



# Staffette Corse con Ostacoli e Siepi

*Martina Colella & Francesco Misino*

Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo



# Corse con Ostacoli e Siepi



## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – *Definizione*

Le gare ad Ostacoli e Siepi sono delle gare di Corsa che prevedono il valicamento obbligatorio di uno specifico numero di Ostacoli o Siepi.





## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – RT 22

Le gare di Corsa ad Ostacoli per le quali è previsto un Primato prevedono il valicamento di 10 ostacoli (5 o 4 nelle distanze della Pista Corta).

100 m Hs  
Femminili

110 m Hs  
Maschili

400 m Hs  
M/F

50 m Hs  
(solo Senior) M/F

60 m Hs  
M/F

Tuttavia sono previste distanze differenti per le svariate categorie del mondo dell'Atletica come per esempio:

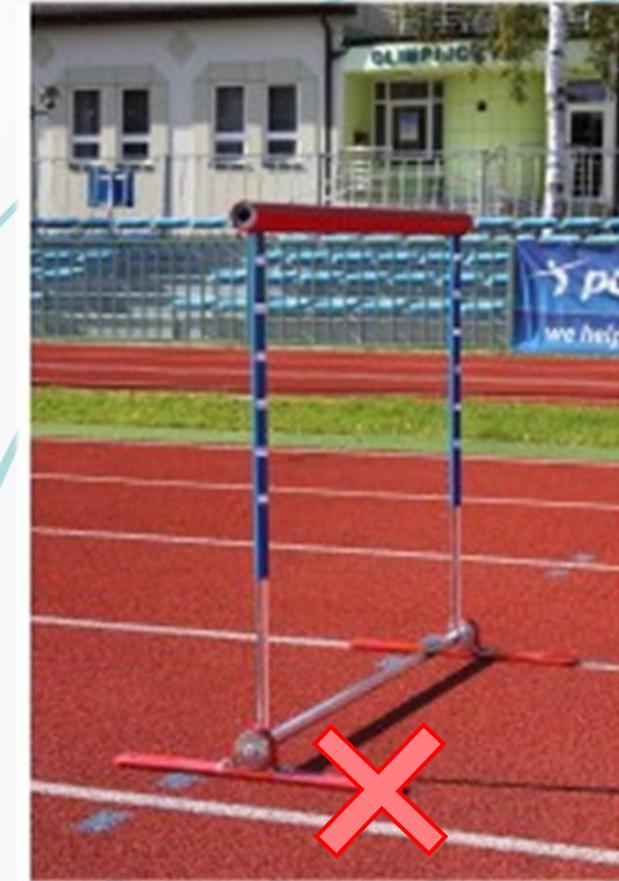
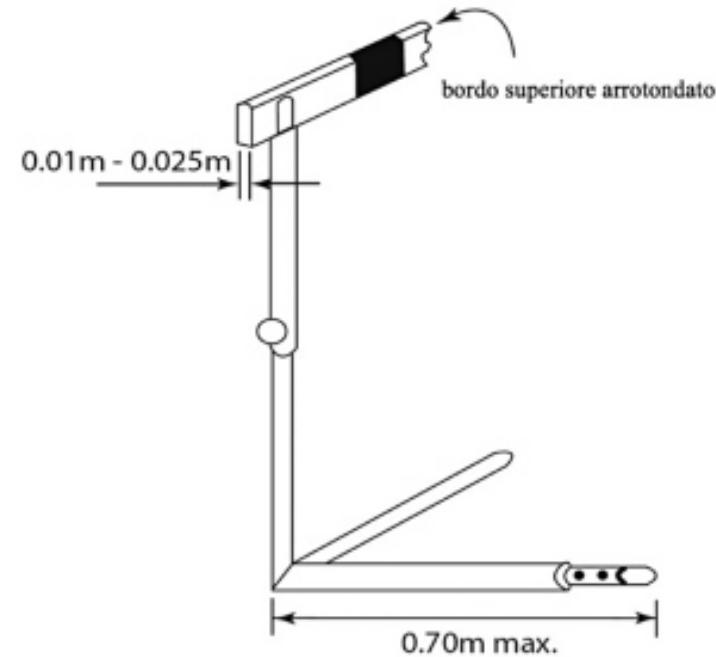
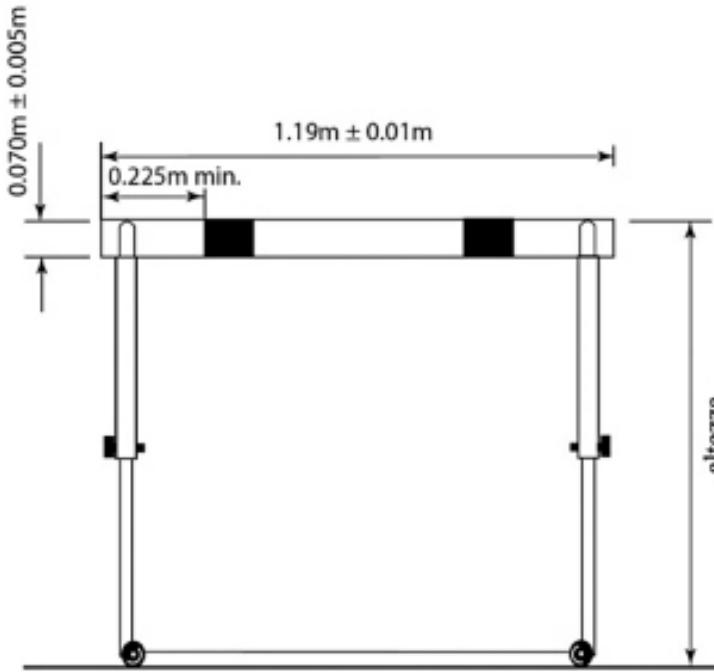
- 55 hs allievi/e
- 100 hs cadetti e 80 hs cadette
- 200 hs ragazzi/e
- 300 hs
- Etc

