

PROGETTO FORMAZIONE PERMANENTE

10 – 17 – 24 Maggio 2023

Simone Petracchi – Diego Comunanza

LE GARE NO STADIA



L'ARRIVO DI UNA GARA «NO STADIA»; Reg. 18 RT

- Nel caso di una gara che termina fuori dallo stadio, la linea d'arrivo dovrà essere al massimo di 30 cm di larghezza e di colore **contrastante** con la superficie della zona di arrivo. (*Nota alla reg. 18.1RT*)
- I concorrenti devono essere classificati nell'ordine in cui qualunque parte del corpo (il **torso** con esclusione di testa, collo, braccia, gambe, mani e piedi) raggiunge il piano verticale del bordo più vicino della linea d'arrivo. (*18.2 RT*)

L'applicazione della Regola 18.2 avviene in virtù del richiamo prima della *Sezione II*



L'ARRIVO DI UNA GARA «NO STADIA»; Reg. 18 RT

SEZIONE II – GARE SU PISTA

Le Regole 17.2, 17.6 (ad eccezione di quanto previsto dalle Regole 54.12 e 55.9), 17.14, 18.2, 19 e 21.1 delle Regole Tecniche si applicano anche alle Sezioni VI, VII, VIII delle Regole Tecniche.



Parte prima - Corse su strada

Regola 55 RT



Distanze standard (55.1 RT)

- *Miglio su strada (*)*

- 5 km;
- 10km;
- 15 km;
- 20 km;
- Mezza maratona;
- 25 km;
- 30 km;
- Maratona;
- 50 km;
- 100 km;
- Staffette su strada (Maratona / Mezza Mar. U20 Junior)

Sulle distanze standard sono riconosciuti i primati mondiali, di area e nazionali.

Sono ammesse gare su distanze differenti, ma non sono valide per il conseguimento di record e per l'inserimento in graduatorie

