



Progetto Formazione Permanente

24/11 - 01/12 - 15/12/2021

Daniela Vattuone – Elisa Grandi

Manifestazioni Ragazzi & Master

Regole e aspetti comportamentali/relazionali

Ragazzi

(12 – 13 anni)

- È indispensabile tenere in considerazione l'età degli atleti; certo, l'approccio e la comunicazione devono essere diversificati ma non la richiesta del rispetto delle regole e dei regolamenti
- Hanno capacità di pensiero complesso e sviluppano un forte senso di ciò che è giusto o sbagliato



Ragazzi – Regolamenti

Norme Generali

- **Regolamenti stilati dai **Comitati Regionali** e inoltrati alla **FIDAL** entro i tempi prefissati**
- **Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi**
- **Attività aperta agli alunni delle Scuole che aderiscono ai **Giochi Sportivi Studenteschi** ed ai tesserati per **Enti di Promozione Sportiva** (anche agli alunni di classi non aderenti ai **GSS** per i quali la scuola ha fatto richiesta al **CR**)**



Ragazzi – Esempi di Regolamenti 2021



- Il Comitato Regionale per l'attività Ragazzi-e indica che le manifestazioni devono prevedere prioritariamente gare multiple con programmi a discrezione dei FF.TT.PP. secondo le necessità e le caratteristiche degli impianti; l'intendimento è quello di indurre i Tecnici a non specializzare i giovani.



- L'attività interprovinciale è consentita previo accordo tra i rispettivi C.P.; nei concorsi, sia individuali sia inseriti nelle prove multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove a disposizione per ogni atleta sono un massimo di due per ciascuna misura.



- Possibili solo gare nel formato delle prove multiple (triathlon); in ciascuna manifestazione potranno essere organizzati più triathlon diversi, a scelta libera e di concerto tra organizzatori, delegati provinciali e fiduciari tecnici provinciali. Ciascun triathlon dovrà contenere 3 gare diverse, ciascuna appartenente ad 1 dei 4 gruppi di specialità (velocità, resistenza, salti, lanci)



Ragazzi – Che gare fanno?

60



Partenza 2 appoggi

Squalifica se 2 false per ciascun atleta,
3 nelle prove multiple

60 hs



Partenza 2 appoggi

6 ostacoli h 0.60 (generalmente)

Falsa partenza: come per i 60

1000



Squalifica se 2 false per ciascun atleta,
3 nelle prove multiple

Ragazzi – Che gare fanno?



Staffetta 4 × 100

Staffetta 3 × 800

- Partenza 2 appoggi
- Passaggio del testimone entro la zona, ma senza squalifica se cambio fuori zona

Ragazzi – Che gare fanno?

lungo



3 prove
RT 30 del R.T.I.

alto



Progressioni normalmente
stabilite in accordo con il F.T.
RT 26 e 27 del R.T.I.

Ragazzi – Che gare fanno?

peso



Kg 2

3 prove

RT 32.14 – 32.15 – 32.16 -
32.17 - 33.1 del R.T.I.

vortex



A livello promozionale può
essere inserito il lancio del
giavellotto gr. 400/300
(su richiesta del C.R. e con
autorizzazione della D.T.F.)

Ragazzi – Che gare fanno?



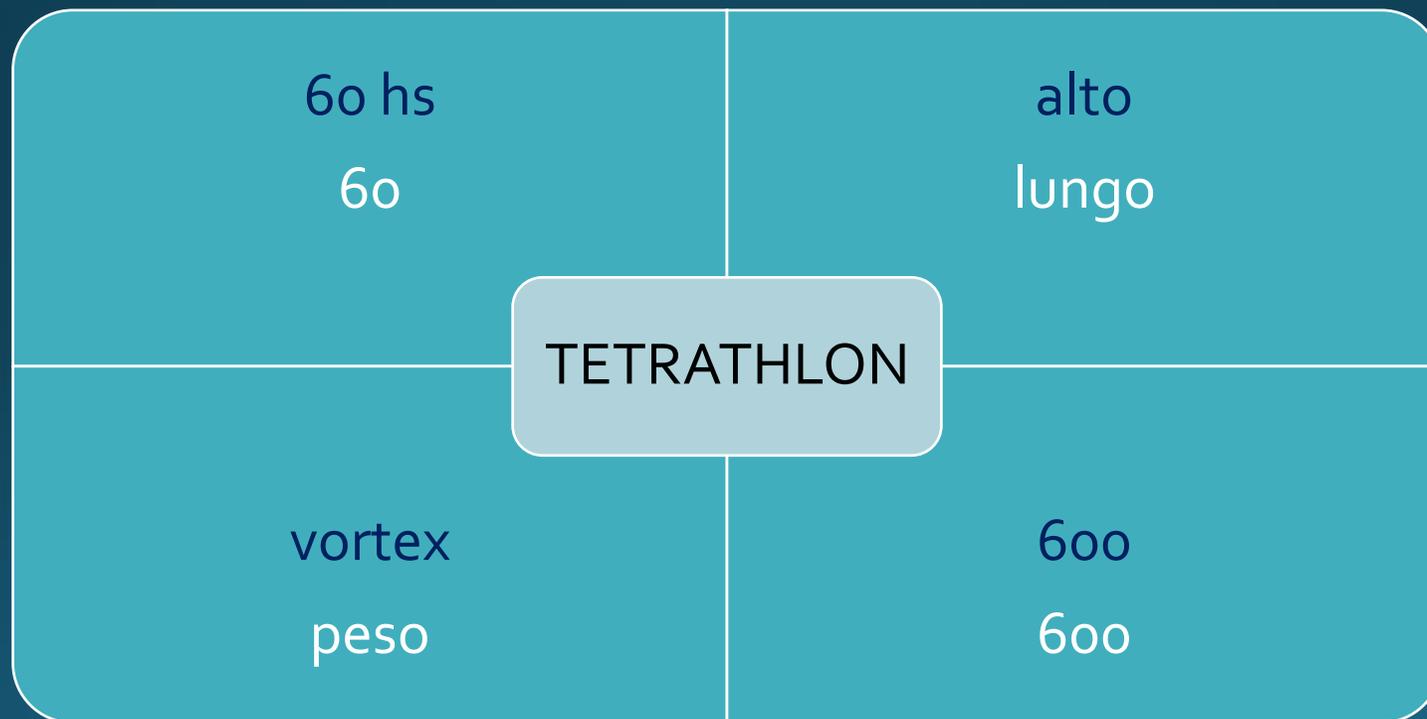
Marcia 2 km

- Penalty zone dopo 3 proposte di squalifica
- 30 secondi prima di ripartire
- Squalifica se arriva la 4^a proposta

Ragazzi – Che gare fanno?

Prove Multiple

Scelta delle gare demandata ai C.R.



Ragazzi – Che gare fanno?

No Stadia

Strada max 2 km

Campestre/montagna max 1.5 km



Ragazzi – Riassumendo



- Alcuni atleti potrebbero non conoscere le dinamiche di gara: prima dell'inizio della competizione dare agli atleti le informazioni di base necessarie (si salta/lancia al proprio turno, non si lascia il campo, ...)
- Un po' di tolleranza sì, ma senza compromettere il risultato della gara (non dando un nullo ad es.)
- Spiegare con garbo il motivo di un nullo se notiamo che il ragazzo non lo ha capito

NB. Controllare sempre se le Norme Attività dell'anno in corso, i regolamenti regionali o i regolamenti specifici delle manifestazioni apportano variazioni alle norme tecniche riportate.



