

La Categoria «MASTER»

A cura di Massimo Grandi
Settembre 2026

Definizione

- Si chiamano Master (in Italia Senior Master) gli atleti che hanno compiuto il 35° anno di età.
- A livello internazionale conta proprio la data di nascita; a livello italiano l'anno di nascita.
- Vengono suddivisi in categorie che comprendono cinque anni di età (SM35-SM40-SM45-ecc. ed altrettanto per le categorie femminili SF35-SF40-SF45-ecc.)

Chi sono?

- Alcuni Master sono atleti con un passato di elevato spessore
- Altri sono persone che hanno riscoperto l'atletica leggera frequentata quando erano giovani
- Altri infine hanno scoperto l'atletica leggera in età più avanzata.



- Qualsiasi sia il passato di questi atleti, il gesto tecnico e le norme regolamentari devono essere rispettate, quindi, salvo quanto diremo più avanti, anche per la categoria Master vale il R.T.I.
- Per la categoria Master vi sono alcune norme supplementari rispetto al R.T.I. emanate dall'organismo mondiale che li gestisce (WMA – World Athletic Master) introdotte soprattutto per salvaguardare la sicurezza degli atleti rispetto alla loro età e che vengono riportate nel WMA Rules and Competition che analizzeremo dividendolo per settori.

Settore Stadia Outdoor

Velocità, Mezzofondo e Staffette

- Le gare di velocità ricalcano quelle del settore assoluto (100-200-400-800-1500-4x100-4x400)
- Si ammette la partenza degli atleti dalla posizione in piedi (due appoggi invece che quattro)
- La norma della falsa partenza è più permissiva: a ogni singolo atleta è concessa una falsa partenza e scatta la squalifica solo alla seconda falsa partenza dello stesso atleta

Fondo e Marcia

- Non vi sono sostanziali variazioni; le distanze percorse normalmente sono i 3.000 metri, i 5.000 metri, i 10.000 metri, i 3.000 metri di marcia, i 5.000 metri di marcia
- Attenzione solo a essere più permissivi per l'effettuazione o meno dello spugnaggio in ragione dell'età degli atleti

Ostacoli e Siepi

- Le gare di ostacoli invece sono molto più complesse, variando sia la distanza percorsa che l'altezza e la distanza tra ostacoli.
- Per le gare brevi le distanze passano dai 110 per le categorie più giovani ai 100 per le categorie intermedie fino agli 80 metri per le categorie più anziane
- Per le gare lunghe si passa anche qui in ragione dell'età dai 400 metri, ai 300 fino ai 200 metri

- Per le siepi si corrono i 3.000 metri per le categorie più giovani e i 2.000 metri per le categorie più anziane.
- Per l'altezza e la distanza tra gli ostacoli, la situazione è piuttosto complessa e si può trovare sulle Normativa specifica che trovate sul sito Fidal, ma ricordo che è prevista anche l'altezza di 68,6 cm per le categorie più anziane ed occorre verificare se tale tipo di ostacolo sia presente nel campo di gara

Salto in estensione ed elevazione

- Per i salti in estensione non vi sono norme particolari, se non che la battuta può essere fatta a distanze inferiori dalle canoniche (metri 1 per il salto in lungo, metri 4-6-8-10 od altre decise dal Delegato Tecnico, per il salto triplo)
- Anche per i salti in elevazione non vi sono norme specifiche, ma le misure più basse devono essere studiate sulla base dell'attrezzatura esistente sul campo di gara su cui stiamo lavorando

Lanci

- Si tratta del settore con forse il maggior numero di atleti nella categoria Master e quindi uno dei più complessi
- Innanzi tutto c'è un lancio in più rispetto ai canonici previsti dal R.T.I. (martello con maniglia corta detto anche martellone)



- Il martello con maniglia corta si effettua sulla stessa pedana del lancio del Martello, pur avendo peso e lunghezza del cavo completamente diversi
- Vi sono opinioni diverse in merito alla possibilità di effettuare questo lancio anche al di fuori della gabbia; premesso che debbono essere sempre osservate le misure di sicurezza per gli atleti, per i Giudici, per il personale di servizio e gli spettatori, a mio parere, è possibile far gareggiare con questo attrezzo nella pedana del peso senza fermapiède solo le categorie più anziane e femminili (dove il peso dell'attrezzo non supera i 10 chili)

- Per quanto riguarda gli altri lanci canonici (Peso, Disco, Martello e Giavellotto) le differenze sono solo i pesi che diminuiscono a partire dalle categorie più giovani fino alle più anziane.
- Ad esempio Peso e Martello vanno da 7,250 a 6 poi 5, 4, fino a 3 chili per le categorie maschili e da 4 a 3 e poi 2 per le categorie femminili
- Quindi il problema in realtà è solo quello che il campo di gara sia provvisto di questi attrezzi
- Per conoscere i pesi degli attrezzi, le altezze e le distanze degli ostacoli occorre consultare le Norme Campionati Federali 2026 - Pagine 95-98

Prove Multiple

- Vi sono i canonici decathlon ed eptathlon, dove i problemi sono gli stessi delle gare singole che abbiamo visto
- Poi hanno aggiunto il Pentathlon Lanci, gara di cinque prove che segue quest'ordine: lancio del Martello, getto del Peso, lancio del Disco, lancio del Giavellotto e lancio del Martello Maniglia Corta.

Gare Indoor

- Pur rimanendo le norme già viste, abbiamo qualche problema in meno in quanto le gare che si disputano a livello indoor sono meno complesse non esistendo gli ostacoli su lunga distanza, i lanci lunghi e le siepi.
- Pertanto gli ostacoli saranno sulla sola distanza dei 60 metri, pur con altezze e distanze diverse dal settore assoluto ed il getto del Peso avrà gli attrezzi di peso diverso in base alle categorie come abbiamo già visto per le gare outdoor

Gare No Stadia

- Normalmente le normative rimangono analoghe al settore assoluto sia per le gare su strada che per i cross o i trail o le gare in montagna o il nordic walking
- Come per le gare assolute, consiglio di leggere bene il regolamento della singola manifestazione, in quanto soprattutto le distanze possono variare di manifestazione in manifestazione e di categoria in categoria.

Scarpe

- Ogni scarpa utilizzata in una competizione deve avere una suola di spessore massimo di 40 mm, con esclusione delle scarpe chiodate che devono avere una suola di spessore massimo di 30 mm.
- Le scarpe possono essere controllate, ma in Italia questo avviene solo se si reputa che ci sia una chiara violazione della norma.

Attività

- A livello di campionati italiani vengono effettuate le seguenti manifestazioni:
- Campionati Italiani Stadia Outdoor
- Cds Stadia Outdoor
- Campionati Italiani Stadia Indoor
- Campionati Italiani di Lanci Invernali
- Campionati Italiani di Prove Multiple e Staffette
- Campionati Italiani di Pentathlon Lanci
- Campionati Italiani di 5K, 10K, Mezza Maratona, Maratona, 50K, 100K
- Campionati Italiani di Corsa in Montagna, di Trail, di Cross

- A livello internazionale vengono effettuate le seguenti manifestazioni:
- Campionati Mondiali Outdoor con aggiunta di Cross e Gare su Strada
- Campionati Mondiali Indoor e Lanci Invernali
- Campionati Europei Outdoor con aggiunta di gare no Stadia
- Campionati Europei Indoor e Lanci Invernali
- Campionati Europei No Stadia
- Campionati Europei di Trail e Corsa in Montagna
- Campionati Europei di Maratona

- Queste manifestazioni in generale hanno un comune denominatore: il numero di atleti elevato rispetto alle gare che siamo abituati a gestire
- Soprattutto a livello europeo vengono spesso ospitate nel nostro paese – negli ultimi anni questi sono i principali campionati da noi ospitati:
 - Campionati Mondiali Outdoor – Riccione 2007 – 8.900 atleti
 - Campionati Mondiali No Stadia – Riccione 2002 – 2.230 atleti
 - Campionati Europei Outdoor – Cesenatico 1998 – 4.291 atleti
 - Campionati Europei Outdoor – Isole 2019 – 4.492 atleti
 - Campionati Europei Outdoor – Pescara 2023 – 4.658 atleti
 - Campionati Europei Indoor – Ancona 2009 – 2.872 atleti
 - Campionati Europei Indoor – Ancona 2016 – 3.124 atleti
 - Campionati Europei No Stadia – Dolo 1991 – 957 atleti
 - Campionati Europei No Stadia – Grosseto 2015 – 1078 atleti
 - Campionati Europei No Stadia – Grosseto 2022 – 1192 atleti
 - Campionati Europei No Stadia – Catania 2026 – 897 atleti

Osservazioni

- La gestione della gara può essere piuttosto complessa, soprattutto nei lanci, in quanto spesso gareggiano contemporaneamente più categorie e a volte anche con pesi diversi
- Lo stesso può accedere in gare ad ostacoli con pochi partecipanti: si accorpano due categorie con ostacoli di diversa altezza o distanza diversa tra gli ostacoli
- Per i delegati tecnici: gare molto numerose con tante diverse categorie e quindi orario difficile sia da proporre che da gestire
- Per i Direttori Tecnici: numero attrezzi molto elevato e di diverse caratteristiche e gestione ostacoli complessa