



Staffette Corse con Ostacoli e Siepi

Martina Colella & Francesco Misino

Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



STAFFETTE





STAFFETTE – Definizione

Gare a squadre in cui ogni staffettista corre una frazione passando il TESTIMONE al proprio compagno all'interno della ZONA DI CAMBIO.





STAFFETTE – Zona di Cambio

Zona della pista all'interno del quale deve avvenire il passaggio del testimone.

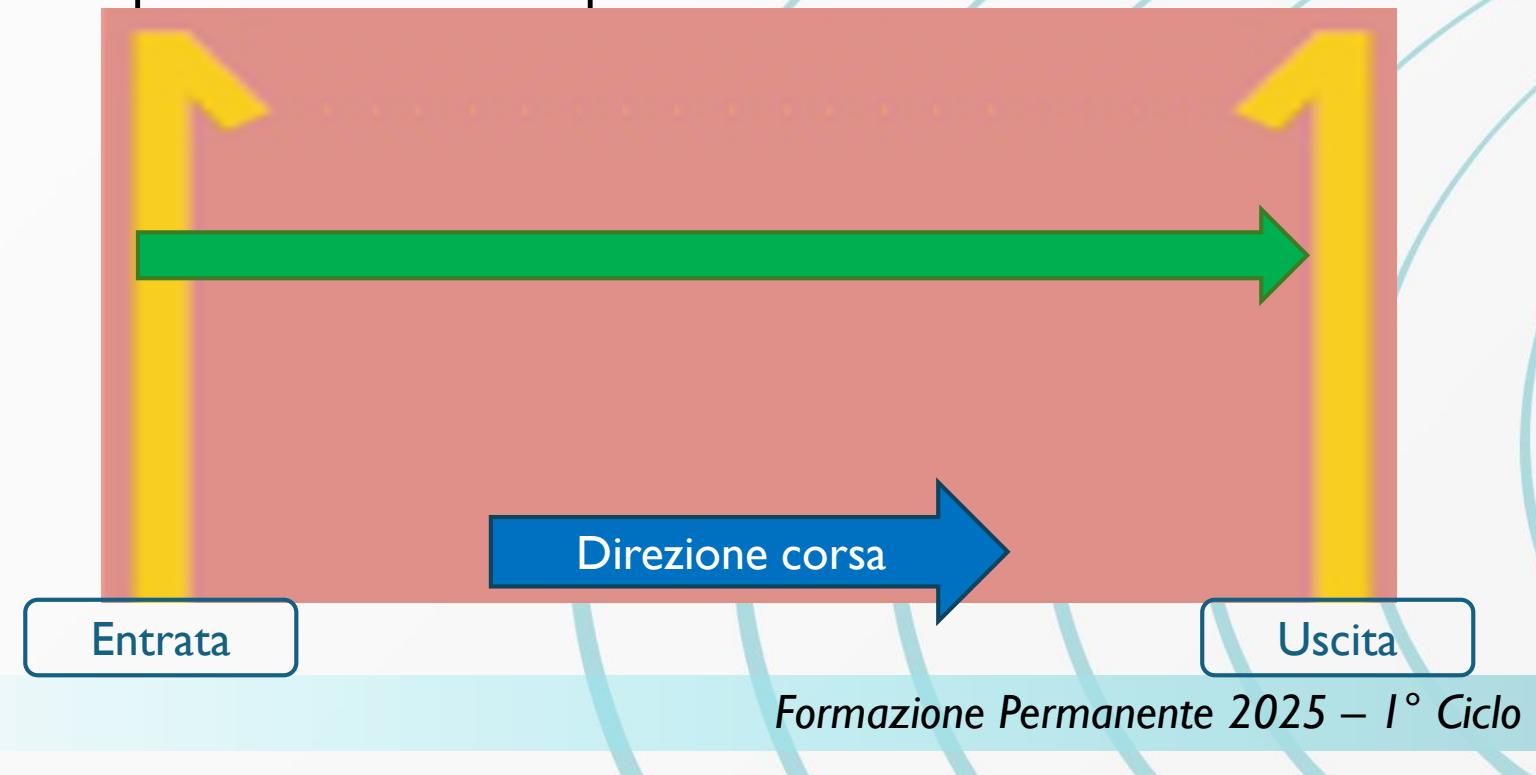
Delimitata da linee di 5 cm che ne indicano l'entrata e l'uscita.

Di diverso colore in base alla distanza della staffetta.

