



# **REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE**

## **Modifiche alle Regole della Competizione e alle Regole Tecniche**

**Approvate dal WA Council  
8/9 Settembre 2025 – Tokyo (JPN)**

**2° Gruppo modifiche**

**In vigore dal 1° Novembre 2025**

*Traduzione italiana a cura del Gruppo Giudici Gare*

| Regola  | Testo attuale  | Testo modificato   |
|---------|--|--|
|         | <b>REGOLE DELLA COMPETIZIONE</b>   | <b>REGOLE DELLA COMPETIZIONE</b>   |
| RC 12   | <b>Giuria d'Appello</b> <i>Jury of Appeal</i>  | <b>Giuria d'Appello</b> <i>Jury of Appeal</i>  |
| RC 12   | Per tutte le competizioni indicate ai paragrafi 1 (a), (b), (c) e 2 (a), (b) della definizione di Competizione del <i>World Rankings</i> <del>deve</del> essere designata una Giuria d'Appello, che dovrebbe essere composta, normalmente, da 3, 5, o 7 persone. | Per tutte le competizioni indicate ai paragrafi 1 (a), (b), (c) e 2 (a), (b) della definizione di Competizione del <i>World Rankings</i> <b>potrà</b> essere designata una Giuria d'Appello, che dovrebbe essere composta, normalmente, da 3, 5, o 7 persone.  |
| RC 18   | <b>Arbitri</b> <i>Referees</i>   | <b>Arbitri</b> <i>Referees</i>   |
| RC 18.1 | <i>Aggiunto 4° capoverso alle Interpretazioni WA</i>   | <b>Interpretazione WA</b><br>.....<br><b>Si cercherà di raggiungere un punto di accordo tra gli Arbitri. Tuttavia, qualora non si raggiunga un accordo definitivo, la decisione finale spetta all'Arbitro alle video-registrazioni sulla base delle immagini video disponibili, fatta eccezione per i casi riguardanti le partenze, in cui la decisione finale spetta all'Arbitro alle Partenze.</b> |
| RC 32   | <b>Gare per le quali sono riconosciuti i Primati Mondiali e i Primati Mondiali U20</b>   | <b>Gare per le quali sono riconosciuti i Primati Mondiali e i Primati Mondiali U20.</b>  |
| RC 32   | * Gara <del>Universale</del><br>.....<br><del>Marcia 35km Uomini: il primato iniziale sarà riconosciuto dopo il 1 Gennaio 2023. La prestazione dovrà essere migliore di 2h22'00.</del>   | * Gara <b>Mista</b>  |
|         | <b>REGOLE TECNICHE</b>   | <b>REGOLE TECNICHE</b>   |
| RT 5    | <b>Indumenti, Scarpe e Pettorali</b>   | <b>Indumenti, Scarpe e Pettorali</b>   |
| RT 5.1  | <b>Indumenti</b><br>.....<br><i>Inserita Interpretazione WA</i>  | <b>Indumenti</b><br>.....<br><b>Interpretazione WA</b><br><b>Nelle gare di Marcia, gli atleti non devono indossare indumenti che impediscano una visione chiara e completa della zona del ginocchio. Tuttavia, per chiarezza, sono accettabili anche i collant lunghi (o leggings) aderenti alle gambe.</b>  |

