
  - punti di ritiro
  - punti di controllo e spunta degli atleti
  - punti di soccorso
- l'Organizzazione si deve adoperare per garantire il massimo rispetto dell'ambiente.

**1.6.3** Rilevazione del tempo finale di gara: per ottenere il riconoscimento ufficiale della prestazione cronometrica sia nazionale che internazionale è necessario che venga rilevato e sottoscritto da 3 Cronometristi. In tutte le gare su strada, come previsto dalle norme internazionali IAAF (regola 165 del Regolamento Tecnico Internazionale) e adottate dalla Fidal, i Giudici potranno essere coadiuvati, oltre che nel rilevamento giri, anche nel cronometraggio finale da sistemi elettronici di rilevamento dati con utilizzo di microchips, approvati dalla IAAF.

Rilevazione dei tempi di passaggio: nelle gare su pista e nelle gare su strada a circuito, di tutte le specialità previste al successivo paragrafo 3.1, dovranno essere rilevati e registrati separatamente tutti i tempi di passaggio degli atleti ad ogni giro; dovranno essere pubblicati e messi a disposizione dell'atleta o del suo coach i risultati progressivi aggiornati dopo ogni ora di gara (giri completi percorsi allo scadere esatto di ogni ora e tempo rilevato all'ultimo transito precedente allo scadere esatto di ogni ora). Nelle gare di 100 km dovranno essere obbligatoriamente rilevati i tempi di passaggio ai 50 km. Nella gara di 24 ore dovranno essere obbligatoriamente rilevati i tempi di passaggio ai 50 km, ai 100 km, alle 6 ore, alle 12 ore e alle 100 miglia. Se possibile, si caldeggia il rilevamento dei tempi di passaggio alle 30 miglia, alle 40 miglia, alle 50 miglia e ai 200 km.

Nelle gare con conteggio dei giri, come previsto dalle norme internazionali IAAF, i Giudici potranno essere coadiuvati da sistemi elettronici di rilevamento dati con utilizzo di microchips, in tutte le gare, anche su pista.

Restano salvi gli obblighi previsti nelle "NORME PER GLI ORGANIZZATORI DI CAMPIONATO ITALIANO IUTA", nelle "NORME PER GLI ORGANIZZATORI DI PROVE DEL GRAND PRIX" ed infine nelle "NORMATIVA DELLA CLASSE DI QUALITÀ DELLE CORSE DI ULTRAMARATONA IN ITALIA".

#### 1.6.4 Non è ammesso:

- che gli atleti vengano accompagnati in gara da persone estranee alla competizione o da partecipanti alla eventuale gara OPEN (se prevista);
- che gli atleti ricevano al di fuori delle apposite zone di rifornimento: bevande, alimenti, spugnaggi, cambio scarpe ed indumenti, massaggi, assistenza medica, radio, telefoni mobili, riproduttori audio, ecc.
- che gli atleti ricevano alle postazioni di spugnaggio: bevande, alimenti, cambio scarpe ed indumenti, massaggi, assistenza medica, radioline, telefoni mobili, riproduttori audio, ecc.

In caso di violazione di questi divieti, gli atleti che riceveranno e/o daranno questi aiuti saranno informati dell'avvenuta violazione e avvertiti con l'esibizione di un cartellino giallo. In caso di ripetizione della violazione di questi divieti, l'atleta sarà squalificato.

#### 1.6.5 Norme generali sulle aree di ristoro – rifornimento - spugnaggio:

In ogni zona di rifornimento, laddove previsto, l'organizzazione dovrà provvedere inoltre alcuni tavoli per la dislocazione - a cura dell'organizzazione stessa - di eventuali rifornimenti personali degli atleti. Ogni atleta interessato avrà cura di contrassegnare tutte le bevande ed alimenti con il proprio numero di gara e consegnare il tutto alla Segreteria organizzativa almeno 1 ora prima della partenza. Nelle zone di rifornimento gli assistenti possono porre le bevande e gli alimenti nelle mani dell'atleta, ma non possono accompagnarli. Nelle zone di rifornimento (non nelle zone di spugnaggio) è ammesso anche l'aiuto per il cambio di indumenti e di scarpe, il supporto medico, i massaggi e lo scambio di informazioni di ogni genere.