La zona di cambio inizia e finisce dai bordi più vicini alla linea di partenza:

La linea di entrata è compresa

La linea di uscita è esclusa





STAFFETTE – Passaggio del Testimone

Il testimone deve essere trasportato a mano per tutta la durata della gara

Non è consentito l'uso di guanti o sostanze su mani e/o **testimone**. Consentiti dispositivi di protezione personale (es. bendaggi)

Il passaggio deve avvenire all'interno della zona di cambio prevista.
È determinante unicamente la posizione dell'intero testimone, non dell'atleta.

Il passaggio è completato quando il testimone è in possesso esclusivo in mano all'atleta ricevente.

In caso di caduta del testimone questo deve essere raccolto dal frazionista a cui è caduto. Attenzione a non ostacolare altri atleti, rotolamento del testimone



STAFFETTE – Passaggio del Testimone

1



2



3



4



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



Pista 400m

4x100

4x200

4x400

4x800

4x1500

Mista

Pista 200m

4x1 giro

4x2 giri

4x4 giri



STAFFETTE – Svolgimento

4x100

Partenza dai blocchi



Interamente in corsia



Zona di cambio: 30m, in corsia, linee gialle

Giallo



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



STAFFETTE – Svolgimento

4x200

Partenza: dai blocchi
Sviluppo: tre opzioni

	Frazionista	Corsa	Cambio
Sviluppo A	tutti	Interamente in corsia	In corsia
Sviluppo B	1° e 2°	In corsia	In corsia
	3°	In corsia con rientro alla tangente	In linea
	4°	Alla corda	
Sviluppo C	1°	In corsia con rientro alla tangente	In linea
	2°, 3° e 4°	Alla corda	In linea

Segnata solitamente con linee di colore verde



STAFFETTE – Svolgimento

4x400



Partenza: dai blocchi
Sviluppo: due opzioni

	Frazionista	Corsa	Cambio
Sviluppo A (più di 4 squadre*)	1°	In corsia	In corsia
	2°	In corsia con rientro alla tangente	In linea
	3° e 4°	Alla corda	In linea
Sviluppo B (meno di 4 squadre*)	1°	In corsia con rientro alla tangente	In linea
	2°, 3° e 4°	Alla corda	In linea

* Riferimento per piste a 8 corsie, 3 se la pista ha 6 corsie.

Bianco, interno blu*		1,17 (larghezza corsia), 0,40 al centro	ST	4x400m
Bianco, interno verde		1,17 (larghezza corsia), 0,40 al centro	ST	800m (anche SL 4x400m 2° frazionista)
Blu*		0,80 al centro 10m dopo il traguardo, parallele ad esso, corsie dalla 2 alla 5	ZE	Staffette o parti di staffette corse in linea (per es. 4x400m 3° e 4° frazionista)
		10m prima del traguardo dalla 2 alla 8 (o 6) 0,80 dal bordo interno, l'uncino a 45° esce 0,15 0,80 dal bordo interno, l'uncino a 45° esce 0,15	ZS	4x400m 2° frazionista
			ZE	4x400m 2° frazionista
			ZS	4x400m 2° frazionista



STAFFETTE – Svolgimento

4x800



Partenza:
Sviluppo:

in piedi
due opzioni

	Frazionista	Corsa	Cambio
Sviluppo A	1°	In corsia con rientro alla tangente	In linea
	2°, 3° e 4°	Alla corda	In linea
Sviluppo B	Tutti	Interamente alla corda	In linea

Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



STAFFETTE – Svolgimento

4x1500



Partenza dalla linea bianca curva e direttamente alla corda. Il primo cambio avviene alla tangente B, il secondo alla tangente C, il terzo alla tangente D.

In tutte le altre gare per le quali non si usano le corsie i concorrenti in attesa possono assumere sulla pista una posizione interna mentre arrivano i rispettivi compagni di squadra, a condizione che essi non sgomitino od ostacolino un altro concorrente in modo da impedirgli l'azione.