|        |   |   |
|--------|---|---|
| RT 5.2 | <b>Scarpe</b><br>.....<br><i>Inserita Interpretazione WA</i>  | <b>Scarpe</b><br>.....<br><b>Interpretazione WA</b><br>Per il Controllo delle Scarpe, informazioni specifiche sono fornite nelle Linee Guida per il Controllo delle Scarpe, scaricabili dal sito web WA. In particolare, non è prevista alcuna misurazione dello spessore della suola durante il controllo delle scarpe.  |
| RT 7   | <b>Ammonizioni e Squalifiche</b>  | <b>Ammonizioni e Squalifiche</b>  |
| RT 7.5 | <b>Squalifica derivante dall'esclusione prevista dalla RT 7.1</b><br>.....<br><b>Interpretazione WA</b><br>La RT 7.3 sarà applicata anche ad un atleta la cui seconda ammonizione nella competizione viene assegnata nel corso di una Staffetta, o che ha avuto un'esclusione diretta nella Staffetta che ha portato alla squalifica della squadra. | <b>Squalifica derivante dall'esclusione prevista dalla RT 7.1</b><br>.....<br><b>Interpretazione WA</b><br>La RT 7.3 sarà applicata anche ad un atleta la cui seconda ammonizione nella competizione viene assegnata nel corso di una Staffetta, o che ha avuto un'esclusione diretta nella Staffetta che ha portato alla squalifica della squadra.<br><b>I seguenti esempi chiariscono ulteriormente le potenziali implicazioni di un cartellino giallo ricevuto in una Staffetta:</b><br><b>Esempio 1:</b><br>- L'atleta A riceve un cartellino giallo in una gara individuale<br>- L'atleta A riceve un altro cartellino giallo in una Staffetta<br>>>> L'atleta A riceverà un cartellino rosso (2 cartellini gialli), la sua staffetta sarà squalificata.<br><b>Esempio 2:</b><br>- L'atleta A riceve un cartellino giallo in una gara individuale<br>- L'atleta B riceve un cartellino giallo in una Staffetta<br>>>> Nessuna conseguenza.<br><b>Esempio 3:</b><br>- L'atleta A riceve un cartellino giallo in una gara individuale<br>- L'atleta B riceve un cartellino giallo in una Staffetta<br>- L'atleta C riceve un cartellino giallo nella stessa Staffetta<br>>>> La loro staffetta riceverà un cartellino rosso (2 cartellini gialli) e quindi sarà squalificata, ma i singoli atleti possono comunque gareggiare in altre gare. |
| RT 8   | <b>Reclami e Appelli</b>  | <b>Reclami e Appelli</b>  |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| RT 8.4    | <p><b>Interpretazione WA</b></p> <p>.....</p> <p>D'altra parte, se per esempio, in un turno preliminare, o forse anche di più in una corsa di una competizione di Prove Multiple, è evidente che . . . .</p>  | <p><b>Interpretazione WA</b></p> <p>.....</p> <p>D'altra parte, se per esempio, in un Turno preliminare <b>di Qualificazione</b>, o forse anche di più in una corsa di una competizione di Prove Multiple, è evidente che . . . .</p>   |
| RT 15     | <b>Blocchi di Partenza</b>  | <b>Blocchi di Partenza</b>  |
| RT 15.1   | <i>Inserita Interpretazione WA</i>  | <p><b>Interpretazione WA</b></p> <p>Per essere chiari, il requisito secondo il quale nessuna parte del blocco di partenza deve sovrapporsi alla linea di partenza include anche il telaio.</p>  |
| RT 16     | <b>La Partenza</b>  | <b>La Partenza</b>  |
| RT 16.5.3 | <p>Nel caso in cui un atleta, a giudizio del Giudice di Partenza,</p> <p>.....</p> <p>dopo il comando “<i>Ai vostri posti</i>” o “<i>Pronti</i>” disturba un altro atleta(i) in gara con rumori, movimenti o in altro modo, <del>con la conseguenza che</del> tale atleta(i) commetta quello che altrimenti sarebbe considerato una falsa partenza,</p> <p>il Giudice di Partenza interromperà la procedura di partenza.</p> <p>L'Arbitro può ammonire l'atleta per condotta impropria (squalificare nel caso di seconda infrazione della Regola durante la stessa competizione), in base alle RT 7.1 e 7.3. Non andrà mostrato alcun cartellino verde.</p> | <p>Nel caso in cui un atleta, a giudizio del Giudice di Partenza,</p> <p>.....</p> <p>dopo il comando “<i>Ai vostri posti</i>” o “<i>Pronti</i>” disturba un altro atleta(i) in gara con rumori, movimenti o in altro modo, <b>indipendentemente dal fatto che ciò comporti</b> che tale atleta(i) commetta quello che altrimenti sarebbe considerato una falsa partenza,</p> <p>il Giudice di Partenza interromperà la procedura di partenza.</p> <p><b>Nei casi previsti dalle RT 16.5.1 o 16.5.2, l'Arbitro può ammonire l'atleta per condotta impropria (squalificare nel caso di seconda infrazione della Regola durante la stessa competizione), in base alle RT 7.1 e 7.3. Non andrà mostrato alcun cartellino verde.</b></p> <p><b>Nel caso di violazione della RT 16.5.3, se il movimento o l'azione dell'atleta comporta che un altro atleta(i) commetta quello che altrimenti costituirebbe una falsa partenza, l'Arbitro può ammonire l'atleta inadempiente per condotta impropria (squalifica nel caso di seconda infrazione) in conformità alle RT 7.1 e 7.3. In caso contrario, verrà mostrato un cartellino verde. Tuttavia, in caso di ripetuti movimenti dello stesso atleta in più partenze interrotte, anche se non comportano che un altro atleta(i) commetta quella che altrimenti costituirebbe una falsa partenza, l'Arbitro può comunque</b></p> |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           | Tuttavia quando una ragione estranea è considerata la causa della mancata partenza . . . . .  | <b>ammonire l'atleta inadempiente per condotta impropria (squalifica in caso di seconda infrazione) in conformità alle RT 7.1 e 7.3.</b><br>Tuttavia quando una ragione estranea è considerata la causa della mancata partenza . . . . .   |
| RT 17     | <b>La Corsa</b>   | <b>La Corsa</b>  |
| RT 17.12  | <b>Misurazione del vento</b><br>. . . . .<br><del>Nella corsa</del> dei 200m . . . . .  | <b>Misurazione del vento</b><br>. . . . .<br><b>Per le corse</b> dei 200m . . . . .  |
| RT 20     | <b>Turni e Batterie, Sorteggi e Qualificazioni nelle Corse</b>  | <b>Graduatoria e Composizione delle Batterie</b>   |
| RT 20.2.1 | <b>Turni e Batterie</b><br>. . . . .<br><i>Nota (i): Le tabelle che possono essere utilizzate. . . . .</i><br><br><i>Nota (ii): I regolamenti applicabili possono specificare. . . . .</i>  | <b>Turni e Batterie</b><br>. . . . .<br><i>Nota (i): Le tabelle che possono essere utilizzate. . . . .</i><br><i>Nota(ii): <b>Il Delegato/i Tecnico o gli Organizzatori possono discostarsi dall'uso di tali tabelle, se lo ritengono opportuno, per arricchire il contenuto all'evento o migliorare le condizioni di gara degli atleti.</b></i><br><i>Nota (iii): I regolamenti applicabili possono specificare . . . . .</i>   |
| RT 20.2.2 | Quando possibile, gli atleti della stessa Federazione Membro o squadra e gli atleti con le migliori prestazioni devono essere piazzati in batterie differenti in tutti i Turni di Qualificazione della competizione. In applicazione di questa Regola, dopo il primo turno, lo scambio richiesto di atleti tra batterie dovrebbe essere fatto, nei limiti del possibile, tra atleti del medesimo "gruppo di corsie" nel rispetto delle RT dalla 20.4.3 alla 20.4.5. | Quando possibile, gli atleti della stessa Federazione Membro o squadra e gli atleti con le migliori prestazioni devono essere piazzati in batterie differenti in tutti i Turni di Qualificazione della competizione. In applicazione di questa Regola, dopo il primo turno, lo scambio richiesto di atleti tra batterie dovrebbe essere fatto, nei limiti del possibile, tra atleti del medesimo "gruppo di corsie" nel rispetto delle RT dalla 20.4.3 alla 20.4. <b>8</b> . |
| RT 20.2.3 | . . . . .<br>b. nei turni successivi, tra gli atleti appartenenti allo stesso "gruppo di corsie" ai sensi delle RT dalla 20.4.3 alla 20.4.5.  | . . . . .<br>b. nei turni successivi, tra gli atleti appartenenti allo stesso "gruppo di corsie" ai sensi delle RT dalla 20.4.3 alla 20.4. <b>8</b> .  |
| RT 20.4.3 | <b>Sorteggio delle Corsie</b><br>per le <del>corsie</del> sul rettilineo . . . . .  | <b>Sorteggio delle Corsie</b><br>per le <b>corse</b> sul rettilineo <b>con 8 corsie</b> . . . . .  |
| RT 20.4.4 | per le corse dei 200m . . . . .   | per le corse dei 200m <b>e dei 300m con 8 corsie</b> . . . . .   |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| RT 20.4.5 | per le corse dei 400m, tutte le staffette fino alla 4x400m compresa e gli 800m con partenza in corsia . . . . .                      | per le corse dei 400m, tutte le staffette fino alla 4x400m compresa e gli 800m con partenza in corsia, <b>con 8 corsie</b> . . . . .   |