**1.6.5.1 gare su strada:** devono essere previste delle zone di rifornimento (con bevande ed alimenti) come minimo ogni 5 km e delle stazioni di spugnaggio a metà strada tra una zona di rifornimento e l'altra (o più frequentemente se le condizioni climatiche lo rendesse necessario). Queste aree dovranno avere una lunghezza preferibilmente di 400 metri ed essere segnalate con apposito cartello di inizio-zona (rifornimento o spugnaggio) posizionato 200 metri circa prima dei tavoli e con apposito cartello di fine-zona (rifornimento o spugnaggio) posizionato 200 metri circa dopo l'ultimo tavolo. Nella gare con circuito di lunghezza più breve di 5 km, le zone di rifornimento e di spugnaggio dovranno essere a disposizione degli atleti ogni giro;

**1.6.5.2 gare su pista:** le zone di rifornimento e di spugnaggio dovranno essere a disposizione degli atleti ogni giro;

**1.6.5.3 gare di UltraTrail:** le gare sono diversificate secondo le seguenti tipologie di regimi di rifornimento, che devono essere dichiarate ed esplicitate nel regolamento della gara stessa:

**a. Autosufficienza totale**

L'atleta deve provvedere a portare con se una quantità di liquidi e di alimenti necessaria per affrontare tutta la gara. Sarà compito dell'organizzazione definire il Kit Obbligatorio e relative quantità minime che ogni atleta dovrà portare con se e comunicarlo nel regolamento della gara. L'organizzazione instaurerà anche un controllo del Kit Obbligatorio con le modalità da essa scelte al fine di garantire la sicurezza degli atleti durante la gara. Sarà inoltre cura dell'organizzazione definire e comunicare con anticipo le eventuali penalità da applicare in caso del non rispetto del regolamento.

**b. Semi autosufficienza**

L'atleta verrà assistito durante la gara da parte dell'organizzazione nel rifornimento di acqua. E' cura dell'organizzazione informare con apposita documentazione la dislocazione dei ristori sul percorso di gara. L'atleta dovrà portare con sé tutto quello che gli necessita dal punto di vista alimentare (specificato nel Kit Obbligatorio dall'organizzazione).

Sarà compito dell'organizzazione definire il Kit Obbligatorio e relative quantità minime che ogni atleta dovrà portare con se e comunicarlo nel regolamento della gara. L'organizzazione instaurerà anche un controllo del Kit Obbligatorio con le modalità da essa scelte al fine di garantire la sicurezza degli atleti durante la gara. Sarà inoltre cura dell'organizzazione definire e comunicare con anticipo le eventuali penalità da applicare in caso del non rispetto del regolamento.

**c. Assistenza idrico-alimentare completa**

L'atleta verrà assistito durante la gara da parte dell'organizzazione con un adeguato supporto nei rifornimenti di acqua e alimenti. E' cura dell'organizzazione informare con apposita documentazione la dislocazione dei ristori sul percorso di gara.

**1.6.6** Pettorali di gara: nelle gare di ultramaratona è ammesso esporre i pettorali con una fascetta elastica, in modo da consentire l'eventuale cambio di indumenti con facilità e rapidità.

**1.6.7** Dovrà essere assicurato un adeguato servizio medico, con la presenza di un medico sportivo e di personale per l'assistenza di primo soccorso con ambulanza.

## **1.7 MISURAZIONE DEI PERCORSI DI ULTRAMARATONA**

La misurazione e omologazione dei percorsi su strada di Ultramaratona è di competenza dei Giudici misuratori della Federazione Italiana di Atletica Leggera. Le richieste di misurazione e omologazione vanno inviate direttamente alla Fidal, come da disposizioni annualmente contenute nelle cosiddette “Norme per l’organizzazione delle Manifestazioni” (consultabili su [www.fidal.it](http://www.fidal.it)).

La misurazione e omologazione del percorso è obbligatoria per tutte le gare di Ultramaratona che si disputano su distanze-specialità riconosciute dalla IAU (vds paragrafo 3.1 del presente documento).

L’omologazione del percorso non è prevista nelle gare di UltraTrail.

## **2 – I CAMPIONATI ITALIANI FIDAL**

### **2.1 CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI FIDAL di ULTRAMARATONA**

La FIDAL indice i seguenti Campionati Italiani Individuali maschile e femminile:

- 100 km su strada per il settore ASSOLUTI
- 100 km su strada per il settore MASTERS
- 24 ore su strada per il settore ASSOLUTI
- 24 ore su strada per il settore MASTERS (previsti dal 2008)
- 50 km su strada per il settore ASSOLUTI
- 50 km su strada per il settore MASTERS

Ciascun Campionato si svolgerà in prova unica. Se necessario la prova di Campionato del settore ASSOLUTI potrà essere accorpata nella prova di Campionato (della stessa distanza) del settore MASTERS.

Come requisito essenziale per la presentazione di candidature per l’assegnazione dell’organizzazione di un Campionato Italiano FIDAL, viene richiesta la classe minima di qualità “A” (vds. Normativa sulla classe di qualità delle corse di Ultramaratona in Italia), OLTRE ad avere una sufficiente qualificazione, concretizzata in un’esperienza organizzativa di un precedente Campionato Italiano FIDAL della stessa specialità-distanza, oppure di almeno 2 gare di livello nazionale (di cui almeno una della stessa specialità-distanza o simile) oppure di almeno un Campionato Italiano IUTA della stessa specialità-distanza o simile.

