

by dario giombelli

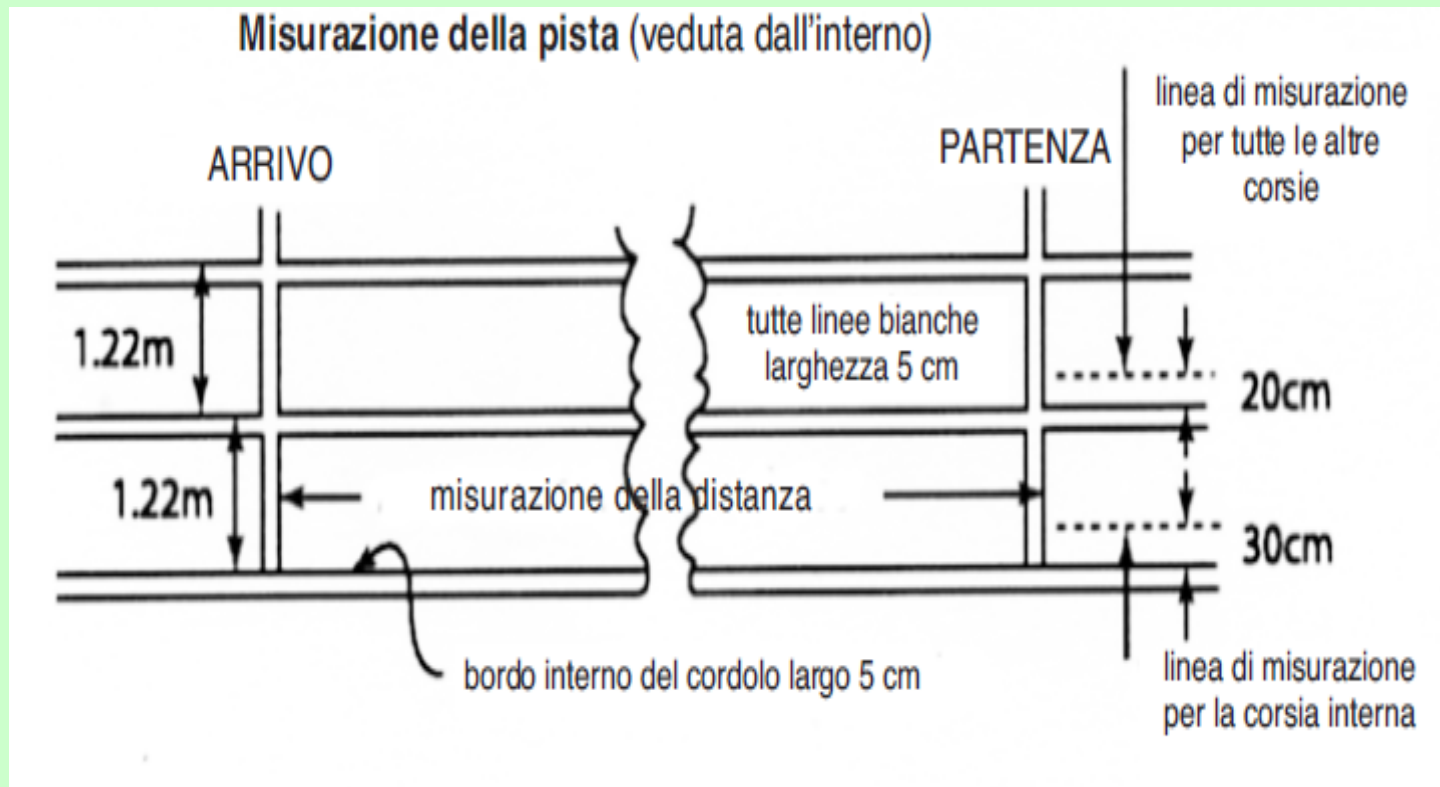


LA PÍSTA

Regola 160

La pista

1. la lunghezza di una pista standard è di 400m



Reg.161

Blocchi di partenza

- ✦ 1 i blocchi devono essere usati per tutte le gare sino a 400m inclusi (comprese le staffette 4x400 e 4x200) e non possono essere usati per nessuna altra gara.
- ✦il fissaggio deve essere tale da non permettere movimenti durante la partenza vera e propria;

Regola 162

La partenza

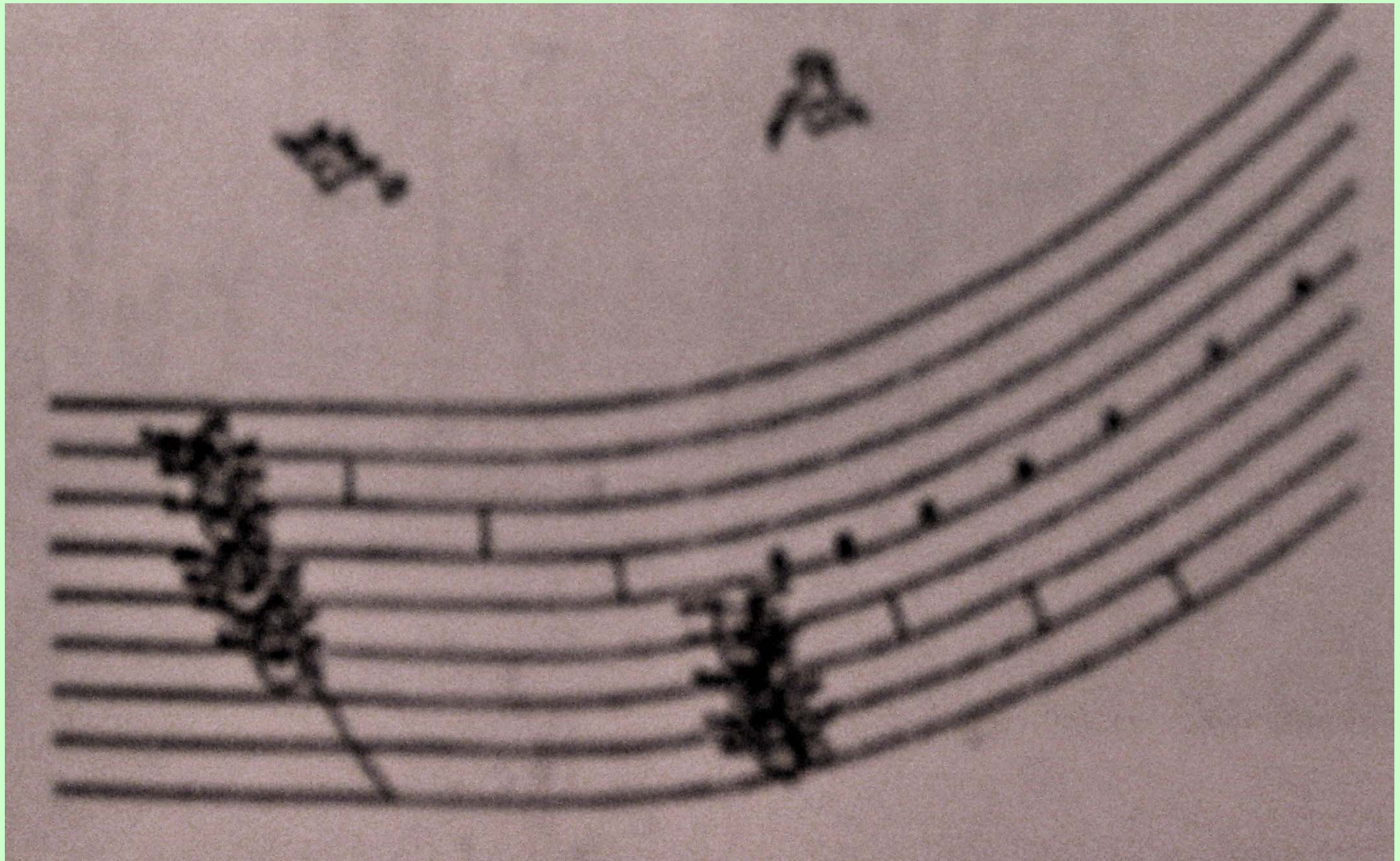
- ✦ per tutte le gare sino a 400m inclusi (comprese le staffette 4x400 e 4x200) i comandi devono essere "ai vostri posti" e "pronti" e quando tutti sono pronti, deve essere sparato il colpo di pistola
- ✦ Nelle corse oltre i 400m le parole devono essere "ai vostri posti" e quando tutti sono immobili, deve essere sparato il colpo di pistola.