() dal 1° dicembre 2022;*

Recepito del. Cons. federale del 12/5/2023

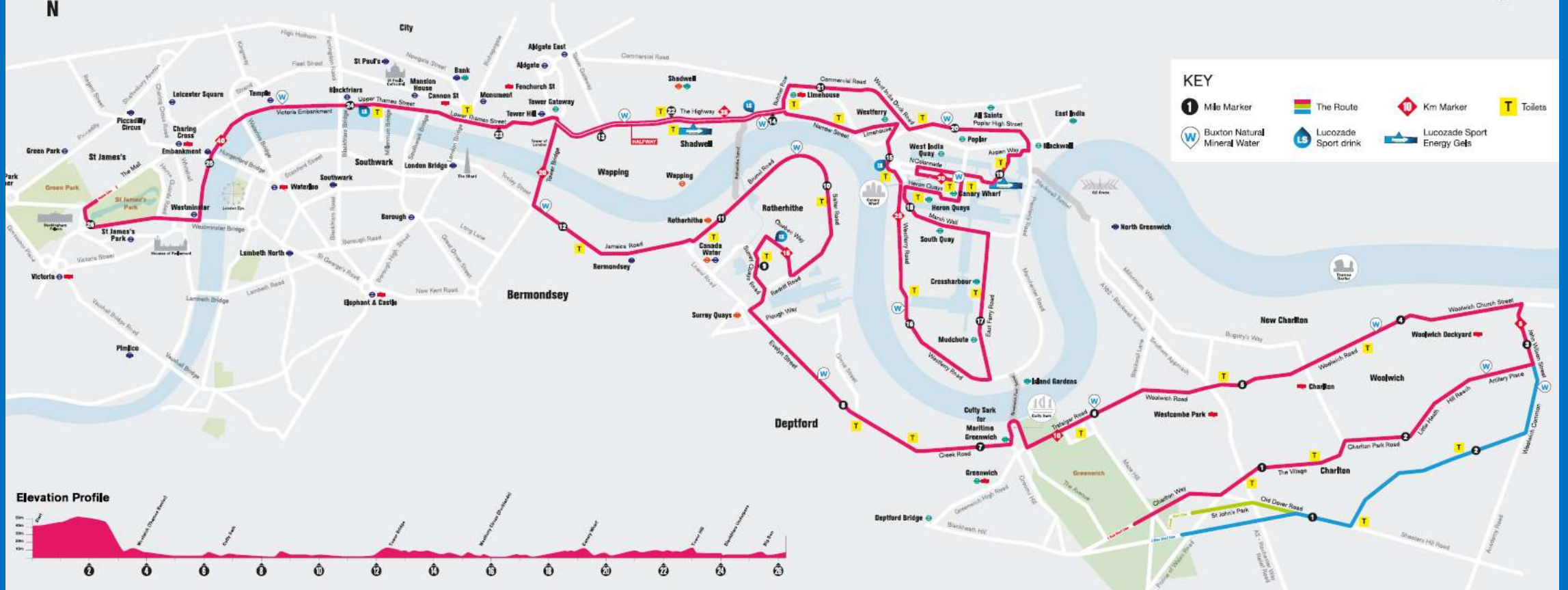


Il percorso (55.2 RT)

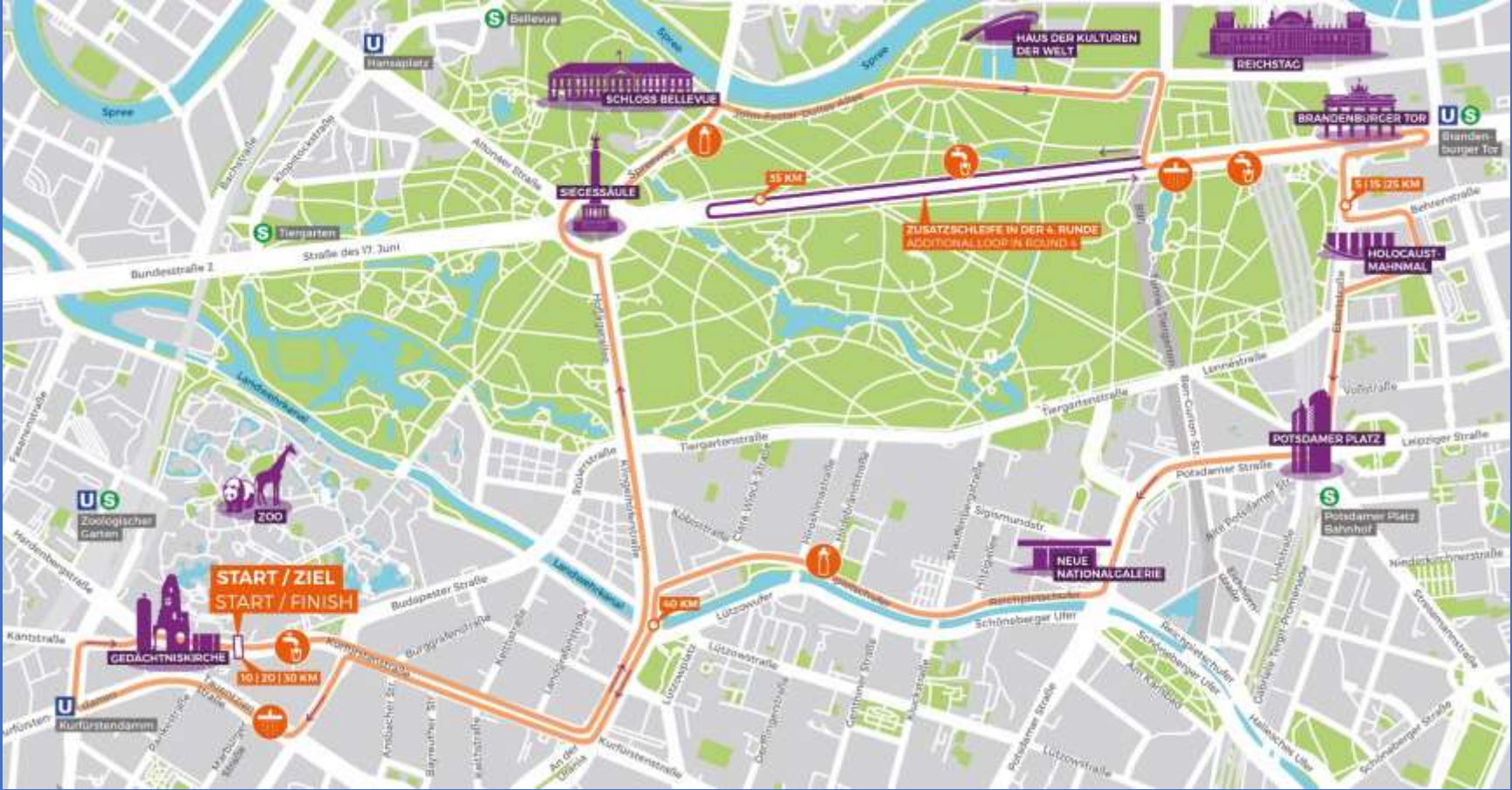
- Percorso stradale.
- Permesse banchine per ciclisti o marciapiedi, non terreno soffice o erboso. Permessi partenza e arrivo all'interno di uno stadio di atletica.
- È accettabile che partenza, arrivo ed altri settori della gara (ridotti al minimo) si svolgano su erba o superficie non asfaltata.