| RT 20.4.6 | <i>Aggiunta nuova Regola</i>   | <b>Per le corse sul rettilineo con 9 corsie:</b><br><b>a. un sorteggio per i tre atleti o squadre meglio classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 4, 5 e 6;</b><br><b>b. un altro per gli atleti o squadre quarti e quinti classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 3 e 7;</b><br><b>c. un altro per gli atleti o squadre sestimi e settimi classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 2 e 8; e</b><br><b>d. un altro per gli ultimi due atleti o squadre classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 1 e 9.</b>  |
| RT 20.4.7 | <i>Aggiunta nuova Regola</i>   | <b>Per le corse dei 200m e dei 300m con 9 corsie:</b><br><b>a. un sorteggio per i quattro atleti o squadre meglio classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 5, 6, 7 e 8;</b><br><b>b. un altro per gli atleti o squadre quinti, sestimi e settimi classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 3, 4 e 9; e</b><br><b>c. un altro per gli ultimi due atleti o squadre classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 1 e 2.</b>   |
| RT 20.4.8 | <i>Aggiunta nuova Regola</i>   | <b>Per le corse dei 400m, tutte le staffette fino alla 4 x 400m compresa e gli 800m con partenza in corsia, con 9 corsie:</b><br><b>a. un sorteggio per i tre atleti o squadre meglio classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 5, 6 e 7;</b><br><b>b. un altro per gli atleti o squadre quarti e quinti classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 4 e 8;</b><br><b>c. un altro per gli atleti o squadre sestimi e settimi classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 3 e 9;</b><br><b>d. un altro per gli ultimi due atleti o squadre classificati, per determinare l'assegnazione delle corsie 1 e 2.</b> |
| RT 20.4   | <b><u>Interpretazione WA</u></b><br>. . . . .<br>Per quanto riguarda la nota (iii), <del>dove uno stadio ha più di otto corsie</del> | <b><u>Interpretazione WA</u></b><br>. . . . .<br>Per quanto riguarda la Nota (iii), <b>qualora</b> uno stadio <b>disponga di un numero</b>   |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         | <p>disponibili, i Delegati Tecnici (o se nessuno è nominato, gli Organizzatori) dovrebbero decidere in anticipo quali corsie saranno utilizzate a tale scopo. Ad esempio, nel caso di una pista ovale a nove corsie, la corsia 1 non verrebbe utilizzata nel caso in cui prendessero parte a una gara meno di nove atleti. Di conseguenza, ai fini della RT 20.4, la corsia 2 è considerata come la corsia 1 e così via.</p> <hr/>  | <p>di corsie superiore rispetto al numero degli atleti partecipanti alla competizione (sia a causa del numero degli iscritti, sia come stabilito nel Regolamento della manifestazione), il Delegato(i) Tecnico (o se nessuno è nominato, gli Organizzatori) dovrà decidere in anticipo quali corsie saranno utilizzate a tale scopo e applicare i principi del sistema sopra descritto, con le necessarie modifiche. Ad esempio, nel caso di una pista ovale a nove corsie, la corsia 1 non verrà utilizzata nel caso in cui prendessero parte a una gara meno di nove atleti. Di conseguenza si applicheranno le RT dalla 20.4.3 alla 20.4.5; ai fini della RT 20.4, la corsia 2 è considerata come la corsia 1 e così via.</p> <hr/> |
| RT 24   | Staffette   | Staffette  |
| RT 24.4 | <p>Quando tutta o la prima frazione di una gara di Staffetta si effettua interamente in corsia, un concorrente può fare un segno di riferimento sulla pista, all'interno della propria corsia, usando nastro adesivo, delle dimensioni massime di 0.05m x 0,40m, di colore diverso, che non si confonda con altre marcature permanenti della pista. Non possono essere usati altri segni di riferimento.</p> <p><i>Inserita Interpretazione WA</i></p>  | <p>Quando tutta o la prima frazione di una gara di Staffetta si effettua interamente in corsia, un concorrente può fare un segno di riferimento sulla pista, all'interno della propria corsia, usando nastro adesivo, delle dimensioni massime di 0.05m x 0,40m, di colore diverso, che non si confonda con altre marcature permanenti della pista. Non possono essere usati altri segni di riferimento.</p> <hr/> <p><b>Interpretazione WA</b><br/> <b>Il nastro adesivo conforme alla presente regola può essere diviso in uno o più pezzi per creare un singolo indicatore di forma diversa che risalti più chiaramente.</b></p> <hr/>  |
| RT 24.6 | <p>Se il testimone cade, deve essere raccolto dall'atleta al quale è caduto. Per recuperarlo, egli può uscire dalla propria corsia, a condizione che, così facendo, non diminuisca la distanza da percorrere. <del>Inoltre, ove il testimone sia caduto in una certa direzione andando lateralmente o in avanti in direzione della corsa (incluso oltre la linea di arrivo), l'atleta a cui è caduto, dopo aver recuperato, deve ritornare almeno all'ultimo punto in cui era nella sua mano, prima di continuare la corsa. A condizione che siano adottate queste procedure, ove applicabile, e che nessun altro atleta sia stato ostacolato, la caduta del testimone non causerà la squalifica.</del></p> <p>A parte ciò, se un atleta non si attiene a questa Regola, la sua squadra</p> | <p>Se il testimone cade, deve essere raccolto dall'atleta al quale è caduto. Per recuperarlo, egli può uscire dalla propria corsia, a condizione che, così facendo, non diminuisca la distanza da percorrere e che nessun altro atleta sia stato ostacolato <b>mentre recupera il testimone. Al momento del passaggio del traguardo, il testimone deve essere portato dall'atleta interessato.</b></p> <p>Se un atleta non si attiene a questa Regola, la sua squadra sarà squalificata.</p>   |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           | sarà squalificata.  |   |
| RT 24.11  | Nella 4x100m Mista, ogni squadra deve essere composta da due uomini e due donne. L'ordine di corsa sarà <del>Donna</del> , Donna, Uomo, <del>Uomo</del> .   | Nella 4x100m Mista, ogni squadra deve essere composta da due uomini e due donne. L'ordine di corsa sarà <b>Uomo</b> , Donna, Uomo, <b>Donna</b> .   |
| RT 28     | <b>Salto con l'Asta</b>   | <b>Salto con l'Asta</b>   |
| RT 28.1   | <p><b>Gara</b></p> <p>.....</p> <p>Una volta iniziato il tempo per la prova, non è consentito alcun ulteriore cambiamento della posizione dell'asticella.</p> <p><i>Aggiunta Interpretazione WA</i></p>   | <p><b>Gara</b></p> <p>.....</p> <p>Una volta iniziato il tempo per la prova, non è consentito alcun ulteriore cambiamento della posizione dell'asticella.</p> <hr/> <p><b>Interpretazione WA</b></p> <p><b>Nel caso di prove consecutive, i Giudici devono verificare con l'atleta se desidera cambiare la posizione dell'asticella prima che inizi il tempo per la successiva prova.</b></p> <hr/>   |
| RT 32     | <b>Lanci – Condizioni Generali</b>  | <b>Lanci – Condizioni Generali</b>  |
| RT 32.3   | <p><b>Attrezzi Ufficiali</b></p> <p>Nessuna modifica può essere apportata agli attrezzi durante la competizione.</p> <p><del>Non è consentito sputare o applicare, con altri mezzi, liquidi corporei umani su qualsiasi attrezzo.</del></p>   | <p><b>Attrezzi Ufficiali</b></p> <p>Nessuna modifica può essere apportata agli attrezzi durante la competizione.</p>  |
| RT 32.4.4 | <p><b>Assistenza</b></p> <p>I seguenti comportamenti si considerano assistenza e quindi non sono consentiti:</p> <p>.....</p> <p>Spruzzare o spargere una qualsiasi sostanza sulla pedana o sulle suola delle scarpe da parte di un atleta o rendere più ruvida la superficie della stessa.</p> <p><i>Aggiunta Nota</i></p> | <p><b>Assistenza</b></p> <p>I seguenti comportamenti si considerano assistenza e quindi non sono consentiti:</p> <p>.....</p> <p>Spruzzare o spargere una qualsiasi sostanza sulla pedana o sulle suola delle scarpe da parte di un atleta o rendere più ruvida la superficie della stessa.</p> <p><b>Nota: è consentita l'applicazione, da parte di un atleta, di nastro adesivo all'esterno di una scarpa da lancio, vedere anche il Regolamento per le Scarpe da Atletica. Qualsiasi applicazione di questo tipo deve essere mostrata al Primo Giudice prima del primo (o successivo) tentativo dell'atleta.</b></p> |