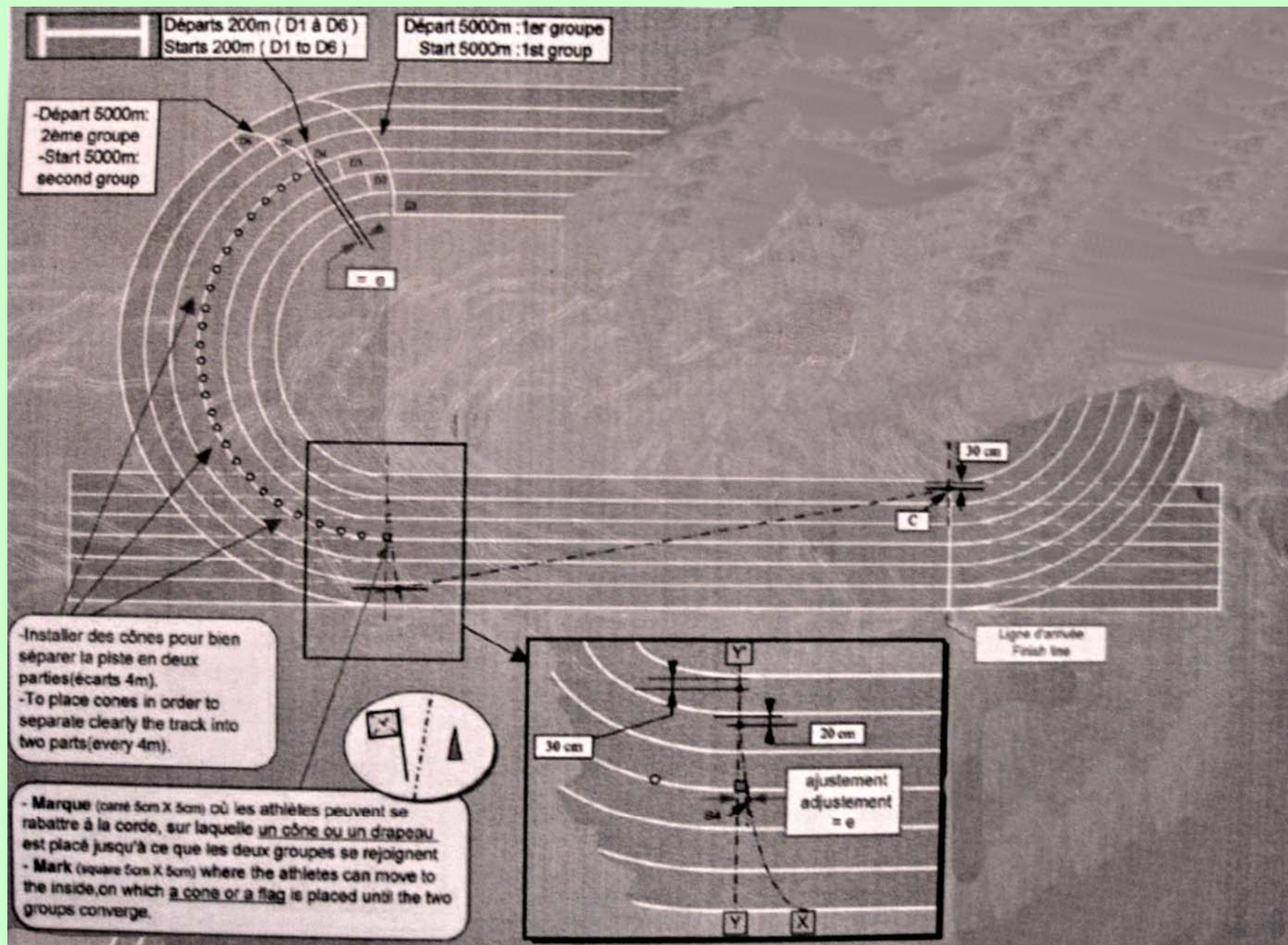
Falsa partenza

- ✦ 6. se a giudizio del Giudice di partenza o del giudice di partenza di richiamo l'atleta si muove in anticipo, ciò sarà considerata falsa partenza
- ✦ Quando è in uso un'apparecchiatura approvata per il rilevamento delle false partenze, le risultanze di questa devono essere normalmente accettate come definitive dal giudice di partenza.

