

CORSE NO STADIA

TITOLO 1

DISPOSIZIONI GENERALI

- DEFINIZIONI

1. Le manifestazioni di atletica leggera sono costituite da gare su pista, su strada, di **corsa campestre**, di marcia e di corsa in montagna, che si svolgono sia all'aperto che al coperto sul territorio

REGOLA 250

Corse campestri

- *Regole generali*

1. A causa delle circostanze estremamente variabili in cui la corsa campestre è praticata nel mondo e delle difficoltà per una normativa internazionale standardizzata di questo sport, deve essere accettato che le differenze, tra gare disputatesi con successo o meno, spesso dipendono dalle caratteristiche naturali del luogo di svolgimento e dall'abilità del tracciatore del percorso.



Il percorso

3. a) Il percorso deve essere tracciato su di un'area aperta e boschiva, coperta il più possibile da prato, con ostacoli naturali che possono essere usati dal tracciatore del percorso per ottenere una gara competitiva e interessante

.....

4. a) deve essere tracciato un circuito, con un giro che misuri da 1750 m a 2000 m. Se necessario, può essere aggiunto un piccolo giro per aggiustare le distanze richieste nelle varie gare; in questi casi il giro più piccolo deve essere corso nelle prime fasi della gara. Si raccomanda che ogni giro lungo abbia un pendio (salita) totale di almeno 10 metri;

- b) devono essere usati, se possibile, ostacoli naturali preesistenti. Comunque, dovrebbero essere evitati ostacoli molto alti, come fosse profonde, salite/discese pericolose, sottoboschi fitti ed, in generale, ogni ostacolo che possa costituire una difficoltà in contrasto con i caratteri della competizione. È preferibile che non vengano usati ostacoli artificiali, ma,

Nelle gare dove c'è un gran numero di concorrenti **devono essere evitati per i primi 1500 m** spazi ristretti

- c) **deve essere evitato o ridotto al minimo l'attraversamento di strade** o di ogni genere di pavimentazione. Quando è impossibile evitare ciò in una o due zone del percorso, le zone interessate devono essere coperte da prato, terra o stuoia;

5. a) Il percorso deve essere chiaramente marcato con nastro su entrambi i lati.... Le zone critiche devono essere recintate; in particolare le zone di partenza (inclusa la Camera d'Appello e la zona di riscaldamento) e la zona di arrivo (compresa la zona mista). Solo le persone accreditate possono accedere a queste aree.

b) Al pubblico deve essere consentito di attraversare il percorso a mezzo di impalcature prossime al percorso in punti di attraversamento bene organizzati, controllati da addetti.

c) Si raccomanda che, tranne le zone di partenza e di arrivo, il percorso sia largo 5 metri, incluse le zone con ostacoli.

La partenza



7. Le corse debbono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i consueti comandi per le gare superiori a 400 m (Regola 162.3).

Nelle gare internazionali devono essere dati successivi avvertimenti 5, 3 ed 1 minuto prima della partenza.

Debbono essere predisposte postazioni di partenza (boxes) dove i componenti di ogni singola squadra si

allineeranno uno dietro l'altro.

- ***Posti di spugnaggio e distribuzione di acqua potabile e punti di rifornimento***

8. Alla partenza ed all'arrivo di tutte le gare saranno messe a disposizione acqua ed altre bevande adatte. Per tutte le gare devono essere predisposti ogni giro, se le condizioni atmosferiche lo richiedono, punti di spugnaggio e di distribuzione di acqua.

Condotta di gara



9. Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un giudice o di un giudice ai controlli o in qualche altra maniera, che un atleta ha abbandonato il percorso, percorrendo una distanza più breve, deve squalificarlo.