per le quali le Norme Attività Fidal prescrivono le distanze, l'altezza e il numero di ostacoli previsto.



## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Materiale e Misure

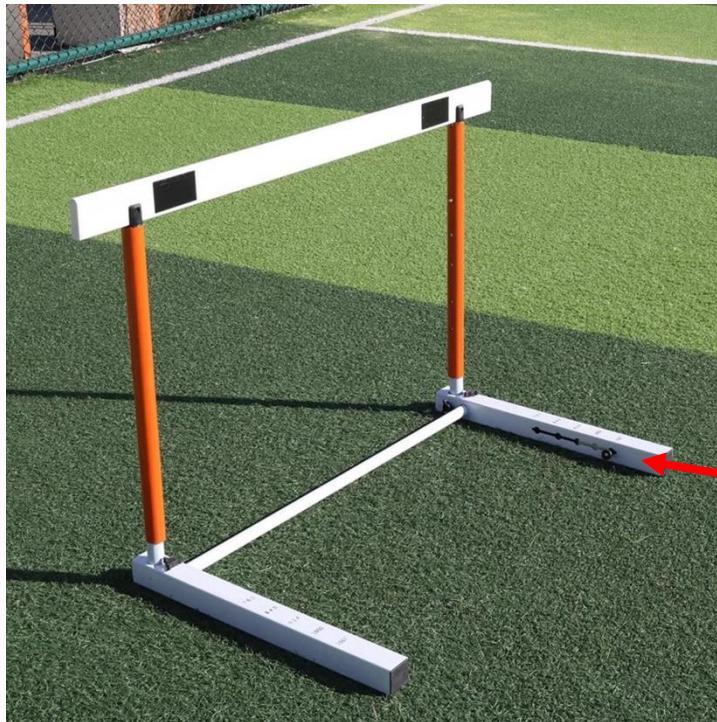
Gli ostacoli sono composti da due basi, due ritti posti all'estremità delle basi ed una sbarra superiore, debbono essere costruiti in metallo o qualsiasi altro materiale adatto, con la sbarra superiore in legno o altro materiale idoneo, non di metallo.





## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Altezze

A seconda della categoria degli atleti, sono previste differenti altezze per gli ostacoli. Le altezze delle gare su Pista Corta sono equivalenti a quelle su Pista Lunga.



Gara	Uomini	U20 Uomini	UI8 Uomini	Donne/ U20 Donne	UI8 Donne
110h/100h	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m
400h	0,914 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m	0,762 m

È importante che variando l'altezza si cambino conseguentemente i contrappesi!