1000m, 2000m, 3000m, 5000m e 10000m

- ✦ Quando vi sono più di 12 concorrenti in gara, essi POSSONO essere divisi in due gruppi; con un gruppo, comprendente il 65% circa dei concorrenti, sulla linea di partenza curva, e l'altro gruppo su una linea di partenza curva separata





Regola 163

La corsa

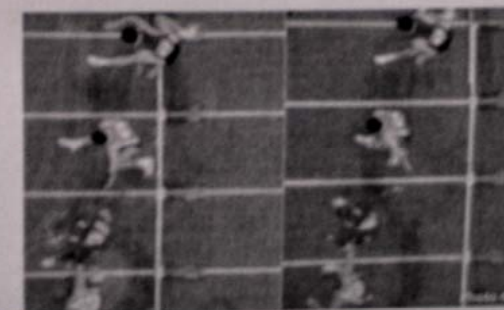
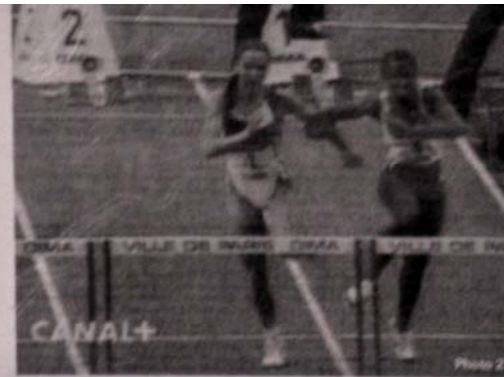
- ✦ La direzione di corsa è con la mano sinistra verso l'interno. Le corsie saranno numerate in modo che la corsia interna a mano sinistra abbia il numero 1

Danneggiamenti in pista

- ✦ Qualsiasi concorrente che, in una gara, si faccia strada a gomitate od ostacoli un avversario, impedendogli così di avanzare, è passibile di squalifica
- ✦ L'arbitro ha la facoltà di ordinare la ripetizione della gara escludendo il concorrente squalificato..
- ✦ Senza tenere conto se vi sia o no una squalifica, l'Arbitro, in circostanze eccezionali, ha ugualmente la possibilità di ordinare la ripetizione di una gara, se lo considera giusto o corretto.

Un atleta NON deve essere squalificato se:

- ✦ È spinto o costretto da un'altra persona a correre fuori dalla propria corsia o sulla o all'interno (o cordolo) che marca la parte percorribile
- ✦ Corre fuori dalla propria corsia in rettilineo senza trarne vantaggio o corre fuori dalla linea esterna della propria corsia in curva, senza trarne vantaggio e senza danneggiare altri concorrenti



Abbandono della pista

Un atleta che abbia **volontariamente** abbandonato la pista non può essere autorizzato a continuare la gara

Misurazione del vento

- ✦ I tempi nei quali deve essere rilevata la velocità del vento, dalla fiamma della pistola sono i seguenti:
- ✦ 100 m 10 secondi
- ✦ 100 hs e 110hs 13 secondi
- ✦ Nei 200m verrà misurata per un periodo di 10 secondi cominciando quando il primo concorrente entra in rettilineo

Per le gare di corsa in pista l'anemometro deve essere posto sul rettilineo d'arrivo

**adiacente alla prima corsia e
a 50m dalla linea d'arrivo.**

Deve essere posizionato

**ad una altezza di 1,22 m
e a non più di 2 m dalla pista**

L'arrotondamento al decimo di m/s immediatamente superiore, salvo che il secondo decimale sia pari a zero, in senso positivo ciò significa che una lettura di

+2,03 m/s sarà registrata + 2,1 m/s
mentre

-2,03 m/s sarà registrata – 2,0m/s

Regola 164

l'arrivo

- ✦ L'arrivo di una corsa deve essere indicato da una linea bianca larga 5 cm
- ✦ I concorrenti devono essere classificati nell'ordine in cui qualunque parte del corpo (cioè il torso, con esclusione della testa, collo, braccia, gambe, mani e piedi) raggiunga il piano verticale del bordo più vicino della linea d'arrivo.

Regola 166

turni, batterie, sorteggi e qualificazioni

- I turni eliminatori debbono essere effettuati nelle corse in cui il numero dei concorrenti è troppo elevato per permettere un singolo turno
- Tutti debbono partecipare e qualificarsi
- I turni preliminari devono essere composti dai Delegati Tecnici

nei turni preliminari

Quando possibile, gli atleti della stessa nazione o squadra e gli atleti con le migliori prestazioni devono essere piazzati in batterie differenti in modo che, normalmente, gli atleti con le migliori prestazioni possano pervenire alla finale

Composizione delle batterie

- ✦ Per **il primo turno** gli atleti saranno suddivisi nelle batterie con una distribuzione a zig zag sulla base di una graduatoria determinata dalla lista delle prestazioni valide realizzate durante un determinato periodo
- ✦ L'ordine delle batterie e delle corsie verrà sorteggiato

Esempio:

a	b	c
10.20	10.21	10.22
10.25	10.24	10.24
10.25	10.26	10.27
	

Nei turni successivi, per le gare sino ai 400m compresi e x le staffette sino alla 4x400 compresa, la suddivisione degli atleti sarà sulla base dei piazzamenti e sui tempi conseguiti nel turno di gara precedente

Esempio

vincitore di batteria + veloce

secondo vincitore di batteria +
veloce

il piazzato secondo + veloce

il secondo+ veloce tra i secondi

il piazzato terzo + veloce

il secondo+veloce tra i terzi

poi, il più veloce dei non piazzati

il secondo più veloce ...

Poi con il sistema a zig-zag, si formeranno i turni successivi e x le gare sino agli 800 m saranno effettuati 3 sorteggi,

1 x assegnare le corsie 3,4,5,6 ai primi quattro atleti

1x le corsie 7,8 al 5° e 6°

1x le corsie 1,2 al 7° e 8°

x pista a 6 corsie 2 sorteggi,

1x le corsie 2,3,4,5

1x le corsie 1,6

Nei turni successivi, per le gare oltre ai 400m, le liste delle prestazioni continueranno ad essere usate per la suddivisione degli atleti, modificandole solamente in base ai miglioramenti di prestazioni ottenute durante il o i turni precedenti

Un concorrente **NON** deve essere autorizzato a gareggiare in una batteria o corsia diversa da quella alla quale è stato assegnato, salvo il caso di circostanze che, a giudizio dell'Arbitro, giustifichino una variazione

Fra l'ultima eliminatoria di ogni turno e la prima del turno successivo o la finale, debbono essere concessi,