TCS London Marathon Course Map



European Athletics Championships
Berlin/GER
6-12 August 2018



La misurazione del percorso (55.3 – RT)

- Il percorso deve essere misurato lungo il tragitto più breve possibile che un concorrente possa percorrere nella parte di strada riservata alla gara.
- Può essere richiesta per qualsiasi percorso che si svolga su strada, di qualsiasi lunghezza, ma è **obbligatoria** per convalidare qualsiasi prestazione sulle distanze previste dalla WA (vedi reg. 31.20 e 31.21 RC sui primati mondiali di marcia e corsa su strada).



La misurazione del percorso (55.3 – RT)

- Nelle competizioni indicate ai paragrafi 1.1 e, quando possibile, anche 1.2, 1.3 e 1.6 della definizione di Competizione Internazionale, la linea di misurazione dovrebbe essere tracciata sul percorso con un colore che si distingua e non si confonda con altre marcature.
 - La lunghezza del percorso non deve essere inferiore alla distanza ufficiale della gara.

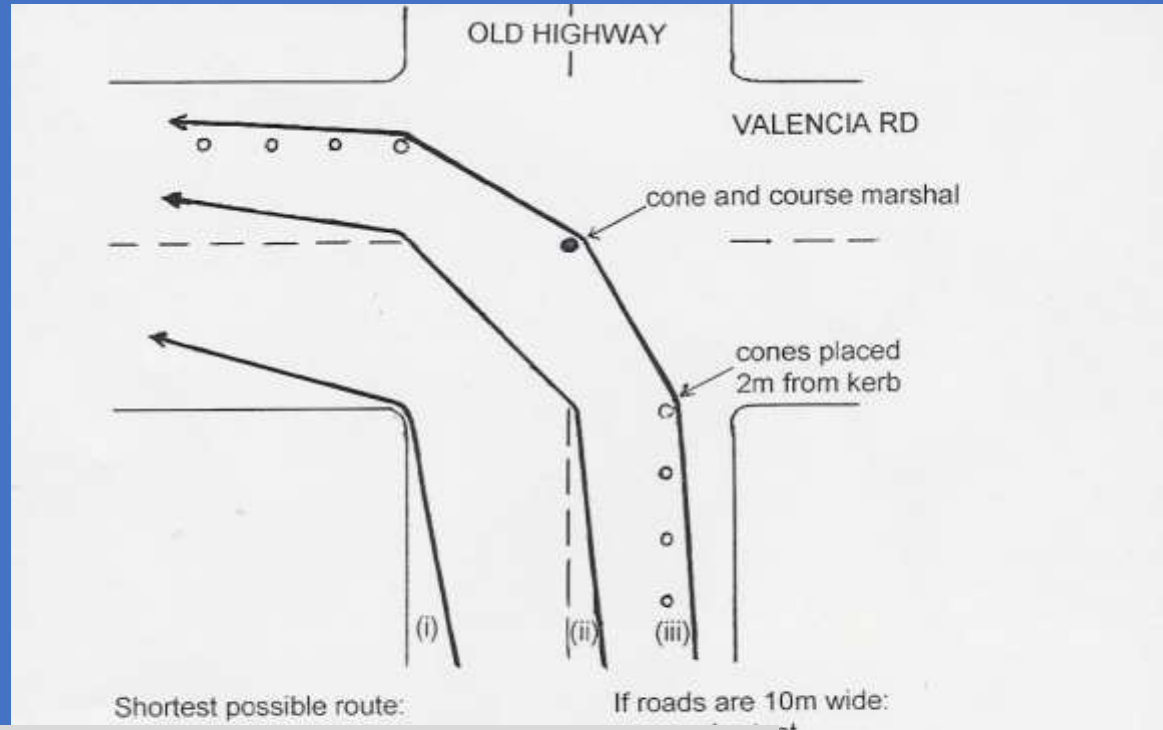


La misurazione del percorso (55.3 RT – *Note*)

- Si consiglia, per la misurazione, l'uso del “Metodo della Bicicletta Calibrata”.
- Se si ritiene che nel giorno della gara alcuni tratti del percorso saranno delimitati con l'uso di attrezzature mobili, quali coni, transenne, ecc., il loro posizionamento deve essere deciso non più tardi del giorno di misurazione e la documentazione di tali decisioni deve essere inclusa nel verbale di misurazione.



La misurazione del percorso (55.3 – RT)



Possibili percorsi «più corti»:

- (i) Usando l'intera larghezza della strada;
- (ii) Usando metà della carreggiata ma compiendo il percorso più corto sull'incrocio;
- (iii) Piazzando dei coni a 2m dal marciapiede ma passando dal centro dell'incrocio.

Se la strada è larga 10 metri:

Questo è il percorso più corto;

+ 7 metri;

+ 12 metri.



La misurazione del percorso (validità)

- Validità della misurazione: **5 anni (*)**; in caso di variazioni anche minime, il percorso deve essere nuovamente misurato.

() scadenza il 31 dicembre del quinto anno di rilascio*

- Le Corse su strada inserite nei calendari Provinciali/Regionali, che non sono ufficialmente misurate, non possono essere usare le denominazioni «10k», «diecimila», «maratonina», «maratona».

Vedi «Norme per l'organizzazione manifestazioni 2023» art. 51.7



Lunghezza del percorso (55.4 RT)

In generale:

- Le distanze in chilometri sul percorso devono essere visibili a tutti i concorrenti.



PARTENZA (55.6)

Viene data con gli stessi comandi per le gare di distanza superiore ai 400m (RT 16.2.2.)

Nelle gare con elevato numero di atleti viene dato un segnale 5 minuti, 3 minuti ed 1 minuto prima della partenza



Spugnaggi e rifornimenti REG. 55.8 RT (1)

In generale:

- Acqua e bevande alla partenza ed all'arrivo.
- Per tutte le gare: distribuzione di acqua a intervalli di circa 5 km.
- Per gare di lunghezza superiore a 10 km: rifornimenti diversi dall'acqua ogni 5 km.



Spugnaggi e rifornimenti REG. 55.8 RT (2)

Laddove le condizioni lo giustificano:

- Per il tipo di competizione (lunghezza, dislivello, caratteristiche particolari del percorso);
- Condizioni meteorologiche (estremamente caldo o freddo);
- Condizioni fisiche dei concorrenti (es. partecipazione di atleti «master»);

Il DLT e gli organizzatori concorderanno di piazzare rifornimenti, spugnaggi o distribuzione di acqua nebulizzata su intervalli più brevi lungo il percorso.