|           |   |   |
|-----------|---|---|
| RT 32.4.5 | <i>Inserita nuova regola, contenuto trasferito dalla RT 32.3</i>  | I seguenti comportamenti si considerano assistenza e quindi non sono consentiti:<br>.....<br><b>Lo sputare o applicare, con altri mezzi, liquidi corporei umani su qualsiasi attrezzo.</b>  |
| RT 32.4.6 | <i>Inserita nuova regola</i>  | I seguenti comportamenti si considerano assistenza e quindi non sono consentiti:<br>.....<br><b>Nel Lancio del Giavellotto, il posizionamento sull'attrezzo, da parte di un atleta, di gesso o di una sostanza simile.</b>  |
| RT 32.11  | <b>Il settore di caduta</b><br>La tolleranza massima per l'inclinazione del terreno del settore di caduta in direzione del lancio non deve eccedere 1:1000 (0,1%).  | <b>Il settore di caduta</b><br>La tolleranza massima per l'inclinazione del terreno del settore di caduta in direzione del lancio non deve eccedere 1:1000 (0,1%) <b>quando misurato dal livello del centro del cerchio o dal livello del centro dell'arco di lancio.</b>   |
| RT 36     | <b>Lancio del Martello</b>  | <b>Lancio del Martello</b>  |
| RT 36.6   | <b>Martello</b><br>.....<br><i>Nota: una piccola sezione di tubo in vinile trasparente lungo 50mm con un diametro interno di 5mm può essere posizionata sopra le estremità attorcigliate del filo del martello.</i><br><br><i>Inserita interpretazione WA</i> | <b>Martello</b><br>.....<br><i>Nota: una piccola sezione di tubo in vinile trasparente lungo 50mm con un diametro interno di 5mm può essere posizionata sopra le estremità attorcigliate del filo del martello.</i><br><br><b>Interpretazione WA</b><br><b>Lo scopo del tubo è ridurre il rischio che l'attrezzo rimanga impigliato nella rete della gabbia, rallentando la gara. Per poter ispezionare il filo, è necessario utilizzare un tubo di plastica trasparente.</b> |
| RT 38     | <b>Lancio del Giavellotto</b>   | <b>Lancio del Giavellotto</b>   |
| RT 38.10  | <b>Giavellotto</b><br>700g  | <b>Giavellotto</b><br>700g  |