QUANDO POSSIBILE, i seguenti intervalli minimi:

fino a 200m inclusi 45 minuti

oltre 200m e fino a 1000m inclusi 90'

oltre i 1000 m non nello stesso giorno

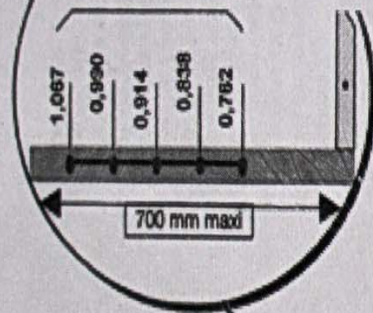
Regola 168

corse con ostacoli

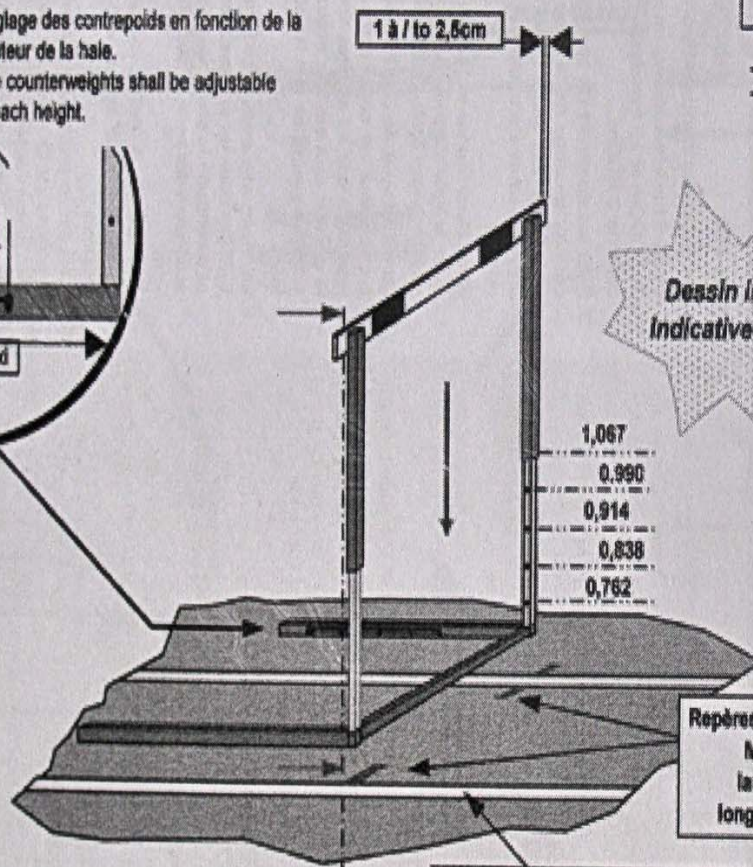
- ✦ Tutte le gare debbono essere disputate in corsia e ciascun concorrente deve rimanere sempre nella propria corsia
- ✦ Un atleta deve essere squalificato se:
 - non salta tutti gli ostacoli
 - trascina un piede od una gamba al di sotto del piano orizzontale della parte superiore di ciascun ostacolo
 - a giudizio dell'Arbitro, abbatte deliberatamente un ostacolo

COURSES DE HAIES - HURDLE RACES

Réglage des contrepoids en fonction de la hauteur de la haie.
The counterweights shall be adjustable at each height.



1 à / to 2,5cm



1,067
0,990
0,914
0,838
0,762

Repères de position sur la piste
Marks on the track
largeur / wide = 5cm
longueur / length = 10cm

SENS DE COURSE / DIRECTION OF RUN

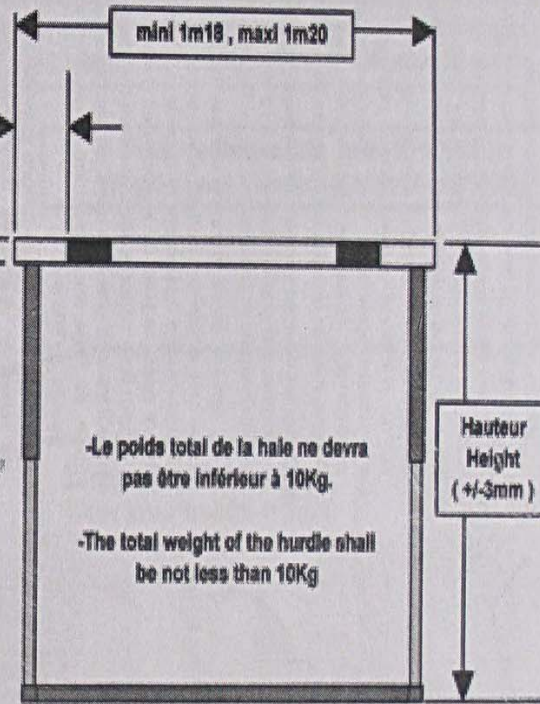
ligne blanche de couloir (5cm wide)
White line of lane

Deasin indicatif
Indicative drawing

22,8cm mini

7cm

mini 1m18 , maxi 1m20



-Le poids total de la haie ne devra pas être inférieur à 10Kg.

-The total weight of the hurdle shall be not less than 10Kg

Hauteur
Height
(+/-3mm)