Spugnaggi e rifornimenti REG. 55.8 RT (3)

- I rifornimenti possono comprendere bevande energetiche, integratori, prodotti alimentari ed altri prodotti diversi dall'acqua.
- Forniti dal Comitato Organizzatore o dagli atleti che indicheranno in quali postazioni devono essere messi a loro disposizione.
- I rifornimenti saranno tenuti sotto controllo da personale designato dal Comitato Organizzatore che dovrà garantire che i rifornimenti non vengano alterati o manomessi.



Spugnaggi e rifornimenti (4)



Spugnaggi e rifornimenti (5)

- Spetta al Comitato Organizzatore delimitare con barriere, tabelloni o marcature sul terreno la zona adibita al rifornimento
- I rifornimenti devono essere accessibili agli atleti o consegnati da personale autorizzato. Il punto di ristoro non si dovrebbe trovare sulla linea del percorso misurato.
- Gli addetti al rifornimento devono rimanere all'interno dell'area designata, non devono accedere al percorso né ostacolare qualsiasi atleta o correre al loro fianco.





Spugnaggi e rifornimenti (7)

- Un atleta può trasportare acqua o rifornimenti a mano o attaccati al suo corpo, purché la loro provvista avvenga all'inizio della gara o in un posto di ristoro ufficiale.



Spugnaggi e rifornimenti (8)

- Un concorrente che riceve o si rifornisce o prende acqua fuori dai punti di rifornimento stabiliti, o prende il rifornimento di un altro atleta deve essere ammonito (cartellino giallo) e poi squalificato (cartellino rosso).



Spugnaggi e rifornimenti (9)

Nota reg. 55.8 RT

- Un atleta può ricevere o passare ad un altro atleta un rifornimento, acqua o spugne, a condizione che li posseda fin dalla partenza o li abbia presi o ricevuti in una postazione ufficiale.*
- Tuttavia, ogni aiuto continuativo da un atleta a uno o più atleti sarà considerato come assistenza.*



SVOLGIMENTO DI GARA

- Un atleta può abbandonare il percorso segnato con il permesso e sotto il controllo di un giudice purché il suo allontanarsi dal percorso non accorci la distanza da percorrere

(Reg. 55.9 RT).