100-200-300-400

	Frazionista	Corsa	Cambio
Sviluppo	1° e 2°	In corsia	In corsia
	3°	Rientro alla tangente subito dopo il cambio	In linea
	4°	Alla corda	

Segnata solitamente con linee di colore nero

Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo



STAFFETTE – Svolgimento

4x1 giro

	Frazionista	Corsa	Cambio
Sviluppo	1°	In corsia	In corsia
	2°	In corsia con rientro alla tangente dopo la prima curva	In linea
	3° e 4°	Alla corda	In linea

4x2 giri

	Frazionista	Corsa	Cambio
Sviluppo	1°	In corsia con rientro alla tangente dopo la seconda curva	In linea
	2°, 3° e 4°	Alla corda	In linea



STAFFETTE – Svolgimento

4x4 giri



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



Nuova staffetta: 4x400 MISTA

Ordine di corsa: UOMO – DONNA – UOMO – DONNA

Disposizione atleti in linea su pista Corta (200m)

4x200 (nessuna modifica): i concorrenti della 3[^] e 4[^] frazione si disporranno sotto la direzione di un Giudice appositamente designato, nella loro posizione d'attesa (dall'interno all'esterno) nello stesso ordine che i rispettivi compagni di squadra hanno quando entrano nell'ultima curva.

4x400, 4x400 Mista e 4x800 (modifica!): 2[^], 3[^] e 4[^] frazione si disporranno sotto la direzione di un Giudice designato, nella loro posizione di attesa nello stesso ordine (dall'interno all'esterno) in cui i rispettivi compagni di squadra transitano sulla linea del traguardo per effettuare l'ultimo giro della propria frazione.



Strada

- Procedura di cambio tramite contatto fisico (no testimone)
- Possibili diverse disposizioni dagli Organizzatori (es. passaggio braccialetto con chip)
- Zona di cambio di 20m delimitata da linee di 5cm
- Raccomandata distanza della Maratona (frazioni di 5km, 10km, 5km, 10km, 5km e 7,195km)
- Per U20 raccomandata distanza della Mezza Maratona (frazioni di 5km, 5km, 5km e 6,098km)





Cross

- Procedura di cambio tramite contatto fisico (no testimone)
- Possibili diverse disposizioni dagli Organizzatori (es. passaggio braccialetto con chip)
- Zona di cambio di 20m delimitata da linee **di 30cm**
- Bandierine segnaletiche per la zona di cambio:
 - 1mx1m ad almeno 2m di altezza
 - VERDE per inizio zona di cambio
 - ROSSO per fine zona di cambio



Montagna

- sono possibili qualsiasi percorso o combinazione di squadre, incluso gruppi misti per genere/età, purché siano definiti e comunicati in anticipo. La distanza e l'incremento in salita di ogni singolo tratto dovrebbe rispettare i parametri della categoria “Classica”
- Classica in salita e Classica in salita e discesa: 5-6 km U20, 10-12km Seniores





STAFFETTE – il GGG

I. Iscrizioni e Conferme

- Modulo conferma: Composizione e Ordine staffettisti
- Eventuali ulteriori variazioni sono consentite solo per motivi medici certificati dal medico della manifestazione

2. Call Room

- Controlli previsti da regolamento (Pettorali!)
- Divisione delle squadre per gruppi di staffettisti
- NB: se ci sono discordanze riguardanti componenti e ordine degli staffettisti presenti sulla start list è necessario contattare il DLT e la segreteria Wise per verificare quanto dichiarato sul modulo di conferma che fa fede.

3. Ingresso e Posizionamento

- Accompagnamento staffettisti nella rispettiva zona di partenza
- Gli assistenti alla partenza posizionano i primi frazionisti e forniscono loro il testimone
- Gli addetti alle zone di cambio verificano la presenza degli atleti e si assicurano che assumano la corretta posizione (gli atleti possono utilizzare nastro adesivo, esclusivamente nella propria corsia)

4. Gara

- Check cambi: partenza quando sono tutti pronti
- Giudici ai cambi: correttezza passaggio del testimone, in caso di cambio in linea posizionano gli atleti secondo l'ordine di entrata nella curva precedente dei rispettivi compagni di squadra (contatto radio con giudice addetto)
- Giudici ai controlli: verifica correttezza sviluppo gara, attenzione a infrazioni di corsia e danneggiamenti
- Addetto alla tangente (ove necessario): posizionamento e rimozione dei conetti segnaletici
- Check cambi post gara: segnalazione infrazioni all'Arbitro



STAFFETTE – Le Squalifiche

Composizione e
ordine diversi
da quanto
comunicato

Trasporto
irregolare del
testimone

Variazione
allineamento
per cambio in
linea

Inizio
movimento
fuori dalla zona
di cambio

Passaggio
testimone fuori
zona di cambio

Errata
procedura in
caso di caduta
del testimone

Assistenza al
compagno con
spinta

Raccolta del
testimone di
un'altra squadra

Danneggiamento
durante la corsa

Danneggiamento
durante il cambio

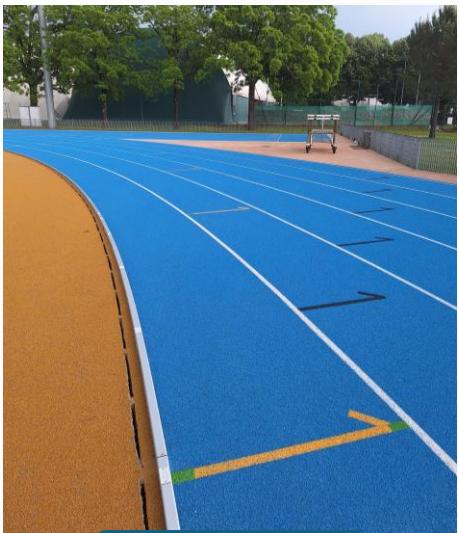
Infrazione di
corsia

Errato rientro
alla tangente



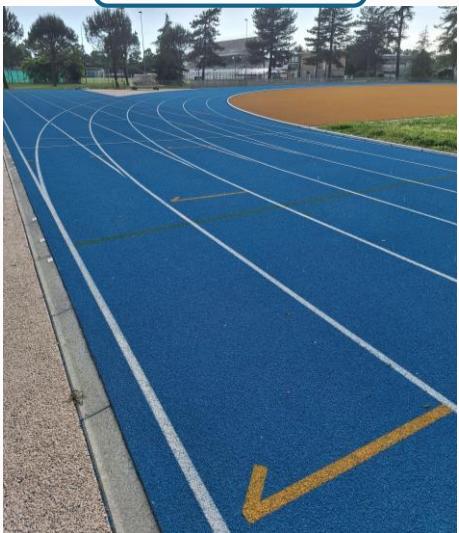
STAFFETTE – 4x100

Entrata



1° cambio

Uscita



2° cambio



3° cambio



Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo



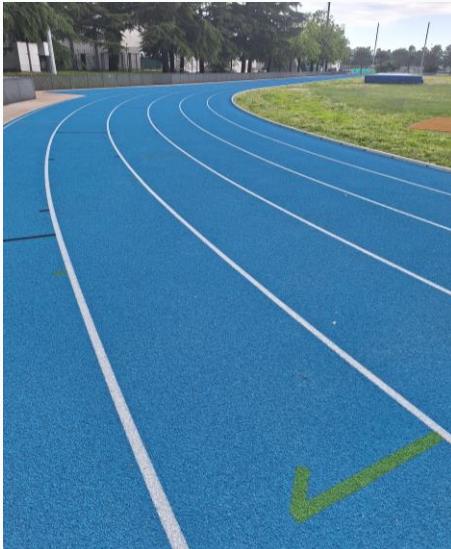
STAFFETTE – 4x200

Entrata



Cambio in corsia

Uscita



Cambio in linea

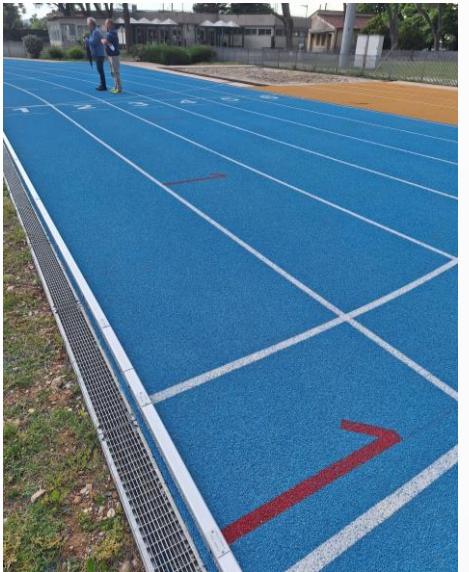


Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo



STAFFETTE – 4x400

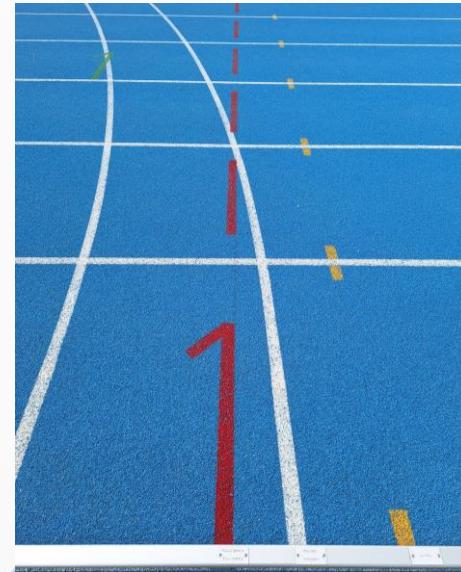
Entrata



Cambio in corsia



Uscita



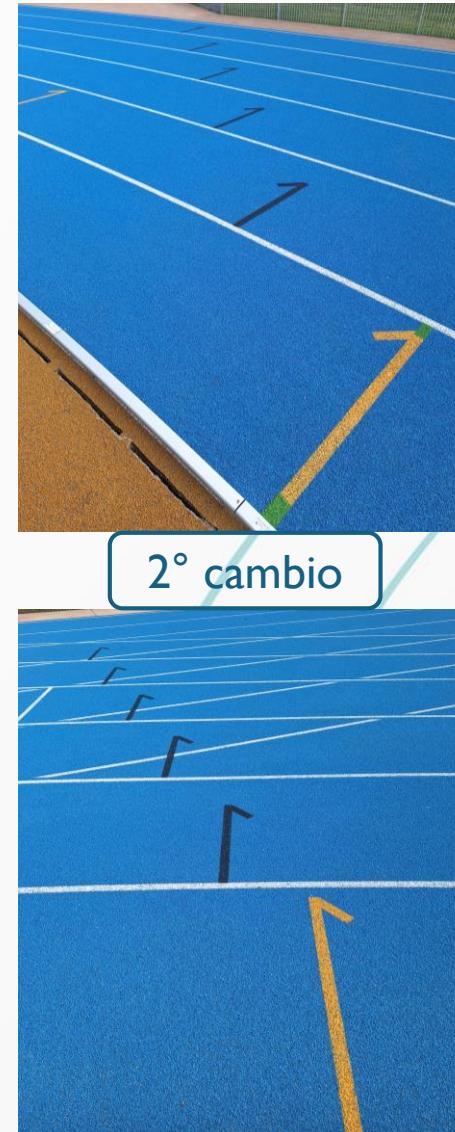
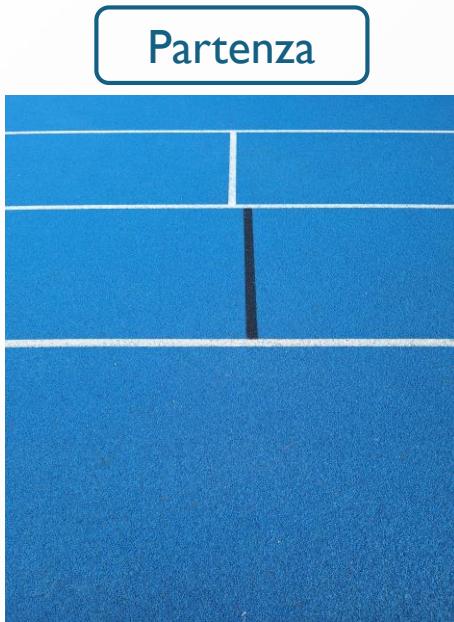
Cambio in linea



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



STAFFETTE – 100-200-300-400



Formazione Permanente 2025 – 1° Ciclo



STAFFETTE – Caduta Testimone



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



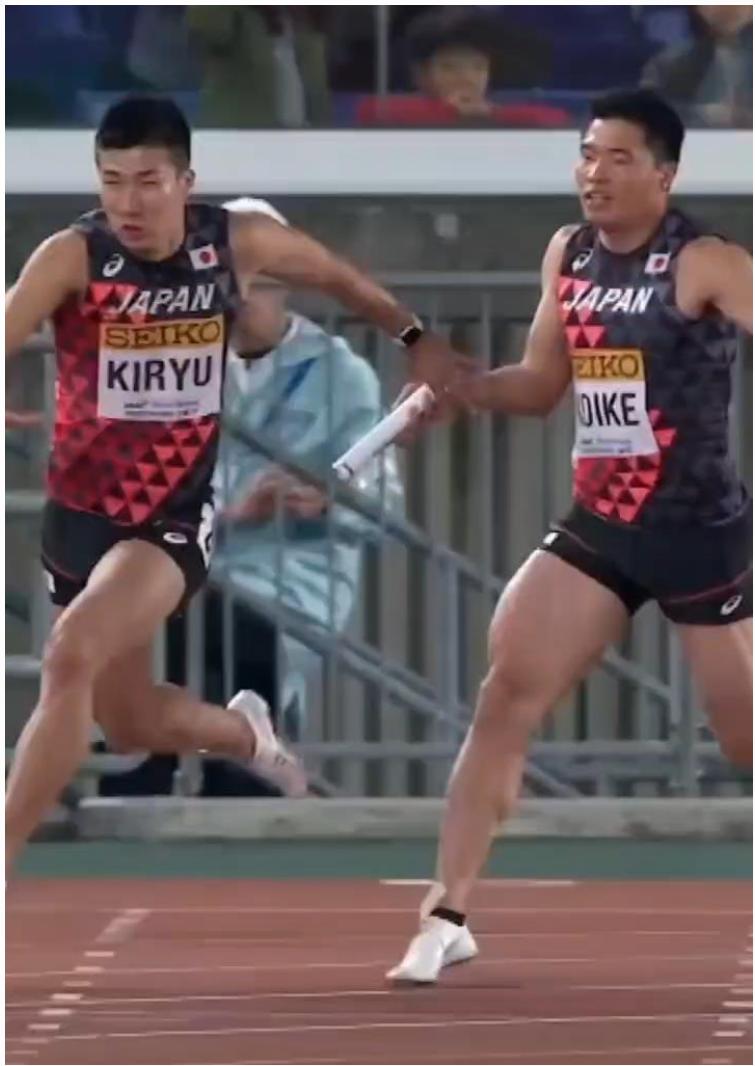
STAFFETTE – Zona di Cambio, squalifica o no?



Nessuna squalifica, posizione regolare



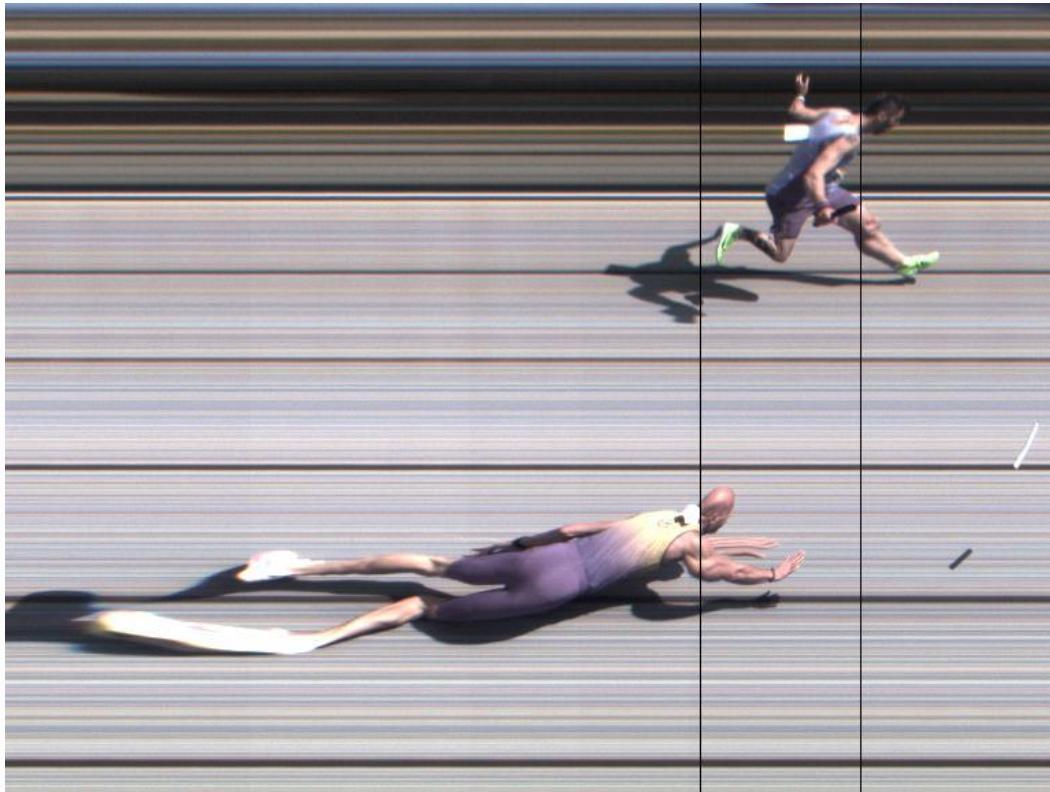
STAFFETTE – Passaggio corretto?



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



STAFFETTE – Arrivato?



Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo



STAFFETTE - CORSE CON OSTACOLI E SIEPI



Grazie a tutti per l'attenzione!

Ci vediamo in campo!

Martina Colella e Francesco Misino

Formazione Permanente 2025 – I° Ciclo