SENS DE COURSE
DIRECTION OF RUN

Regola 169

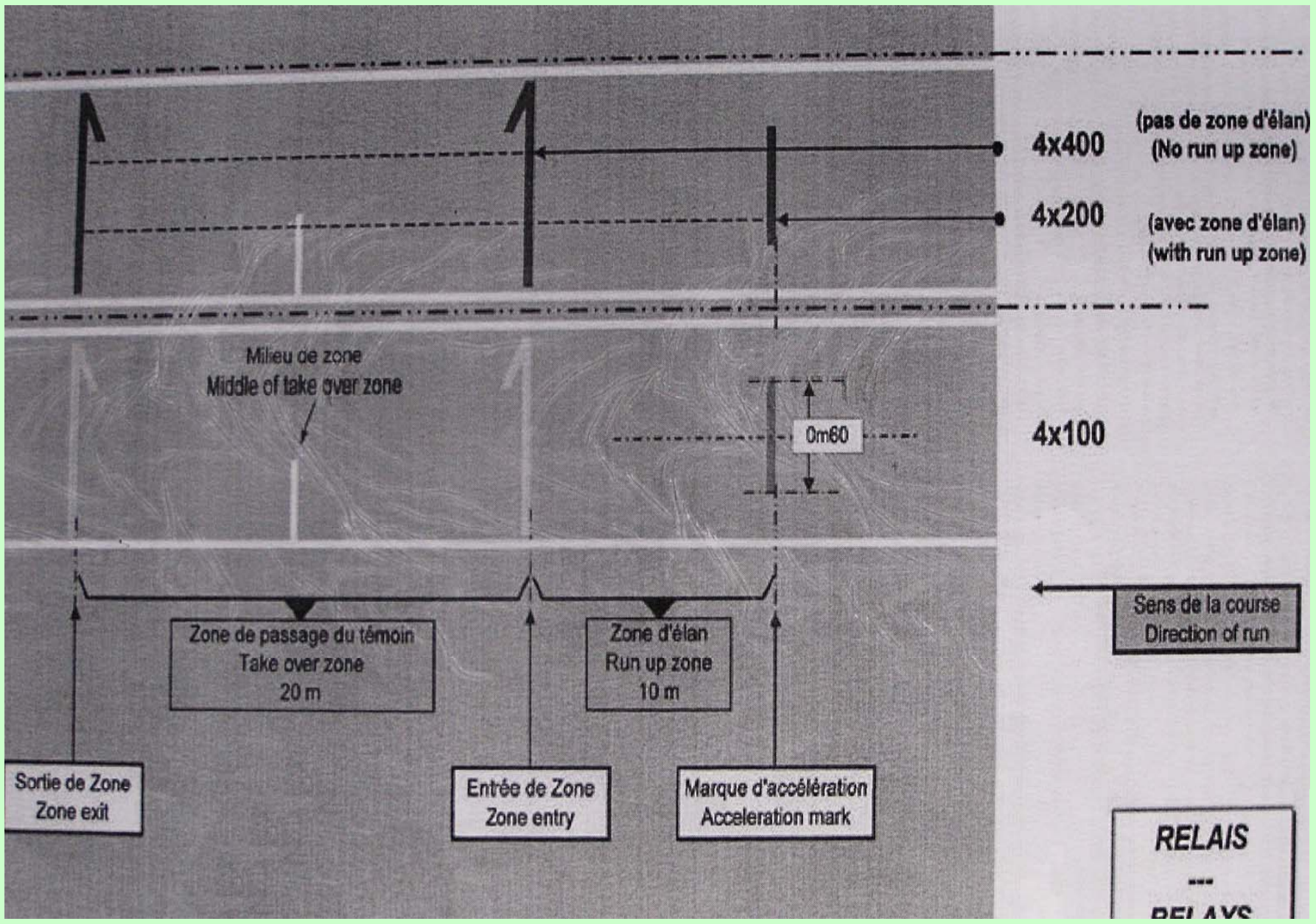
corse con siepi

- ✦ Nei 3000m vi debbono essere 28 salti di ostacoli e 7 salti di fossa
- ✦ Nei 2000m vi debbono essere 18 salti di ostacoli e 5 salti di fossa
- ✦ Vi saranno 5 salti per ciascun giro, dei quali la fossa sarà il 4°, i salti saranno distribuiti in modo equidistante fra loro

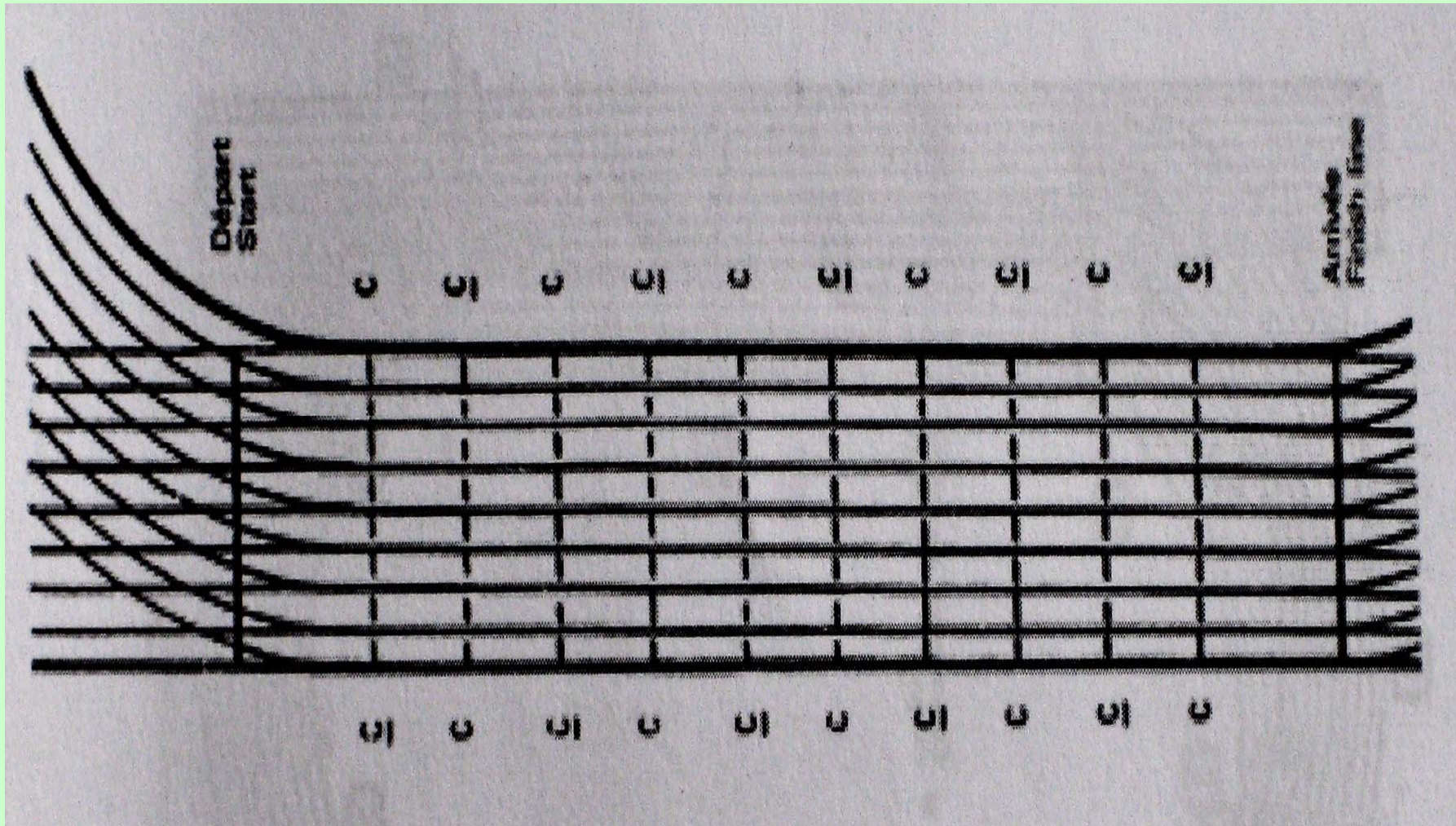
Regola 170

staffette

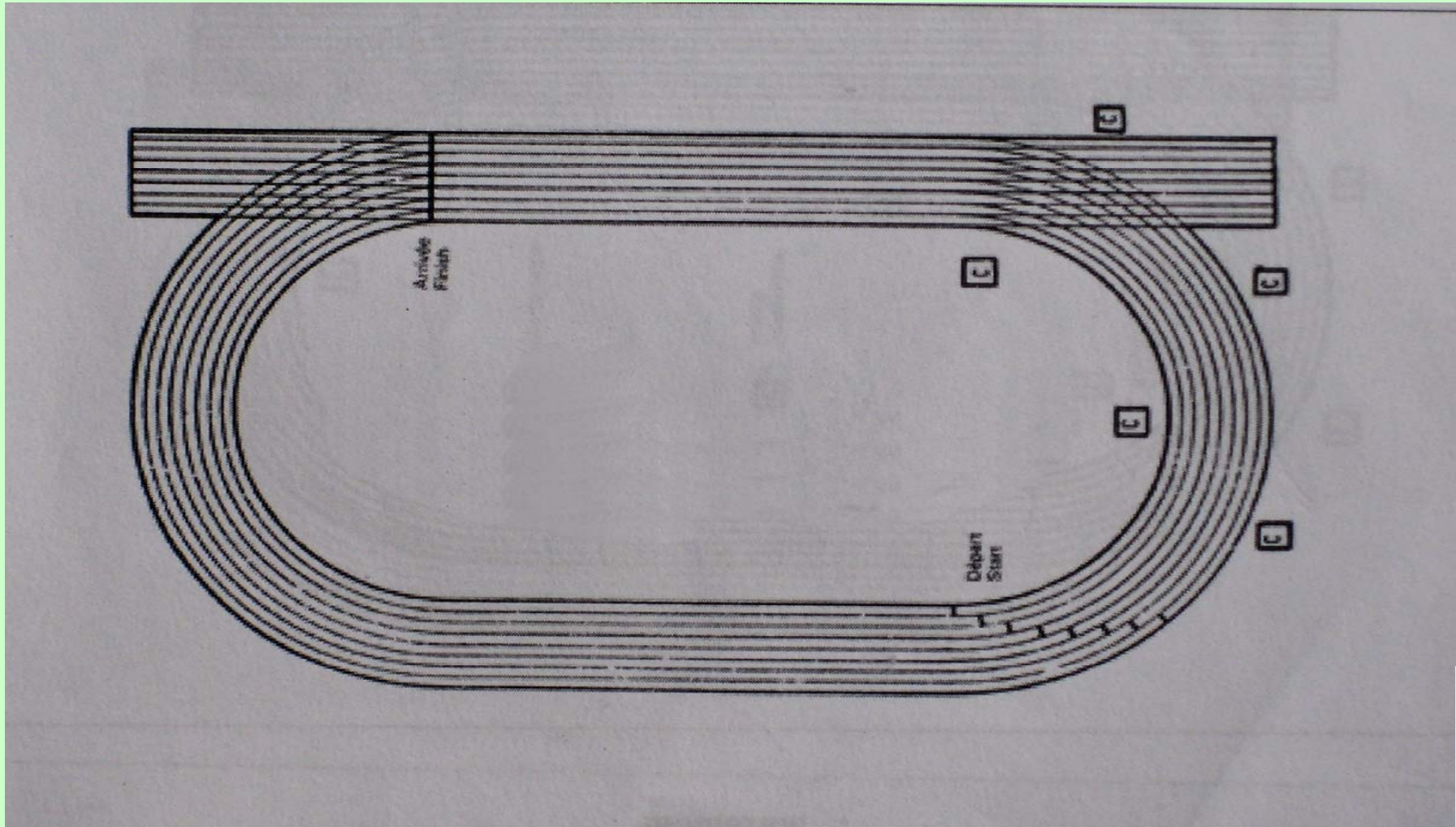
- ✦ In tutte le corse a staffetta, il testimone deve essere passato entro la zona di cambio. Il passaggio inizia quando esso è toccato una prima volta dal ricevente ed è completato soltanto quando è in possesso esclusivo dell'atleta ricevente
- ✦ È determinante unicamente la posizione del testimone e non quella dei corpi dei concorrenti



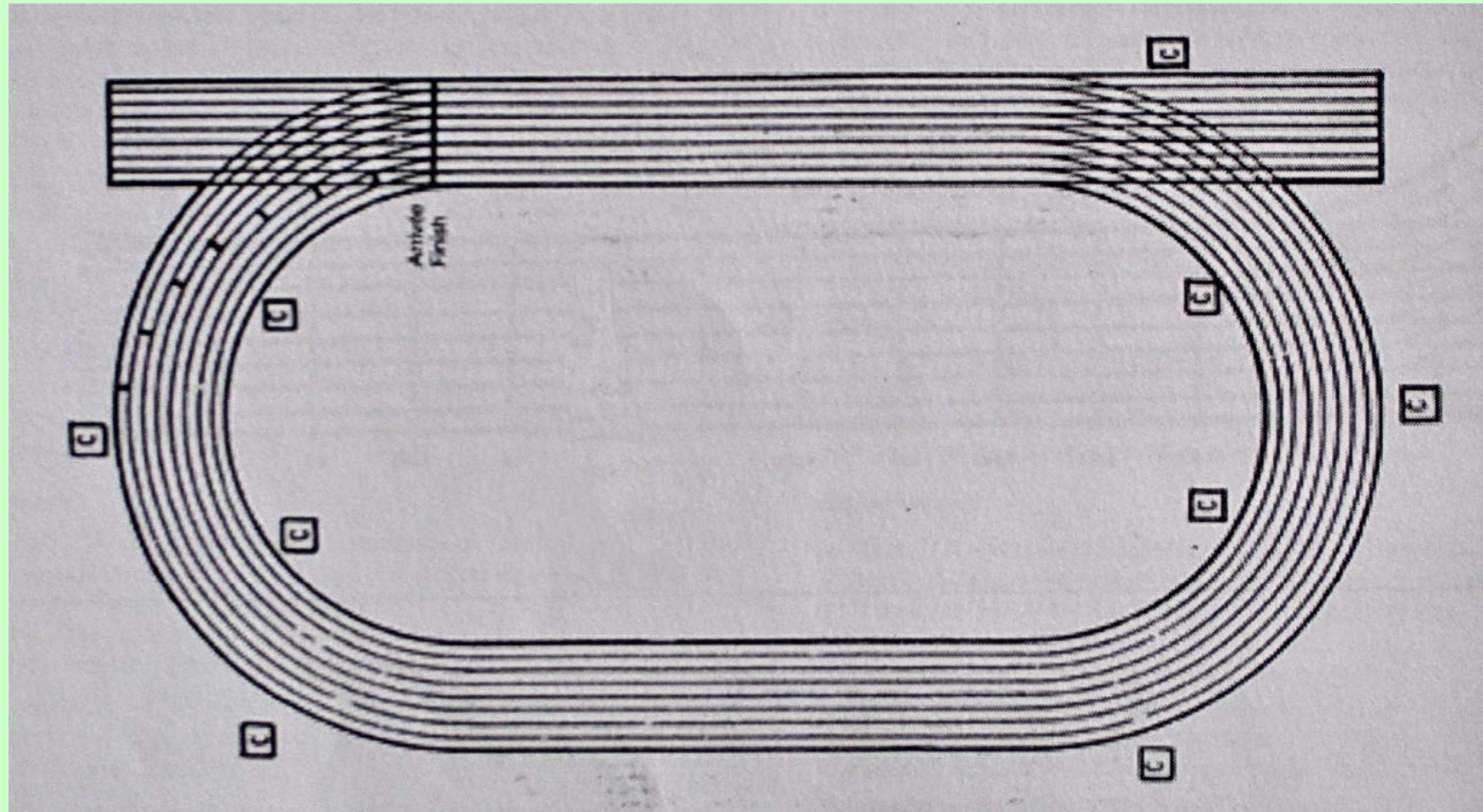
Posizione controlli 100hs e 110hs



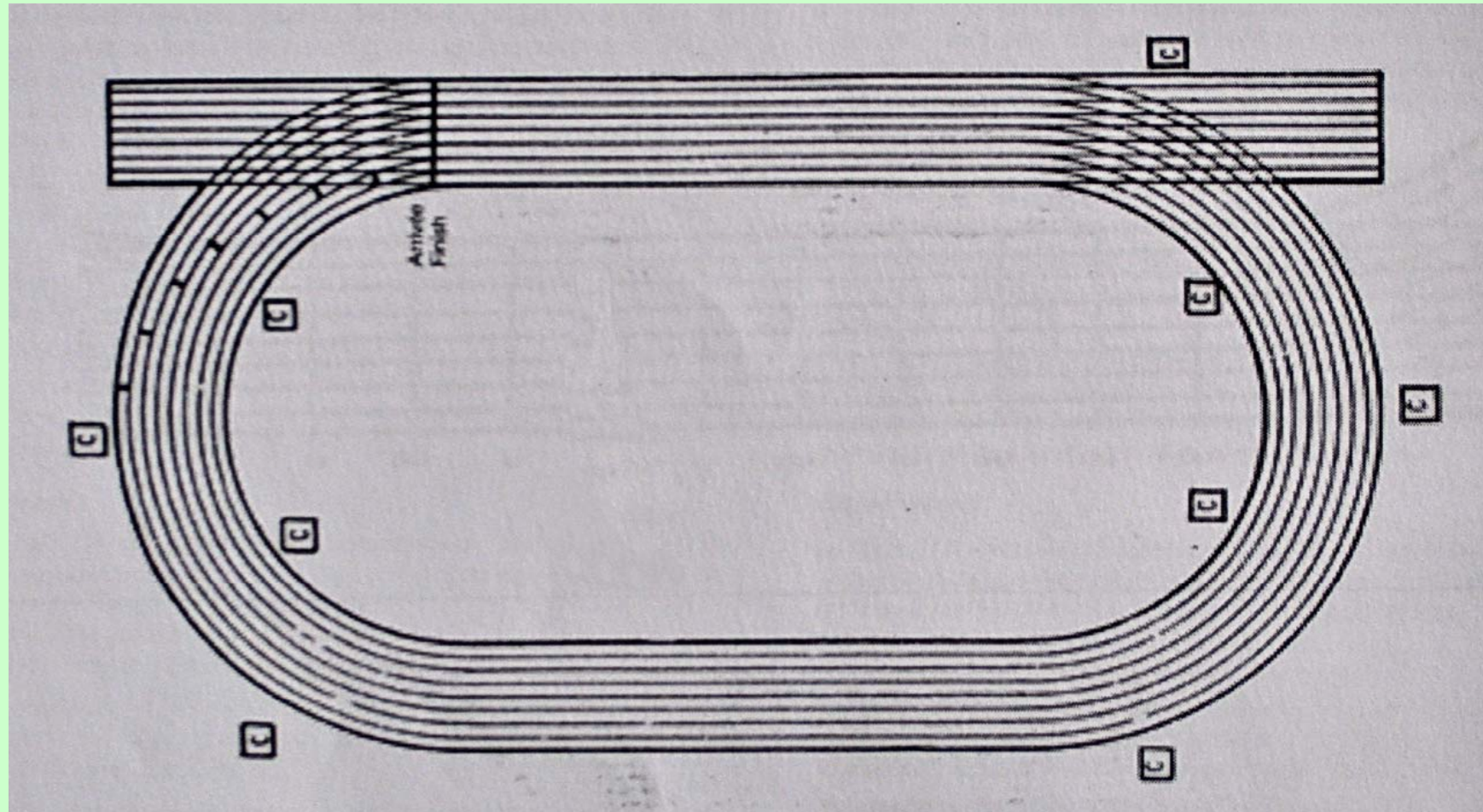
Posizione controlli m 200



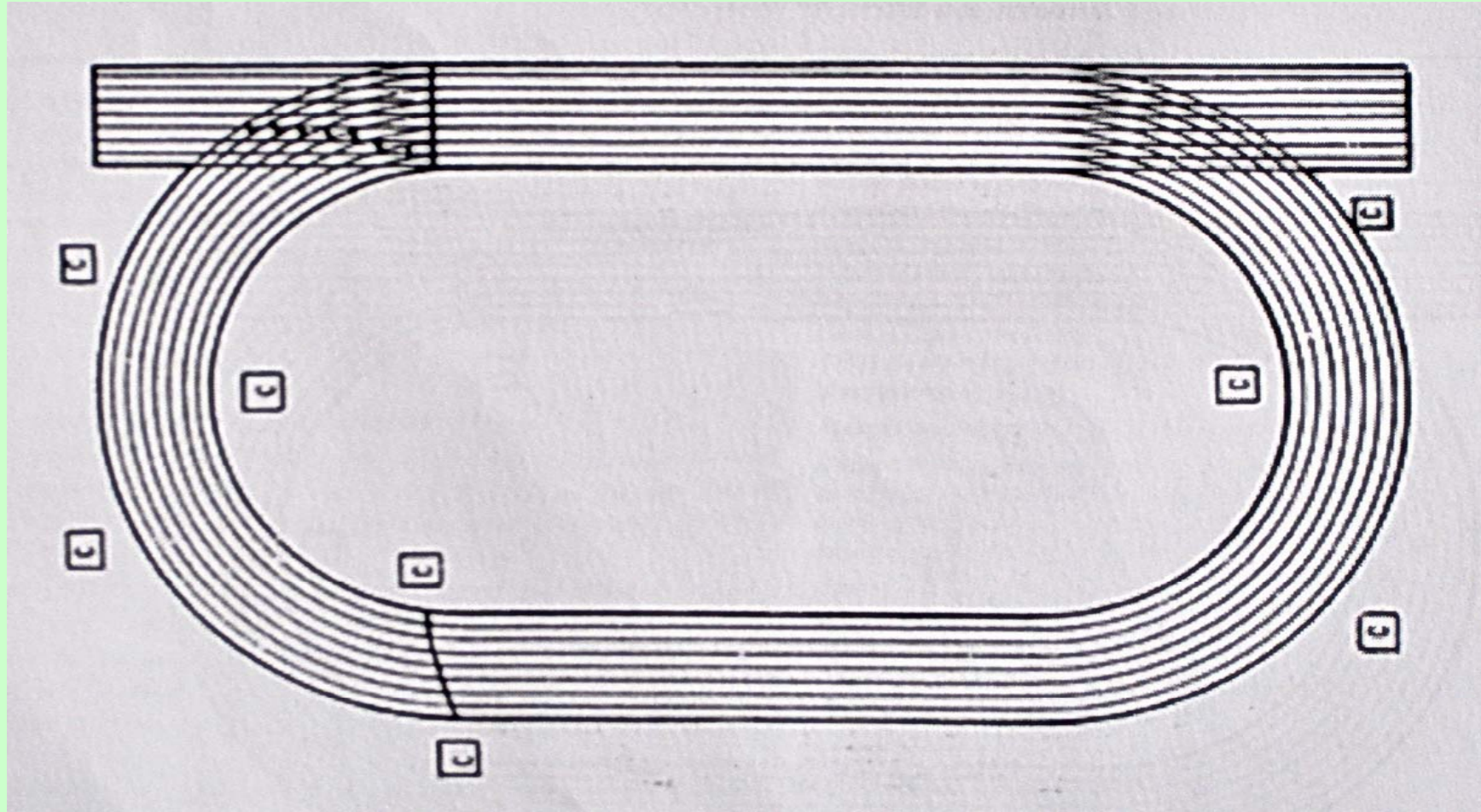
Posizione controlli m 400



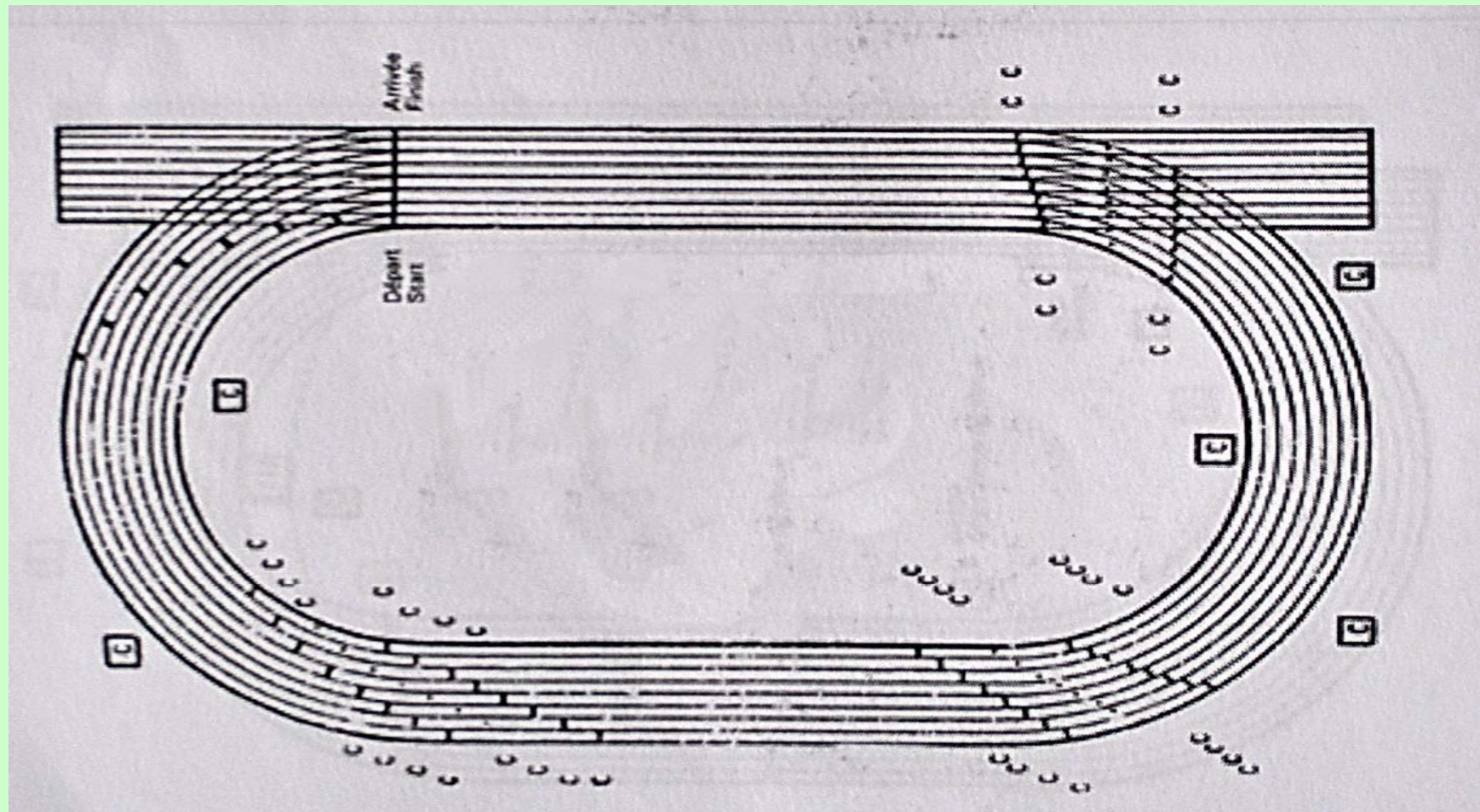
Posizione controlli m 400 hs



Posizione controlli m 800



Posizione controlli staffetta 4x100



Posizione controlli staffetta 4 x 400