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
|                        | <u>Lunghezza completa (L0):</u><br>Minino 2300 2400*mm<br>Massimo 2400 2500*mm<br><u>Distanza tra la punta della testa metallica ed il centro di gravità (L1):</u><br>Minimo 860 850*mm<br>Massimo 1000 990*mm<br><u>Distanza tra la coda ed il centro di gravità (L2):</u><br>Minimo 1300 1410*mm<br>Massimo 1540 1650*mm<br><br>* Modifiche in vigore dal 1° Aprile 2025<br>I giavellotti da 700g conformi alle specifiche del 2024 possono ancora essere utilizzati fino al 31 Ottobre 2025. | <u>Lunghezza completa (L0):</u><br>Minino 2400mm<br>Massimo 2500mm<br><u>Distanza tra la punta della testa metallica ed il centro di gravità (L1):</u><br>Minimo 850mm<br>Massimo 990mm<br><u>Distanza tra la coda ed il centro di gravità (L2):</u><br>Minimo 1410mm<br>Massimo 1650mm   |
| RT 39                  | <b>Prove Multiple</b>   | <b>Competizioni di Prove Multiple</b>   |
| RT 39.8.5              | <b>Generalità</b><br>.....<br>Nelle gare dei 200m e 400m, in base alla graduatoria degli atleti prevista dalla RT 20.3.1, le corsie saranno sorteggiate rispettivamente in conformità con le RT 20.4.4 e 20.4.5.  | <b>Generalità</b><br>.....<br>Nelle gare dei 200m e 400m, in base alla graduatoria degli atleti prevista dalla RT 20.3.1, le corsie saranno sorteggiate rispettivamente in conformità con le RT 20.4.4 e 20.4.5 <b>o 20.4.7 e 20.4.8.</b>   |
| <del>RT 39.12</del>    | <del>Quando si decide di utilizzare il metodo <i>Gundersen</i> (o simile) per la partenza dell'ultima gara di una Competizione di Prove Multiple, i relativi regolamenti della manifestazione dovrebbero specificare eventuali regole particolari da applicare ed il metodo con cui le corse dovrebbero essere fatte partire e condotte.</del>  | <i>Regola cancellata perché mai applicata</i>   |
| <del>RT 39.13</del> 12 | <i>Rinumerata la regola</i>   |   |
| RT 44                  | <b>Partenza e Arrivo sulla Pista Ovale</b>  | <b>Partenza e Arrivo sulla Pista Ovale</b>  |
| RT 44.6.3              | <b>Svolgimento delle gare di Corsa</b><br>Per la partenza delle corse di 800m, ciascun atleta può avere una propria corsia, o massimo due atleti potranno essere inseriti nella stessa corsia, o si può ricorrere ad una partenza in linea, come da RT 17.5.2 usando, preferibilmente, le corsie 1 e 4 come punto di partenza. <del>In questi casi, gli atleti possono lasciare la propria corsia, o quelli che</del>   | <b>Svolgimento delle gare di Corsa</b><br>Per la partenza delle corse di 800m, ciascun atleta può avere una propria corsia, o massimo due atleti potranno essere inseriti nella stessa corsia, o si può ricorrere ad una partenza in linea, come da RT 17.5.2 usando, preferibilmente, le corsie 1 e 4 come punto di partenza. <b>Nelle gare con partenza in corsia, gli atleti possono abbandonare la propria corsia</b> |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           | gareggiano nel gruppo esterno possono unirsi al gruppo interno, solo dopo la linea di rientro segnata alla fine della prima curva o, se la corsa si svolge con due curve in <del>corsia</del> , alla fine della seconda curva. Può essere usata anche una singola linea di partenza curva.  | <b>solo dopo la linea di rientro segnata alla fine della seconda curva. Per le partenze in gruppo</b> , gli atleti <b>che</b> gareggiano nel gruppo esterno possono unirsi al gruppo interno, solo dopo la linea di rientro segnata alla fine della prima curva o, se la corsa si svolge con due curve in <b>gruppi</b> , alla fine della seconda curva. Può essere usata anche una singola linea di partenza curva.  |
| RT 54     | <b>La Marcia</b>  | <b>La Marcia</b>  |
| RT 54.6   | <b>Cartellini Rossi</b><br><br><i>Inserita Interpretazione WA</i>   | <b>Cartellini Rossi</b><br>.....<br><hr/> <b>Interpretazione WA</b><br><b>Si raccomanda, ove possibile, di mostrare all'atleta una Paletta Gialla ai sensi della RT 54.5 prima di emettere un Cartellino Rosso. Lo scopo della Paletta Gialla è consentire all'atleta di correggere la propria andatura tecnica per soddisfare la definizione di Marcia di cui alla RT 54.2, con lo scopo di far sì che il maggior numero di atleti termini correttamente la gara.</b> <hr/>  |
| RT 54.7.3 | <b>Squalifica</b><br>.....<br>Un atleta che non entra nella Zona di Penalizzazione quando richiesto, o non vi rimane per il periodo previsto, sarà squalificato dall'Arbitro.   | <b>Squalifica</b><br>.....<br>Un atleta che non entra nella Zona di Penalizzazione quando richiesto, o non vi rimane per il periodo previsto, <b>e continua la gara</b> , sarà squalificato dall'Arbitro.   |
| RT 57     | <b>Corse in Montagna e nella Natura - Mountain and Trail Races</b><br><b>Parte prima: Regole Generali</b>   | <b>Corse in Montagna e nella Natura - Mountain and Trail Races</b>  |
| RT 57.1   | <b>Percorso</b><br>Regole Generali per il Percorso, come segue:<br><del>57.1.1 La disciplina delle Corse in Montagna e nella Natura (Trail Running) si svolge su percorsi naturali (sabbia, strade sterrate, sentieri forestali, sentieri pedonali, sentieri innevati ecc.) e in diversi ambienti (montagne, foreste, pianure, deserti ecc.).</del><br><del>57.1.2 Le gare si svolgono principalmente su superfici fuoristrada, sebbene siano accettabili tratti di superfici pavimentate (ad esempio</del> | <b>La disciplina della Corsa in Montagna e della Corsa nella Natura (Mountain and Trail Running) si svolge su vari tipi di terreno naturale (sabbia, strade sterrate, sentieri forestali, singoli sentieri, sentieri innevati ecc.) e in diversi tipi di ambiente (montagne, foreste, pianure, deserti ecc.).</b><br><b>Le gare si svolgono principalmente su superfici fuoristrada, tuttavia tratti di superfici asfaltate (ad esempio asfalto, cemento, macadam ecc.) sono accettabili come mezzo per raggiungere o collegare i</b> |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  | <p>asfalto, cemento, macadam, ecc.) per raggiungere o collegare i tratti del percorso, ma dovrebbero essere ridotti al minimo. Preferibilmente andranno utilizzati tratti e sentieri esistenti.</p> <p>57.1.3 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.</p> <p>57.1.4 Il percorso deve essere contrassegnato in modo tale da non richiedere competenze di orientamento da parte degli atleti.</p> <p>Il <i>Trail Running</i> (Corse nella Natura) non ha limiti di distanza o dislivello positivo o negativo ed il percorso deve rappresentare la logica scoperta di un territorio.</p> <p>57.1.5 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.</p> | <p><b>sentieri del percorso, ma devono essere ridotti al minimo e non superare il 25% della lunghezza totale.</b></p> <p><b>Percorsi</b><br/> <b>Tutti i percorsi devono essere segnalati in modo tale che non siano richieste capacità di orientamento da parte dell'atleta e che il percorso sia facilmente percorribile in ogni momento dai concorrenti più veloci.</b><br/> <b>Le gare di Corsa in Montagna e Corsa nella Natura non hanno limiti di distanza o di dislivello positivo o negativo e possono essere a circuito o in linea. Oltre agli eventi di Corsa in Montagna Classici, le gare dovrebbero normalmente rappresentare la scoperta logica della regione e non ripetere circuiti nello stesso percorso. I percorsi di gara devono essere misurati accuratamente utilizzando un dispositivo GPS, con il file della traccia GPS reso disponibile a tutti i partecipanti.</b></p> |
| <b>RT 57.2</b>   | <p><b>Partenza</b><br/> Le Corse in Montagna e nella Natura (<i>Trail Running</i>) hanno solitamente partenze di massa. I concorrenti possono anche partire separati per genere o categorie di età.</p>  | <p><b>Regola trasferita alla RT 57.5</b></p>   |
| <b>RT 57.3 2</b> | <p><b>Sicurezza, Ambiente</b><br/> I Comitati Organizzatori devono garantire la sicurezza dei concorrenti e degli Ufficiali di Gara. Dovrebbero essere rispettate specifiche condizioni come quelle relative all'alta quota, alle condizioni meteorologiche variabili e 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, Ambiente</b><br/> <b>L'Organizzatore della Corsa deve garantire la sicurezza di tutti i concorrenti e degli Ufficiali di Gara. Dovrebbero essere rispettate specifiche condizioni come quelle relative all'alta quota, alle condizioni meteorologiche variabili e alle infrastrutture disponibili. L'Organizzatore è responsabile della cura dell'ambiente nella pianificazione del percorso, durante e dopo la competizione. Gli organizzatori devono garantire che, in tutte le circostanze, tranne quelle eccezionali, qualsiasi parte del percorso possa essere raggiunta entro 30 minuti da una chiamata di soccorso.</b></p>  |