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

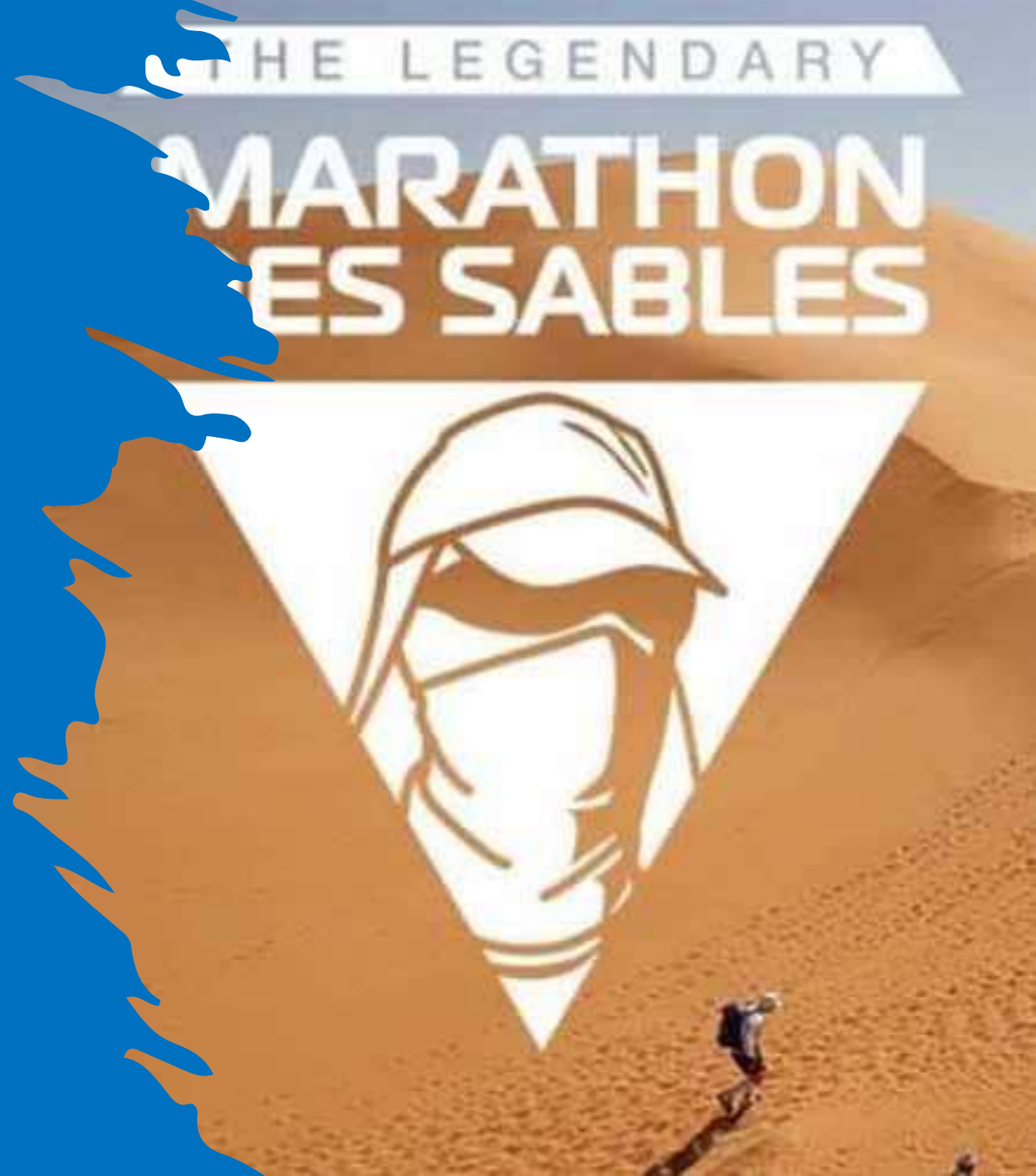
(Reg. 55.10 RT)



ULTRAMARATONA

L'ultramaratona comprende esclusivamente le distanze superiori alla maratona e così pure le specialità di durata dalle 6 ore ed oltre.

(Norme Organizzazione Man. 2023 art. 53)



Parte seconda – Marcia su strada

Regola 54 RT



Grazie a PIZZI LETTERIA – GGG SICILIA

PARTENZA

Viene data con gli stessi comandi per le gare di distanza superiore ai 400m (RT 16.2.2.)

Nelle gare con elevato numero di atleti viene dato un segnale 5 minuti, 3 minuti ed 1 minuto prima della partenza



ACQUA - SPUGNAGGIO – RIFORNIMENTI (1)



- Acqua e altre bevande consentite saranno messe a disposizione alla partenza e all'arrivo (54.10.1)
- In tutte le gare da 5 a 10 Km vanno preparati punti di spugnaggio e distribuzione di acqua a intervalli appropriati, se le condizioni climatiche lo richiedono (54.10.2)
- Nelle gare superiori a 10 Km vanno predisposti punti di rifornimento ad ogni giro, oltre a punti di spugnaggio e distribuzione di acqua in relazione alle condizioni climatiche (54.10.3)
- I rifornimenti possono essere preparati dal Comitato Organizzatore o dagli stessi atleti
- I rifornimenti, posti in maniera facilmente accessibile, possono essere presi dagli stessi atleti o consegnati dal personale autorizzato, **non più di due persone dietro ad ogni tavolo**
- In nessun caso gli addetti ai rifornimenti possono entrare nel percorso o correre a fianco degli atleti
- Gli atleti che si riforniscono o prendono acqua in punti non ufficiali sono passibili di squalifica da parte dell'Arbitro



PERCORSO (1)

Il circuito può avere una lunghezza minima di 1km, fino ad un massimo di 2km

I percorsi stradali devono essere misurati come previsto dalla RT 55.3

Nelle gare che iniziano e finiscono all'interno dello stadio, il circuito dovrebbe essere localizzato il più vicino allo stadio



PERCORSO

Tipologie di percorso

PERCORSO AD ANELLO

Elimina la necessità di curve strette

Meno monotono per gli atleti

Meno opportunità per il giudice di vedere gli
atleti

PERCORSO
Andata-Ritorno

Facile da gestire per gli organizzatori

Migliore per i Giudici

Migliore per Media-TV



TIPOLOGIE DI PERCORSO CIRCUITO AD ANELLO

1^a Prova CDS Milazzo 2023



Parte terza – Cross / Campestri

Regola 56 RT



Corsa Campestre Percorso

Il percorso deve essere su un'area aperta e boschiva,
coperta il più possibile da prato,
con ostacoli naturali che possono essere usati per ottenere una
gara competitiva e interessante (Reg. 56.2.1)



Corsa Campestre

Specifiche percorso

Deve essere tracciato un circuito con un giro che misuri da 1500m a 2000m.

Se necessario può essere aggiunto un giro piccolo per aggiustare le distanze richieste, in questo caso il giro piccolo deve essere corso nelle prime fasi della gara.

Si raccomanda che ogni giro abbia un pendio totale (salita) di almeno 10 m. (Reg. 56.3.1)



Corso Campestre Percorso

Deve essere evitato o ridotto al minimo l'attraversamento di strade o di ogni genere di pavimentazione.

Quando succede le zone interessate devono essere coperte da prato, terra o stuoia. (Reg. 56.3.3)



Corso Campestre

Percorso

Nelle gare dove c'è un gran numero di concorrenti devono essere evitati per i primi 300m spazi ristretti od ostacoli
(Reg.56.3.2)

Si raccomanda che, tranne le zone di partenza ed arrivo, il percorso sia largo 5m, incluse le zone con ostacoli
(Reg.56.4.3)



Corsa Campestre

Partenza (Reg. 56.6)

La partenza verrà data con un colpo di pistola, cannone, corno o altro dispositivo.

Devono essere usati i comandi per le gare superiori ai 400m

Nelle gare in cui vi è un grande numero di partecipanti, deve esser dato un segnale cinque minuti, tre minuti e un minuto prima della partenza della gara.



Corso Campestre

Box di partenza

Nel caso di gare a squadre dovrebbero essere predisposti postazioni di partenza (boxes) dove i componenti di ogni singola squadra si allineeranno uno dietro l'altro al momento della partenza.

La larghezza di tali box deve essere di almeno 1m e devono essere predisposti in numero sufficiente per tutte le squadre partecipanti.



Corsa Campestre

Ristori (Reg. 56.8)

Alla partenza e all'arrivo di tutte le gare saranno messe a disposizione acqua ed altri rifornimenti adatti.

Se le condizioni atmosferiche lo richiedono, il Delegato Tecnico farà predisporre in ogni giro punti di spugnaggio e di distribuzione acqua.

Non sono ammessi Ristori personali.



Corsa Campestre

Arrivo

Deve essere predisposto in una zona rettilinea e sufficientemente larga da consentire a diversi atleti di correre in parallelo e abbastanza lunga da separarli all'arrivo.

Deve essere predisposta una zona mista subito dopo l'arrivo.



Corsa Campestre

Misurazione del percorso

Nelle gare di Corsa Campestre non è prevista la misurazione ufficiale del percorso.

Le distanze di gara sono sempre indicate
“approssimativamente”

pertanto si deve cercare di tracciare il percorso in modo che la distanza percorsa si avvicini il più possibile a quella prevista.

Non è previsto l'uso di cartelli chilometrici.



Corsa Campestre

Gare a staffette

Quando sono previste gare a staffetta di Corsa Campestre deve essere predisposta una zona di cambio di 20 metri dove gli atleti si danno il cambio per contatto fisico, salvo diverse disposizioni degli Organizzatori.