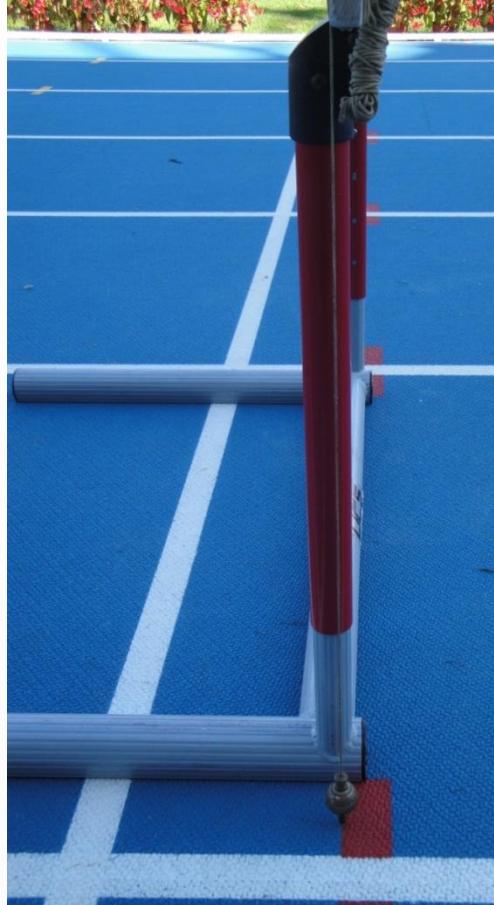


## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – *Posizionamento*

Ciascun ostacolo deve essere posto sulla pista in modo che le sue basi siano sul lato da cui arriva il concorrente.  
L'ostacolo deve essere posizionato in modo tale che il piano verticale del lato della barra superiore più vicino all'atleta in avvicinamento coincida con il segno sulla pista più vicino all'atleta.



Senso di corsa



Pista Lunga

110 hs

100 hs

400 hs

Pista Corta

60 hs M

60 hs F

50 hs M

50 hs F

Ciascun segno è largo 5cm e lungo 10cm.  
Nel caso di pista blu i simboli blu diventano rossi



# CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Posizionamento

Se in pista non sono presenti i segnali di posizionamento degli ostacoli, è possibile tracciarli recuperando le distanze distinte degli stessi, basate sulla distanza dalla partenza e dall'arrivo.

## Uomini, U20 Uomini e U18 Uomini

Gara	Distanza dalla partenza al primo ostacolo	Distanza tra gli ostacoli	Distanza dall'ultimo ostacolo all'arrivo
110 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

## Donne, U20 Donne e U18 Donne

Gara	Distanza dalla partenza al primo ostacolo	Distanza tra gli ostacoli	Distanza dall'ultimo ostacolo all'arrivo
100 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

RTI

## DISTANZE ED ALTEZZE - CORSE AD OSTACOLI

Categoria	metri	numero ostacoli	altezza ostacolo	dist. partenza e 1° ostacolo	distanza tra ostacoli	distanza ultimo ostacolo e arrivo
Esordienti A m/f	40	4	0.50	11.00	6.00	11.00
Esordienti A m/f	50	5	0.50	12.00	7.00	10.00
Esordienti A m/f	55	5	0.50	12.00	7.00	15.00
Ragazzi/e	50	5	0.60	12.00	7.50	8.00
Ragazzi/e	55	5	0.60	12.00	7.50	13.00
Ragazzi/e	60	6	0.60	12.00	7.50	10.50
Ragazzi/e	200	5	0.60	20.00	35.00	40.00
Cadetti	50	4	0.84	13.00	8.50	11.50
Cadetti	55	5	0.84	13.00	8.50	8.00

Norme Attività



## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – *Posizionamento*

Gli ostacoli devono essere posizionati in maniera che possano essere abbattuti senza ulteriori vincoli.



Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo



## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – *Le Squalifiche (RT 22.6)*

Tutte le gare debbono essere disputate in corsia e ciascun concorrente deve passare ogni ostacolo mantenendosi sempre nella propria corsia. Un'atleta deve essere squalificato se:

- non rispetta la precedente regola;
- nel momento del passaggio, il suo piede o la gamba è a fianco dell'ostacolo (su l'uno o l'altro lato) e al di sotto del piano orizzontale della parte superiore di ciascun ostacolo (RT 22.6.1);
- abbatte o sposta qualsiasi ostacolo con la mano, il corpo o la parte frontale dell'arto inferiore avanzante (dalla punta superiore del piede fino alla coscia) (RT 22.6.2);
- abbatte direttamente o indirettamente o sposta un ostacolo nella sua o in un'altra corsia in modo tale da ostruire qualsiasi altro atleta(i) in gara e/o violando anche un'altra regola, non importa la volontarietà (RT 22.6.3).

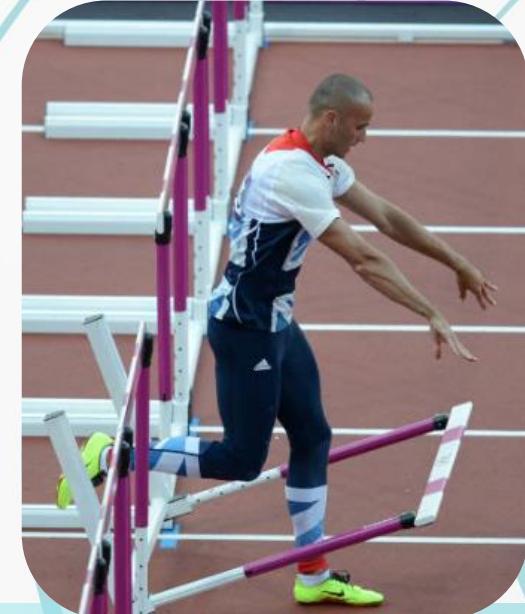
Inoltre, un atleta può valicare l'ostacolo con qualsiasi tecnica e può abbattere gli ostacoli, se non infrange le precedenti regole (questa regola vale anche per le siepi).

Inoltre, sono valide tutte le regole per l'invasione di corsia delle gare di corsa, con conseguenti squalifiche.

N.B.: per il quarto punto, se l'altro atleta è già «passato», probabilmente non viene ostacolato.