La richiesta di organizzazione di un Campionato Italiano FIDAL deve essere inviata in via preliminare su apposito modulo alla Segreteria IUTA ([segreteria@iutaitalia.it](mailto:segreteria@iutaitalia.it)), entro i termini di presentazione ivi riportati ([www.iutaitalia.it](http://www.iutaitalia.it) sezione download).



Per le modalità di partecipazione, le quote e per la definizione dei premi ai primi classificati del settore ASSOLUTI e delle categorie Masters si rimanda alle apposite norme federali.

I regolamenti dei Campionati italiani FIDAL devono attenersi alle norme FIDAL, IAAF e IAU. Il Comitato organizzatore dovrà redigere il regolamento della gara in accordo con la IUTA (area Organizzazione).

Le quote di iscrizione fissate dagli Organizzatori, previste per gli atleti che si iscrivono ai Campionati Italiani almeno 10 giorni prima della manifestazione, non potranno eccedere l'importo:

- di 25 Euro per i Campionati Italiani (ASSOLUTI e MASTERS) di 100 km
- di 40 Euro per i Campionati Italiani (ASSOLUTI e MASTERS) di 24 ore

L'importo di eventuali cauzioni per l'utilizzo di microchip verrà definito al di fuori della quota di iscrizione.

Il Comitato organizzatore dovrà provvedere in proprio alla richiesta del servizio di giuria dei Giudici di Gara della Federazione, alla richiesta eventuale del servizio di cronometraggio della FICR, alla richiesta eventuale a ditte specializzate del servizio di rilevamento dati tramite microchip.

Il Comitato organizzatore dovrà altresì segnalare alla Iuta (area Organizzazione): il nominativo del Direttore di gara, il nominativo del Delegato Tecnico Fidal incaricato, il fornitore del servizio elettronico di rilevamento dati tramite "microchip", le caratteristiche tecniche (mappa e tracciato altimetrico se superiore a 10 metri nei circuiti delle 100 km e ai 25 metri nei circuiti delle 24 ore) e la certificazione della misurazione del percorso o circuito di gara.

### **3 - MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE**

#### **3.1 ELENCO DELLE SPECIALITA'**

- 50 km
- 100 km
- 100 miglia
- 1000 miglia
- 6 ore
- 12 ore
- 24 ore
- 48 ore
- 6 giorni

Le Migliori Prestazioni Italiane di specialità saranno riconosciute solamente in presenza di:

- percorso o impianto misurato e certificato da Giudici misuratori FIDAL/IAAF/AIMS

- gara riconosciuta ed omologata dalla FIDAL o dalla IAU o dalla IAAF
- nel caso della 100 km su strada (specialità ricompresa dal 1.1.2003 dalla IAAF tra i primati/record mondiali) è obbligatorio anche il controllo antidoping.

Per tutte le altre distanze (in metri e miglia) e le altre gare di durata (espresse in ore) superiori oggettivamente alla Maratona saranno definite delle liste di MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE su DISTANZE NON UFFICIALI.

### **3.2 MODALITA' DI STESURA**

Verranno stilate liste separate per le gare **su pista**, le gare **su strada** e per le gare **indoor** di tutte le specialità.

Ai fini della predisposizione delle liste annuali e "all time" saranno inserite anche le prestazioni ottenute di passaggio ("split") purché in gare omologate FIDAL/IAAF/IAU, i cui risultati finali e di passaggio siano stati ufficializzati dai Giudici della Federazione Nazionale.

## **4 - RAPPORTI FIDAL - IUTA**

### **4.1 IUTA – AREA ORGANIZZAZIONE**

L'area Organizzazione della Iuta si occupa del supporto e controllo nei confronti dei Comitati organizzatori dei Campionati Italiani FIDAL, dei Campionati Italiani IUTA e di tutte le gare di Ultramaratona in Calendario Nazionale Iuta ; è competente nell'approvazione del regolamento, della progettazione del percorso di gara e del coordinamento di tutti gli aspetti tecnici.

### **4.2 COORDINATORE TECNICO FIDAL settore ULTRAMARATONA**

Si occupa delle selezioni delle rappresentative nazionali italiane per i principali eventi internazionali di Ultramaratona promossi dalla IAAF e dalla IAU (attualmente i Campionati Mondiali ed Europei di 100 km, di 24 ore e di UltraTrail). Si avvale della collaborazione dell'Area Tecnica della IUTA e del supporto dell'Ufficio Tecnico e dell'Ufficio Internazionale della Federazione.

### **4.3 CALENDARIO**

La IUTA promuove inoltre l'organizzazione di altre manifestazioni denominate Campionati Italiani IUTA sia a livello Nazionale che Regionale la cui partecipazione è riservata a tesserati FIDAL e IUTA. Programmi e modalità sul sito IUTA.

Il Calendario dei Campionati Italiani Fidal sarà strutturato, per quanto possibile, tenendo in debita considerazione le date di svolgimento dei Campionati Mondiali ed Europei indetti dalla IAU.