| <b>RT 57.4 3</b> | <p><b>Equipaggiamento</b><br/> Le Corse in Montagna e nella Natura (<i>Trail Running</i>) non implicano l'uso</p>  | <p><b>Equipaggiamento</b><br/> Le Corse in Montagna e nella Natura (<i>Trail Running</i>) non implicano l'uso</p>  |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
|                  | <p>di una particolare tecnica, alpina o altro, né l'uso di attrezzature specifiche, come quelle per l'alpinismo. L'uso di bastoncini da trekking <del>potrebbe essere</del> 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>di una particolare tecnica, alpina o altro, né l'uso di attrezzature specifiche, come quelle per l'alpinismo. L'uso di bastoncini da trekking <b>è</b> consentito a discrezione dell'Organizzatore <b>e deve essere chiaramente indicato nelle informazioni pre-gara che questi sono consentiti</b>. L'Organizzatore può raccomandare o imporre un'attrezzatura obbligatoria, <b>come abbigliamento minimo, giacche a vento, lampade frontali, acqua, cibo, ecc.</b>, 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>   |
| <b>RT 57.5 4</b> | <p><b>Organizzazione della Corsa</b><br/>L'Organizzatore dovrà, prima della gara, pubblicare gli specifici Regolamenti della Corsa, includendo almeno:</p> <p><del>57.5.1</del> I riferimenti dell'Organizzatore responsabile (nome, dettagli dei contatti)</p> <p><del>57.5.2</del> Programma dell'evento</p> <p><del>57.5.3</del> Informazioni dettagliate sulle caratteristiche tecniche della corsa: distanza totale, totale salita/discesa, descrizione delle principali difficoltà del percorso</p> <p><del>57.5.4</del> Una mappa dettagliata del percorso</p> <p><del>57.5.5</del> <del>Un profilo dettagliato del percorso</del></p> <p><del>57.5.6</del> Criteri di segnalazione del percorso</p> <p><del>57.5.7</del> Posizione dei posti di controllo e delle postazioni mediche/di soccorso (ove previste)</p> <p><del>57.5.8</del> Attrezzatura consentita, raccomandata o obbligatoria (ove prevista)</p> <p><del>57.5.9</del> Norme di sicurezza da seguire</p> <p><del>57.5.10</del> Norme di penalizzazione e squalifica</p> | <p><b>Organizzazione della Corsa</b><br/><b>Per la sicurezza degli atleti e considerando le peculiarità di ogni gara</b>, l'Organizzatore dovrà, prima della gara, pubblicare gli specifici Regolamenti della Corsa, includendo almeno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I riferimenti dell'Organizzatore responsabile (nome, dettagli dei contatti <b>da utilizzare in caso di emergenza</b>)</li> <li>• Programma dell'evento <b>compresi gli orari di partenza, il tempo massimo e qualsiasi limitazione di tempo (ove applicabile)</b></li> <li>• Informazioni dettagliate sulle caratteristiche tecniche della corsa: distanza totale, totale salita/discesa, descrizione delle principali difficoltà del percorso <b>e la posizione delle postazioni di soccorso</b></li> <li>• Una mappa dettagliata <b>e profilo</b> del percorso</li> <li>• Criteri di segnalazione del percorso</li> <li>• <b>Informazioni dettagliate sulle postazioni di soccorso lungo il percorso, inclusa la posizione e i punti di ristoro disponibili</b></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>• <b>Norme riguardanti l'assistenza esterna, incluso il personale di supporto presso le postazioni di soccorso e tramite i battistrada</b></li> <li>• Norme di sicurezza da seguire</li> <li>• Norme di penalizzazione e squalifica</li> </ul> |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
|                | 57.5.11 Tempo massimo e cancelli di esclusione (ove previsti)  |   |
| <b>RT 57.5</b> | <i>Inserita nuova regola trasferita dalla RT 57.2 e 57.7</i>   | <b>Partenza</b><br>Le Corse in Montagna e nella Natura (Mountain and Trail Races) hanno solitamente partenze di massa; i concorrenti possono anche partire separati per genere o per categorie di età. Debbono essere utilizzati i comandi per le gare superiori ai 400m (RT 16.2.2). Nelle gare in cui vi è un gran numero di partecipanti, deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti e un minuto prima della partenza della gara. Si può anche dare un conto alla rovescia di 10 secondi alla partenza.<br>Laddove il percorso sia particolarmente stretto, è possibile utilizzare le partenze a cronometro. In tal caso, deve essere chiaramente indicato nelle informazioni pre-gara. |
|                | <b>Parte seconda: Regole Tecniche Internazionali</b>   |   |
| <b>RT 57.6</b> | <b>Ambito di applicazione</b><br><del>Sebbene sia fortemente raccomandata per tutti i campionati internazionali, l'applicazione delle seguenti regole tecniche è obbligatoria solo nei Campionati del Mondo. Per tutte le manifestazioni di Corsa in Montagna e nella Natura (Trail Running) diverse dai Campionati del Mondo, le regole specifiche della manifestazione e/o le regole nazionali hanno la precedenza. Se una competizione di Corsa in Montagna e nella Natura (Trail Running) si svolge 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 competente, questa persona deve garantire il rispetto delle regole generali dell'Atletica Leggera, ma non deve applicare le seguenti Regole Tecniche Internazionali</del> | <i>Regola cancellata</i>  |
| <b>RT 57.7</b> | <b>Partenza</b><br><del>Debbono essere usati i comandi per le gare superiori ai 400m (RT 16.2.2). 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. Si può anche dare un conto alla rovescia di 10</del>  | <i>Regola trasferita alla RT 57.5</i>   |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  | <del>secondi alla partenza.</del>  |  |
| <b>RT 57.8 6</b> | <p><b>Svolgimento della gara</b><br/> Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli o in qualche altra maniera, che un atleta:</p> <p>57.8.1 ha abbandonato il percorso segnato, accorciando così la distanza da percorrere; e</p> <p>57.8.2 riceve qualsiasi forma di assistenza come fare l'andatura, o si rifornisce al di fuori delle postazioni ufficiali; e</p> <p>57.8.3 non rispetta nessuno degli specifici regolamenti di gara; sarà squalificato o riceverà la penalizzazione prevista dagli specifici regolamenti della gara.</p> | <p><b>Svolgimento della gara</b><br/> Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli o in qualche altra maniera, che un atleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ha abbandonato il percorso segnato, accorciando così la distanza da percorrere;</li> <li>• riceve qualsiasi forma di assistenza come fare l'andatura <b>(a meno che la gara non lo consenta esplicitamente)</b>, o si rifornisce al di fuori delle postazioni ufficiali;</li> <li>• non rispetta nessuno degli specifici regolamenti di gara;</li> </ul> <p>sarà squalificato o riceverà la penalizzazione prevista dagli specifici regolamenti della gara.</p> |
| <b>RT 57.7</b>   | <i>Inserita nuova regola</i>   | <p><b>Arrivo della gara</b><br/> L'Organizzatore della gara deve assicurarsi prima dell'evento che gli atleti siano a conoscenza se è ammessa la parità.<br/> Se l'Organizzatore non fornisce alcuna specifica, le parità sono consentite quando chiaramente evidenti nelle intenzioni degli atleti sulla linea di arrivo.</p>   |
| <b>RT 57.8</b>   | <i>Inserita nuova regola</i>   | <p><b>Interferenze durante la gara</b><br/> L'Organizzatore della gara deve garantire che il pubblico e i media (ad esempio, i corridori o i ciclisti che riprendono le immagini) non interferiscano con la gara né forniscano alcuna forma di assistenza (includere informazioni sugli altri concorrenti) che sia nota solo a loro in base alla loro posizione durante la gara. I corridori che riprendono le immagini devono sempre posizionarsi dietro gli atleti che seguono ed essere chiaramente identificati (ad esempio con magliette colorate) per distinguerli dai concorrenti e dagli spettatori.</p>   |
| <b>RT 57.9</b>   | <p><b>Disposizioni specifiche per il Trail Running (Corse nella Natura)</b><br/> Specifiche per il <i>Trail Running</i> (Corse nella Natura), come segue:</p> <p>57.9.1 I tratti delle superfici pavimentate non devono superare il 25% del percorso totale.</p> <p>57.9.2 Le gare sono classificate in base al "km sforzo"; la misura</p>   | <p><b>Valutazione delle gare di Corsa in Montagna e nella Natura</b><br/> La struttura delle gare di Corsa in Montagna e nella Natura (<i>Mountain and Trail Race</i>) implica che non ci siano distanze o profili di percorso standard. Gli eventi possono anche assumere la forma di staffette, con i partecipanti che percorrono lo stesso circuito del</p>   |