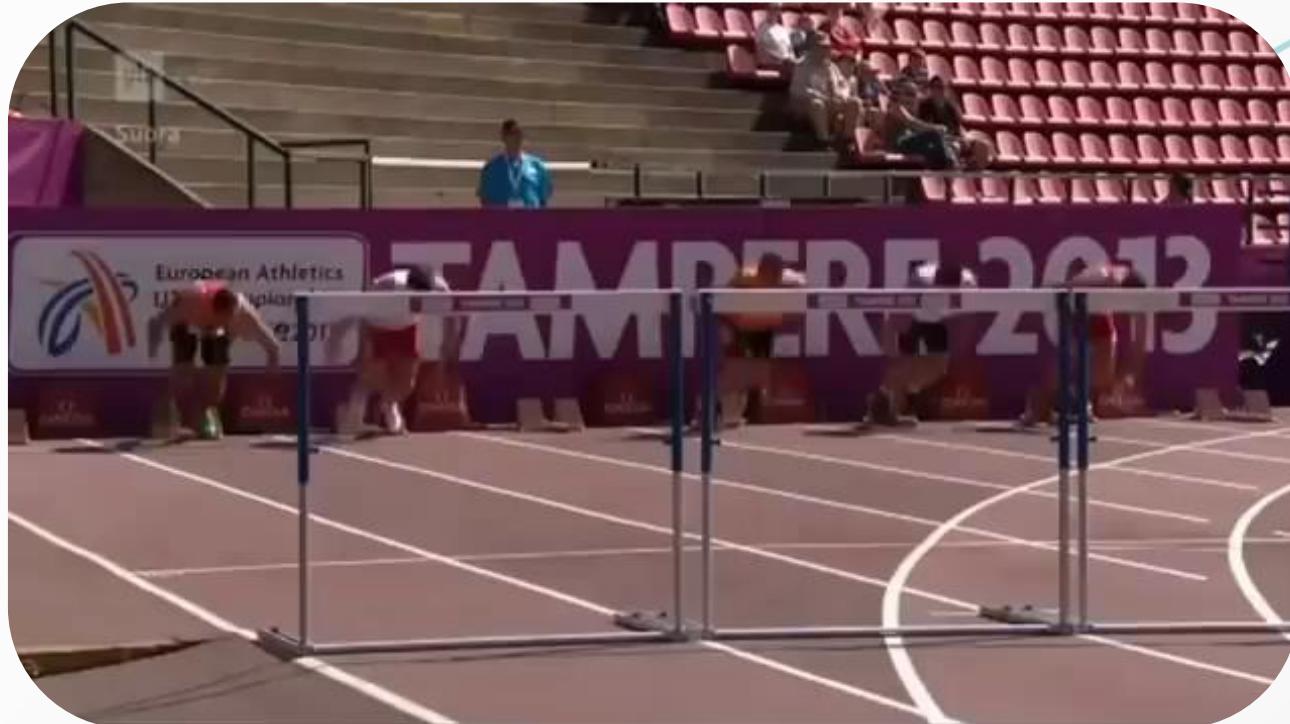
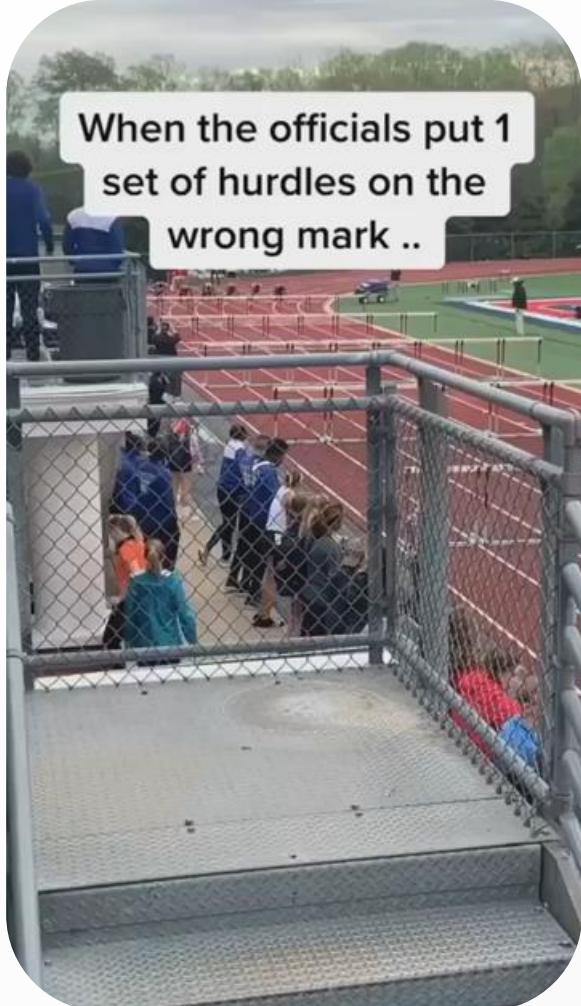
# CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Casistiche



Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo

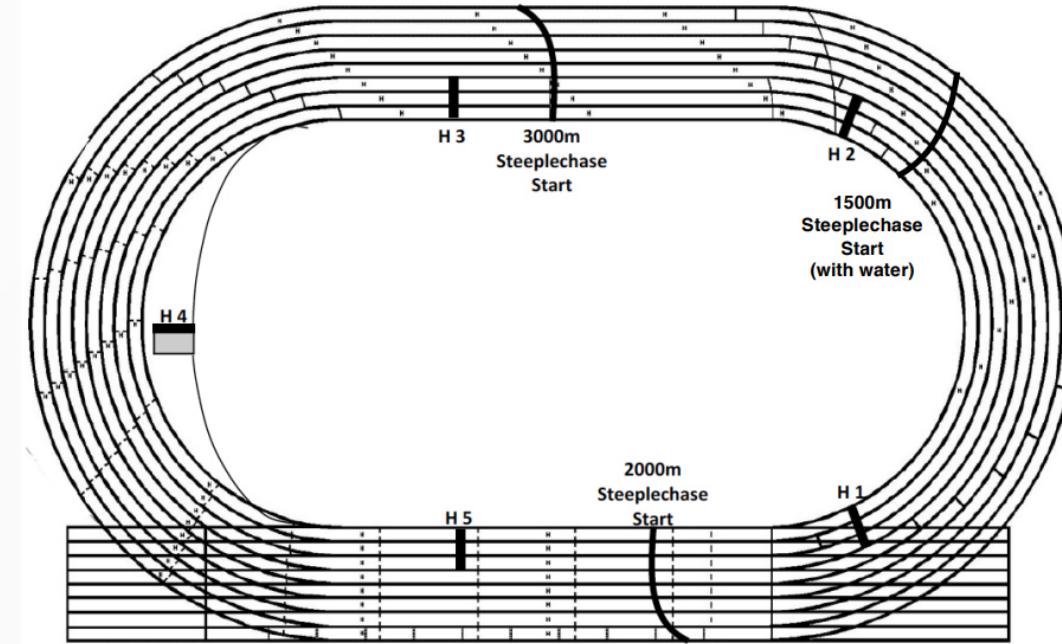
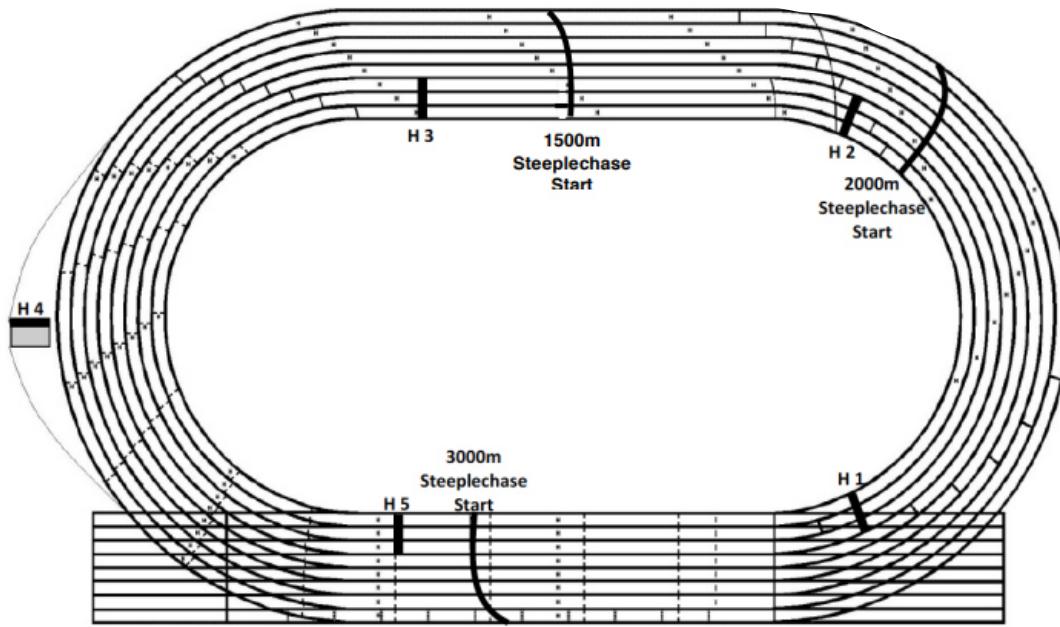


## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Casistiche





# CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – RT 23



Le gare «classiche» di corsa con siepi sono:

- 2000m (18 ostacoli + 5 fosse)
- 3000m (28 ostacoli + 7 fosse)

Per ricordarsi qual è la prima siepe che si incontra, basta pensare a quanti ostacoli ci sono in un giro (4 + 1 fossa)

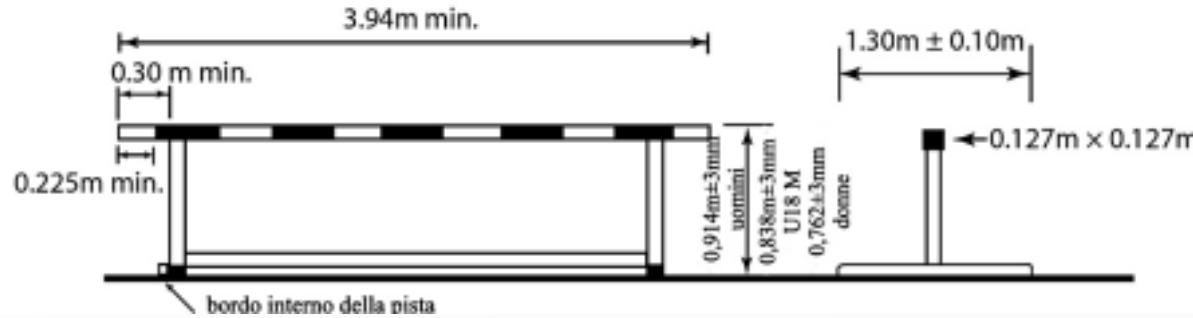
La partenza della gara delle siepi varia con fossa interna o esterna, ma il numero di ostacoli è sempre lo stesso.