Master (over 35 anni)

- Sono considerati e si sentono agonisti
- Sono suddivisi in fasce di età di 5 anni
- Sono collocati nelle rispettive categorie in relazione all'anno di nascita (non in base al mese e al giorno)
- Le sigle SM e SF sono seguite dalla cifra corrispondente all'età più giovane della fascia (SM/SF 35 → dai 35 ai 39 anni, SM/SF 40 → dai 40 ai 44 anni, ..., 100+)



Attività Master – Regolamenti

Norme Generali

- Nelle manifestazioni riservate esclusivamente alle categorie Master il numero delle gare alle quali ciascun atleta può partecipare è indicato nei relativi regolamenti/dispositivi, fermo restando che nell'arco della stessa giornata un atleta può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di tre gare individuali
- Nelle manifestazioni riservate esclusivamente alle categorie Master i partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte ad altra gara nella stessa giornata se indicato nel regolamento della manifestazione
- Nelle manifestazioni Assolute gli atleti Master DEVONO attenersi alle norme tecniche e regolamentari in vigore per l'attività Assoluta e devono utilizzare i corrispondenti attrezzi.



Attività Master – Regolamenti

Norme Generali

- Nelle manifestazioni riservate esclusivamente alle categorie Master di lanci, salto in lungo e salto triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro, ad eccezione dei Campionati Italiani/Regionali Individuali Indoor e Outdoor che si effettuano con eliminatorie e finali (prove: 3 + 3 per i migliori 6 di ciascuna fascia d'età)
- Nelle manifestazioni Assolute, alle tre prove di finale dei concorsi accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie, indipendentemente dalla categoria di appartenenza
- È opportuno che le gare SM75/SF75 e oltre siano programmate al mattino/sera, evitando le ore più calde del giorno; è prevista anche la figura del safety officer che interviene per salvaguardare la salute dell'atleta.



Master – Corse

Nelle gare a loro riservate non è obbligatorio per gli atleti l'utilizzo dei blocchi di partenza o il contatto con il terreno con una o due mani all'atto della partenza.

In caso di "falsa partenza" un atleta viene squalificato solo se commette 2 false partenze, 3 nelle prove multiple.

Escluso quando sopra, devono rispettare le norme contenute nel R.T.I.



Master – Ostacoli & Siepi

Le distanze, le altezze e il numero degli ostacoli variano in rapporto alla fascia d'età (specifiche valide anche per manifestazioni indoor)

La tecnica di superamento è libera



Donne

- 2000 siepi
- tutte le categorie



Uomini

- 3000 siepi
- SM35 → SM55

Uomini

- 2000 siepi
- da SM60 in poi

Master – Staffette

- Distanze standard delle staffette master: 4 × 100 M/F, 4 × 400 M/F, 4 × 100+200+300+400 M/F, 4 × 1500 M e 4 × 800 F
- Ciascuna staffetta può essere composta da atleti appartenenti a diverse fasce d'età.
- La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita e arrotondata per difetto)



Master – Salti in estensione



Distanze della battuta indicate nelle norme per l'attività master; possono essere modificate dal Delegato Tecnico sulla base degli accrediti.

Gli atleti o gruppi di atleti hanno diritto a richiedere la “propria” battuta

Non è indispensabile l'uso della tavola con plastilina, ma si applica quanto previsto dal R.T.I. relativo alle specifiche discipline

Master – Salti in elevazione



- Per ciascuna fascia di età maschile e femminile sono previste le corrispondenti progressioni sia nelle gare individuali sia nelle Prove Multiple
- N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura

Nelle Prove Multiple la progressione dell'alto sia maschile che femminile è la seguente:
0,82-0,85-0,88-0,91-0,94-0,97-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12-1,15-1,18-1,21-1,24-1,27 e poi di 3 cm in 3 cm.
Nelle Prove Multiple la progressione dell'asta sia maschile che femminile aumenterà di 10 cm. per tutta la durata della gara, partendo da 60 cm.
N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

Master – Lanci

martello

peso

disco

giavellotto

martello
con maniglia

Pentathlon Lanci Master: tutti e 5 i lanci nella sequenza indicata



Master – Attrezzi

UOMINI			DONNE		
Attrezzi	Fascia di età	peso	Attrezzi	Fascia di età	peso
PESO	35-49	Kg 7,26	PESO	35-49	Kg. 4
	50-59	Kg 6		50-74	Kg. 3
	60-69	Kg 5		75 ed oltre	Kg. 2
	70-79	Kg 4			
	80 ed oltre	Kg. 3			
DISCO	35-49	Kg 2	DISCO	35-74	Kg. 1
	50-59	Kg 1,5		75 ed oltre	Kg. 0,750
	60 ed oltre	Kg 1			
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 800	GIAVELLOTTO	35-49	gr. 600
	50-59	gr. 700		50-74	gr. 500
	60-69	gr. 600		75 ed oltre	gr. 400
	70-79	gr. 500			
	80 ed oltre	gr. 400			
MARTELLO	35-49	Kg 7,26	MARTELLO	35-49	Kg. 4
	50-59	Kg. 6		50-74	Kg. 3
	60-69	Kg. 5		75 ed oltre	Kg. 2
	70-79	Kg. 4			
	80 ed oltre	Kg. 3			
MARTELLO CON	35-49	Kg. 15,88	MARTELLO	35-49	Kg. 9,08
MANIGLIA CORTA	50-59	Kg. 11,34	MANIGLIA	50-59	Kg. 7,26
	60-69	Kg. 9,08	CORTA	60-74	Kg. 5,45
	70-79	Kg. 7,26		75 ed oltre	Kg. 4
	80 ed oltre	Kg. 5,45			



Master – Marcia



PISTA – SF/SM 5 km

STRADA – SF/SM 10/20 km

Non è prevista la Penalty Zone

Master – No Stadia

A cura dell'organizzazione, ogni partecipante, oltre al pettorale, dovrà indossare un dorsale che indichi la fascia d'età di appartenenza; il DLT in base al numero degli iscritti per ogni fascia di età deciderà la modalità di formazione delle start list.

Corse su strada

- MARATONINA: prova unica per tutte le fasce d'età
- MARATONA: prova unica per tutte le fasce d'età
- 50 km - prova unica per tutte le fasce d'età
- 100 km - prova unica per tutte le fasce d'età
- 24 ore: prova unica per le fasce da S35 a S60 M/F



Master – No Stadia

Cross

- SM35 – SM55 → 6 km
- SM60 e oltre → 4 km
- SF35 – SF55 → 4 km
- SF60 e oltre → 3 km

Trail

- Corto M/F → minimo 20 km, massimo 42 km
- Lungo M/F → minimo 42 km, massimo 80 km
- Categorie raggruppate: Master A (da 35 a 49 anni), Master B (da 50 a 64 anni), Master C (65 anni e oltre)



Master – No Stadia

Corse in montagna

- SM35 – SM55 → minimo 8 km, massimo 15 km
- SM60 e oltre → minimo 6 km, massimo 9 km
- SF (tutte le categorie) → minimo 6 km, massimo 9 km
- Staffetta maschile → da 6 a 9 km per frazione
- Staffetta femminile → da 5 a 7 km per frazione
- Lunghe distanze M/F → oltre 15 km, massimo 42 km
- Chilometro verticale → 1000 m di dislivello in un percorso di distanza compresa tra 2.5 e 5 km
- Categorie raggruppate in Master A, Master B e Master C per staffette, lunghe distanze e chilometro verticale



Master – Riassumendo



- Il regolamento e le norme attività prevedono tutti gli adattamenti necessari all'età degli atleti
- Sono atleti adulti, quindi hanno tutti gli strumenti per poter conoscere le regole del gioco
- Alcuni accorgimenti nella costruzione degli orari e nella creazione dei fogli gara consentono una più facile gestione della competizione (orari giusti per le categorie più anziane, fogli gara per raggruppamenti di categorie, ecc).

NB. Controllare sempre se le Norme Attività dell'anno in corso, i regolamenti regionali o i regolamenti specifici delle manifestazioni apportano variazioni alle norme tecniche riportate.