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 65km e 3500m di salita è:  $65 + 3500/100 = 100$ ); di conseguenza le gare saranno classificate come segue:

| Categoria | Km-sforzo |
|-----------|-----------|
| XXS       | 0 - 24    |
| XS        | 25 - 44   |
| S         | 45 - 74   |
| M         | 75 - 114  |
| L         | 115 - 154 |
| XL        | 155 - 209 |
| XXL       | 210 +     |

57.9.3 Le gare dei Campionati del Mondo si baseranno sulle categorie Corte (S) e Lunghe (L):

- nella gara Corta la distanza deve essere compresa tra 35 e 45km ed il dislivello minimo in salita di 1.500m o più;
- nella gara Lunga la distanza deve essere compresa tra 75 e 85km.

57.9.4 Le competizioni devono basarsi 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.

57.9.5 Un telo termico di sopravvivenza (dimensione minima 140x200cm), un fischietto e un telefono cellulare sono gli elementi minimi che gli atleti devono portare in ogni momento. Tuttavia, il Comitato Organizzatore può imporre ulteriori elementi obbligatori a causa delle condizioni che si potrebbero incontrare durante la gara.

57.9.6 Le postazioni di soccorso nelle competizioni ufficiali devono essere sufficientemente distanziate in modo da rispettare il "principio di autosufficienza". Il numero totale massimo delle postazioni di soccorso, escluse quelle di partenza e di arrivo,

percorso o diverse frazioni di un percorso complessivo (stile Ekiden).

L'ITRA classifica le gare in base al loro livello di difficoltà e il metodo di calcolo si basa sul concetto di "km-sforzo"; il km-sforzo totale di una gara si ottiene sommando sia la distanza che il dislivello come segue:

Distanza: ogni 1 km = 1 km-sforzo,

Dislivello: ogni 100m di dislivello = 1 km-sforzo.

Ad esempio, il km-sforzo di una gara di 65km e 3500m di dislivello è:  $65 + 3500/100 = 100$  km-sforzo.

In base al numero del km-sforzo, ogni gara viene quindi classificata in conformità al suo livello di difficoltà.

I livelli di difficoltà vanno da 0 a 6 come segue:

| Km-sforzo | Punti di difficoltà |
|-----------|---------------------|
| 0 - 24    | 0                   |
| 25 - 44   | 1                   |
| 45 - 74   | 2                   |
| 75 - 114  | 3                   |
| 115 - 154 | 4                   |
| 155 - 209 | 5                   |
| 210 +     | 6                   |



|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | <p>compresi i punti di distribuzione di acqua, non deve superare i km-sforzo della gara divisi per 15, arrotondati al numero intero inferiore (esempio di una corsa con un km-sforzo di 58: <math>58/15 = 3,86</math>, significa che non sono consentite più di 3 postazioni di soccorso, con esclusione della partenza e dell'arrivo).</p> <p><i>Nota (i): in un massimo della 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>Nota (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 tavoli devono essere posizionati in ordine alfabetico e ciascuna squadra può avere un massimo di 2 dirigenti per tavolo.</i></p> <p><i>Nota (iii): l'assistenza agli atleti può essere fornita solo nelle postazioni di soccorso complete (cibo e bevande) come sopra definite</i></p> <p>57.9.7 Una posizione finale di parità è ammissibile quando è chiaramente evidente l'intenzione dagli atleti.</p> |   |
| RT 57.10 | <p><b>Disposizioni specifiche per le Corse in Montagna</b></p> <p>Le Corse in Montagna sono classificate come segue:</p> <p>57.10.1 "Classiche in Salita"</p> <p>57.10.2 "Classiche in Salita e Discesa"</p> <p>57.10.3 "Verticale"</p> <p>57.10.4 "Lunga distanza"</p> <p>57.10.5 "Staffette"</p>  | <p><b>Eventi Internazionali</b></p> <p>Oltre alle Regole Generali di cui sopra, i Campionati Internazionali e Regionali devono seguire le <b>WA Mountain and Trail Running Championships Technical Guidelines</b>.</p> <p>La seguente terminologia viene utilizzata per classificare gli Eventi Internazionali ed è spesso utilizzata in modo più ampio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salita – una gara prevalentemente in salita che di norma non dura più di 60 minuti</li> </ul> |

|                                    |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Classica – una gara in salita e discesa lunga fino a 30 km</li><li>• Trail Corto – una gara in salita e discesa lunga dai 30 ai 60 km</li><li>• Trail Lungo – una gara in salita e discesa lunga oltre 60 km</li></ul> <p>I requisiti di gara per i <i>World Mountain and Trail Running Championships</i> sono:</p> <table><tr><th>Gara</th><th>Distanza</th><th>Altezza</th><th>Tempo ideale per la vittoria maschile</th></tr><tr><td>Trail Lungo</td><td>75-85 km</td><td>3.500-6.000 m</td><td>da 7h45' a 8h15'</td></tr><tr><td>Trail Corto</td><td>35-45 km</td><td>2.000-3.000 m</td><td>da 3h45' a 4h15'</td></tr><tr><td>Classica Senior (salita e discesa)</td><td>12-15 km</td><td>600-900 m</td><td>da 55' a 60'</td></tr><tr><td>Classica U20 (salta e discesa)</td><td>5-7 km</td><td>300-450 m</td><td>da 25' a 30'</td></tr><tr><td>Salita Senior</td><td>4-7 km</td><td>700-1.000 m (pendenza media dovrebbe essere superiore al 10%)</td><td>da 40' a 50'</td></tr></table> | Gara                                  | Distanza | Altezza | Tempo ideale per la vittoria maschile | Trail Lungo | 75-85 km | 3.500-6.000 m | da 7h45' a 8h15' | Trail Corto | 35-45 km | 2.000-3.000 m | da 3h45' a 4h15' | Classica Senior (salita e discesa) | 12-15 km | 600-900 m | da 55' a 60' | Classica U20 (salta e discesa) | 5-7 km | 300-450 m | da 25' a 30' | Salita Senior | 4-7 km | 700-1.000 m (pendenza media dovrebbe essere superiore al 10%) | da 40' a 50' |
|------------------------------------|--|---|---------------------------------------|----------|---------|---------------------------------------|-------------|----------|---------------|------------------|-------------|----------|---------------|------------------|------------------------------------|----------|-----------|--------------|--------------------------------|--------|-----------|--------------|---------------|--------|---|--------------|
| Gara                               | Distanza   | Altezza   | Tempo ideale per la vittoria maschile |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| Trail Lungo                        | 75-85 km   | 3.500-6.000 m   | da 7h45' a 8h15'                      |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| Trail Corto                        | 35-45 km   | 2.000-3.000 m   | da 3h45' a 4h15'                      |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| Classica Senior (salita e discesa) | 12-15 km   | 600-900 m   | da 55' a 60'                          |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| Classica U20 (salta e discesa)     | 5-7 km   | 300-450 m   | da 25' a 30'                          |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| Salita Senior                      | 4-7 km   | 700-1.000 m (pendenza media dovrebbe essere superiore al 10%)   | da 40' a 50'                          |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| RT 57.11                           | <del>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%.</del> | Cancellata intera regola  |                                       |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |
| RT 57.12                           | <del>Le gare dei Campionati del Mondo si basano sulle seguenti categorie e distanze:<br/>57.12.1 “Classica in Salita”: da 5 a 6km per U20 Uomini e U20 Donne; da 10 a 12km per Seniores Uomini e Seniores Donne;<br/>57.12.2 “Classica in Salita e Discesa”: da 5 a 6 km per U20 Uomini e</del>  | Cancellata intera regola  |                                       |          |         |                                       |             |          |               |                  |             |          |               |                  |                                    |          |           |              |                                |        |           |              |               |        |   |              |

|                 |   |                                 |
|-----------------|---|---------------------------------|
|                 | <p>U20-Donne; da 10 a 12km per Seniores Uomini e Seniores Donne;</p> <p>57.12.3 <del>"Verticale": dovrebbe avere almeno 1000m di dislivello verticale positivo ed essere misurato in modo certificato con una precisione di +/- 10m.</del></p> <p>57.12.4 <del>"Lunga distanza": la distanza di gara non deve superare i 42,2km 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 2000m. Il tempo del vincitore uomini dovrebbe essere compreso tra le due e le quattro ore e le superfici pavimentate dovrebbero essere meno del 20% della distanza.</del></p> <p>57.12.5 <del>"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 della categoria "Classica".</del></p> <p><i>Nota: Le gare Classica in Salita e Classica in Salita e Discesa si alternano tradizionalmente a ogni edizione dei Campionati del Mondo</i></p> |                                 |
| <b>RT 57.13</b> | <p>Acqua e altri adeguati rifornimenti devono essere disponibili alla partenza ed all'arrivo di tutte le gare. Dovrebbero essere previste ulteriori postazioni di distribuzione di acqua/spugnaggi in luoghi adatti lungo il percorso.</p>  | <i>Cancellata intera regola</i> |