Il primo ostacolo nei 2000m è il 3° dell'anello; Il primo ostacolo nei 3000m è il 1° dell'anello.



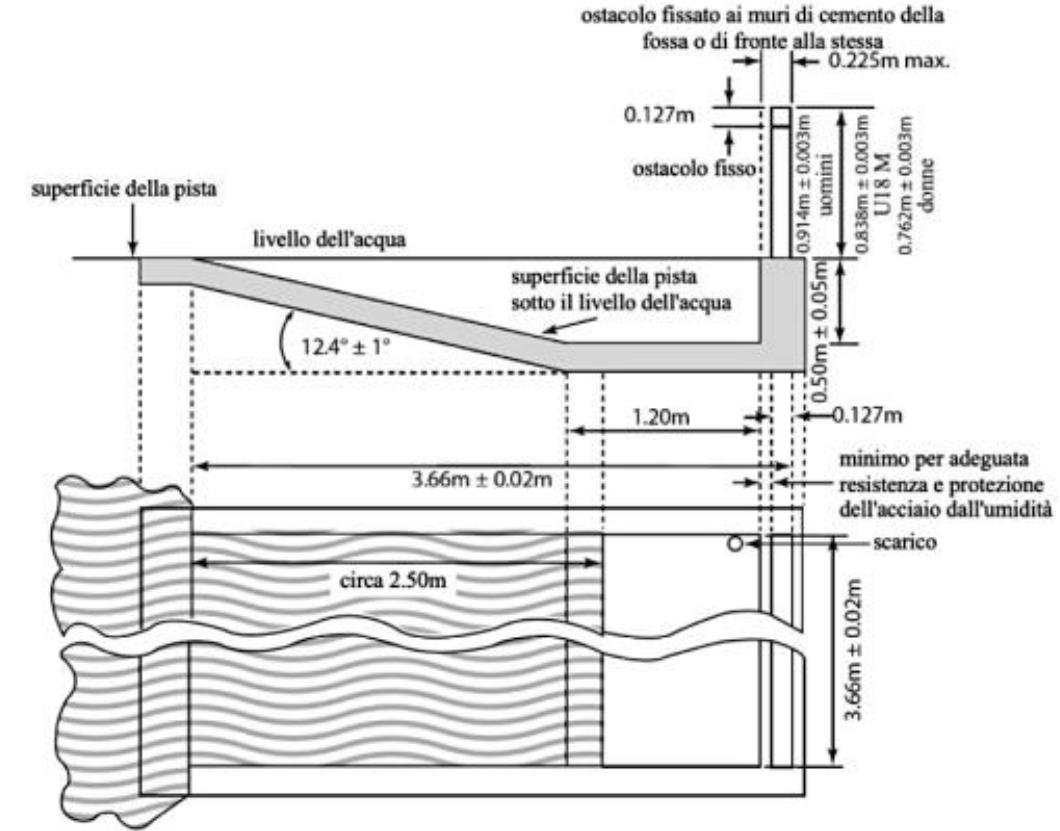
## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Materiale e Misure

Gli «ostacoli delle siepi» sono composti da due basi, due ritti ed una sbarra superiore in legno o altro materiale idoneo con strisce alternate di colore contrastante, con all'esterno strisce chiare di almeno 0,225m.



La fossa è l'unica siepe larga 3,66m, mentre il primo ostacolo affrontato dovrebbe essere di almeno 5m.

All'inizio della gara l'acqua della fossa deve essere al livello della pista con un margine di 20mm.





## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Altezze e Posizionamento

A seconda della categoria degli atleti, sono previste differenti altezze per le siepi, ma sono sempre equivalenti a quelle della gara dei 400hs.

Uomini 0,914 m	U20 Uomini 0,914 m	UI8 Uomini 0,838 m	Donne/ U20 Donne 0,762 m	UI8 Donne 0,762 m
-------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	----------------------

Ciascun ostacolo deve essere posto sulla pista in modo che il piano verticale del lato della barra superiore più vicino all'atleta in avvicinamento coincida con il segno (di colore blu/rosso) sulla pista più vicino all'atleta. Inoltre la siepe deve sporgere di almeno 30 cm all'interno del cordolo.



Per la fossa, bisogna posizionare piante o teli nella zona sotto la sbarra.



## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – *Le Squalifiche*

Ogni concorrente deve saltare o guadare l'acqua (per la fossa) e valicare ogni ostacolo.

Un atleta va squalificato se:

- non rispetta la precedente regola;
- passa ad un lato, o all'altro della fossa d'acqua;
- il suo piede o una gamba é, al momento del passaggio, a fianco della siepe (su entrambi i lati) e al di sotto del piano orizzontale della parte superiore dell'ostacolo.

Inoltre, un atleta può valicare l'ostacolo e la fossa con qualsiasi tecnica, se non infrange le precedenti regole.



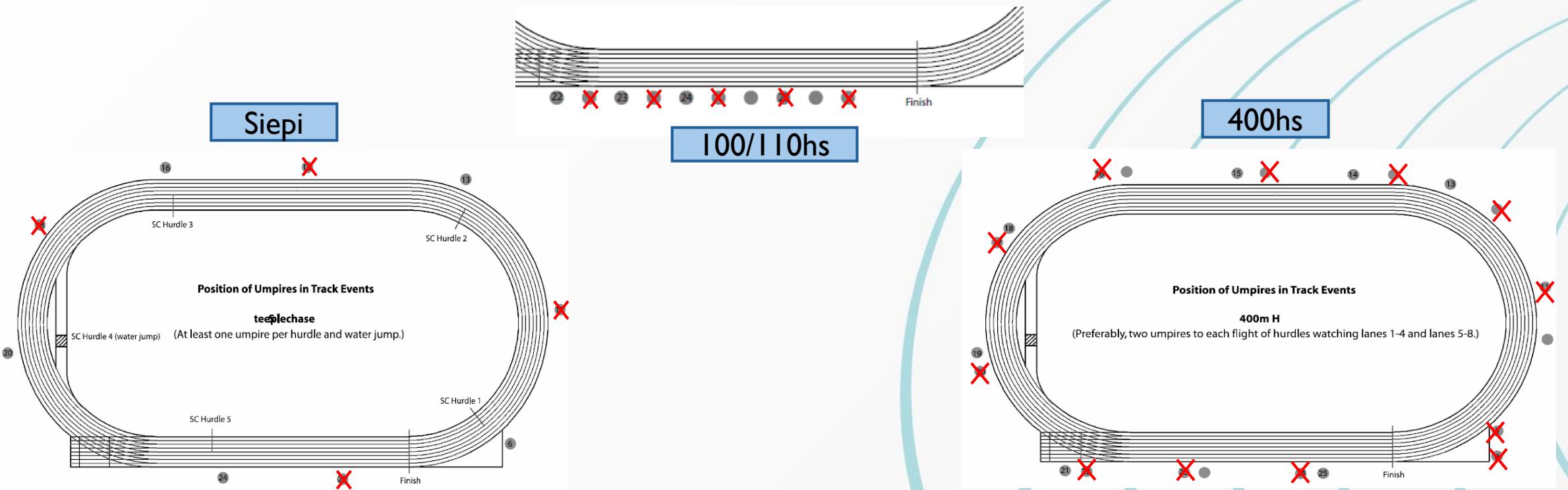


## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – la Giuria Controlli

La Giuria Controlli va posizionata dal Caposervizio ai Controlli (o dall'Arbitro alle Corse in sua assenza) seguendo due criteri cardine:

- Va controllato il valicamento degli ostacoli e siepi → I x ogni ostacolo/siepe se possibile
- Vanno controllate le invasioni → Giudici x la curva e per la zona fossa

Gli schemi della WA sono per gare con molti giudici, con la «X» quelli «sacrificabili» in competizioni minori.





## CORSE CON OSTACOLI E SIEPI – Casistica





**Grazie a tutti per l'attenzione!**

**Ci vediamo in campo!**

Martina Colella e Francesco Misino

Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo