

Le corse

Corse in pista



```
graph TD; A[Corse in pista] --- B[Piana (corse "veloci")]; A --- C[Ostacoli - Siepi]; A --- D[Fondo e Mezzofondo];
```

Piana (corse "veloci")

Ostacoli - Siepi

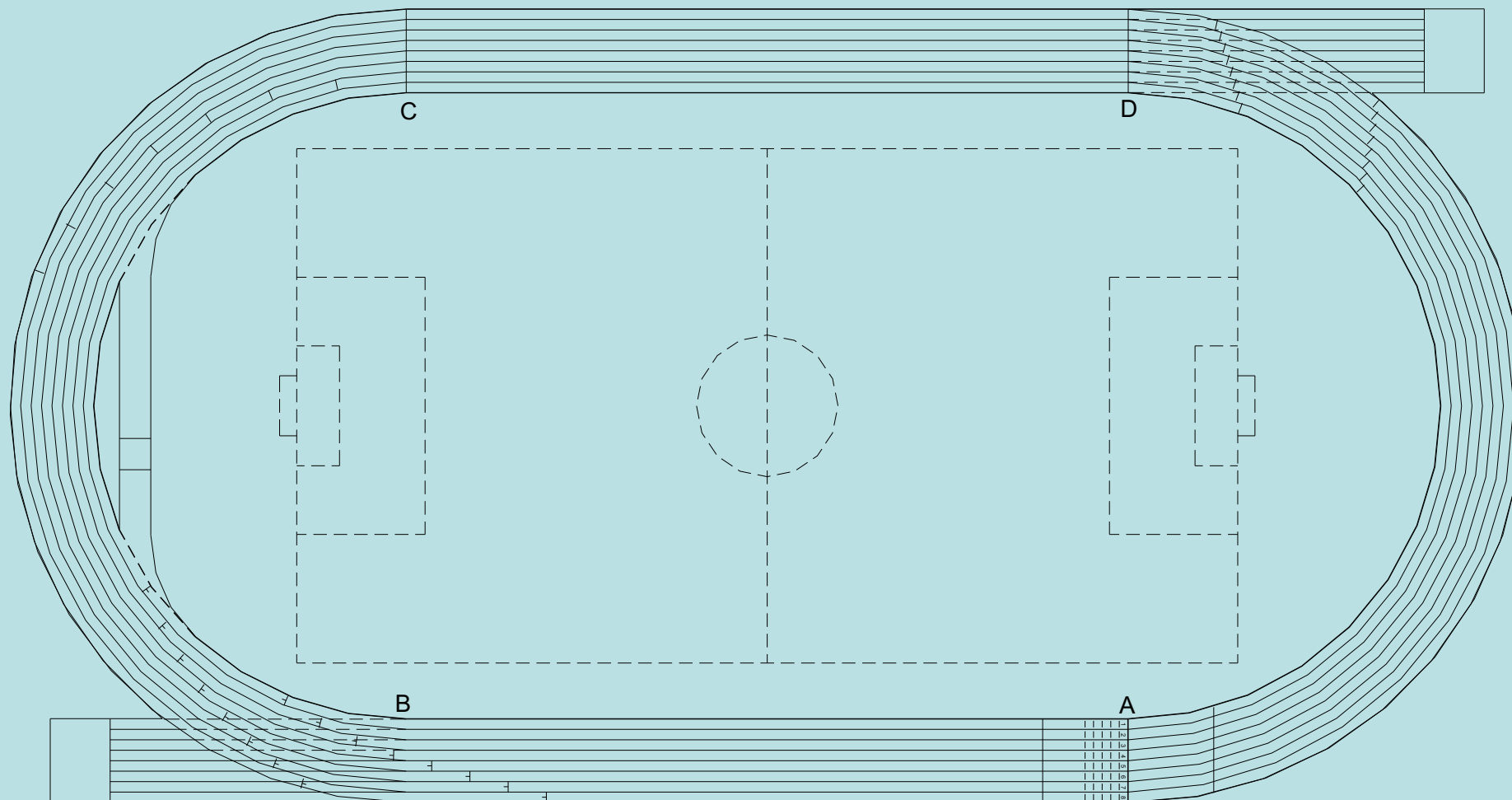
Fondo e Mezzofondo

La pista

La pista standard di 400 m comprende 2 semicerchi di raggio uguale e due rettilinei paralleli. Il bordo interno della pista deve avere un cordolo con un'altezza di circa 5 cm e una larghezza di 5 cm. Il cordolo nei due rettilinei può essere omesso, sostituito da una linea bianca della larghezza di 5 cm. Il bordo interno della pista misura 398,12 m in lunghezza $(r \times 2) \times \pi + (\text{rettilineo} \times 2)$ dove $\pi = 3,1416$. Con la medesima formula si calcola la linea teorica di corsa in prima corsia a 30 cm dal cordolo, così da ottenere una lunghezza di 400 m $(r+0,30) \times 2 \times \pi + (\text{rettilineo} \times 2)$. La corsia interna (corsia 1) avrà quindi una lunghezza di 400 m lungo la sua teorica linea di corsa. La lunghezza di ciascuna delle altre corsie viene misurata lungo una linea teorica di corsa di 20 cm dal bordo esterno della corsia interna. Tutte le corsie hanno una larghezza di 1,22 m $\pm 0,01$. La pista standard di 400 m è a 8 - 6 o occasionalmente 4 corsie. La direzione di corsa è con la mano sinistra verso l'interno cioè in senso anti-orario. Le corsie sono numerate in modo tale che la corsia interna (verso il campo) abbia il numero 1.

La pista

Una classica pista costruita attorno ad un campo di calcio



La corsa piana

Parte comune

Il Direttore Tecnico ha il compito di assicurare che siano presenti le seguenti attrezzature:

- ◆ i blocchi di partenza
- ◆ le piramidi segna corsie
- ◆ la pedana per lo starter (con eventuale megafono)
- ◆ il portale arrivo (ove presente)
controllare le luci



La corsa piana

Parte comune

- ◆ l'anemometro deve essere posizionato a 50 m dalla linea d'arrivo ad un'altezza di 1,22 mt e a non più di 2 mt dalla pista
- ◆ tavolo e 1 sedia per la postazione anemometrica
- ◆ bandierine, rossa e bianca (manico corto) (per Giuria d'arrivo)
- ◆ tavolo, gazebo (o ombrellone) e 2 sedie per Giuria d'arrivo e per cronometristi
- ◆ megafono per starter



Corsa con ostacoli - siepi

Il Direttore Tecnico ha il compito di assicurare che siano presenti, oltre alle attrezzature della parte comune, anche:

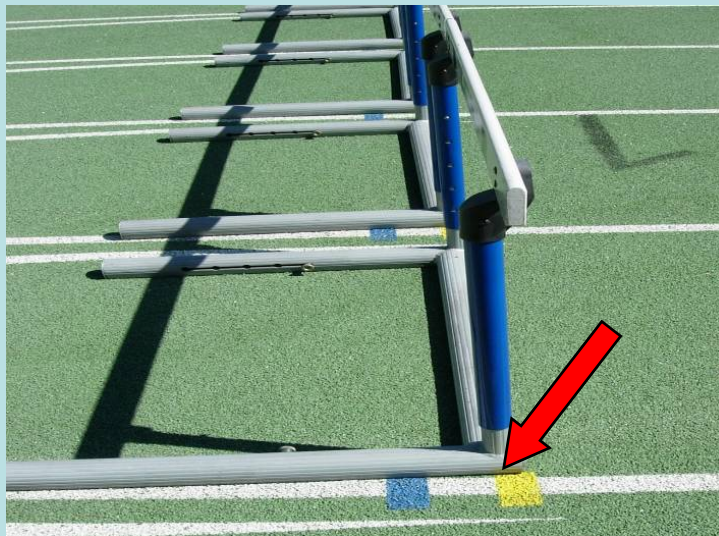
- ◆ gli ostacoli regolabili in altezza (controllare il numero e l'efficienza)



Inoltre il DT deve controllare il posizionamento degli ostacoli secondo il tipo di gara (se maschile o femminile, se l'altezza è conforme alla categoria, se i contrappesi sono regolati secondo l'altezza).

Corsa con ostacoli - siepi

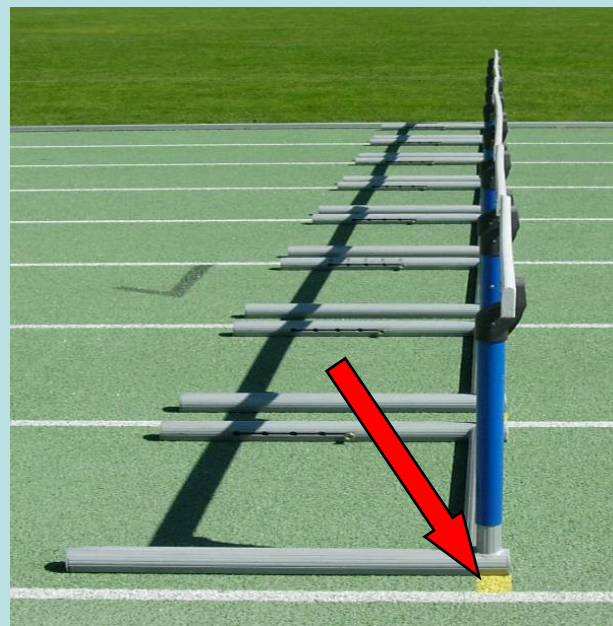
- ♦ posizionare gli ostacoli in modo che la barra superiore sia perpendicolare con l'inizio del rettangolino o del vertice del triangolino (nel senso della corsa). Non è la base dell'ostacolo il nostro riferimento! La base, in alcuni modelli di ostacoli, copre completamente il rettangolo di riferimento



- ♦ per il corretto posizionamento verificare sempre anche con le targhette sul cordolo

Corsa con ostacoli - siepi

Si raccomanda di controllare anche l'allineamento



Per le distanze, per le altezze e la segnaletica degli ostacoli consultare il “Prontuario verifica attrezzi e attrezzature”

Corsa con ostacoli - siepi

- ◆ gli ostacoli per le siepi (si raccomanda che il 1° ostacolo che gli atleti affronteranno sia largo almeno 5 metri).

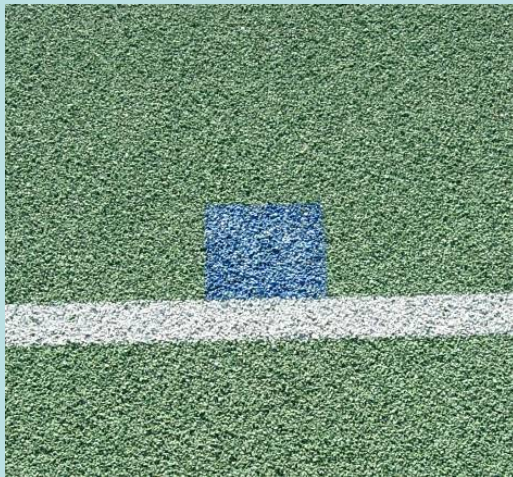
Inoltre il Direttore Tecnico deve controllare il posizionamento degli ostacoli secondo la normativa vigente (deve controllare anche se l'altezza è conforme alla categoria).

All'inizio della gara l'acqua della fossa deve essere al livello della pista con un margine di 2 cm



Corsa con ostacoli - siepi

- ◆ per gli ostacoli delle siepi, cambia la simbologia orizzontale: invece del rettangolo abbiamo un quadrato (lato 12,5 cm).



- ◆ Gli ostacoli devono essere posizionati in modo che 30 cm della sbarra superiore, misurati dal bordo interno della pista, siano all'interno del campo
Per le caratteristiche tecniche dell'ostacolo consultare il "Prontuario verifica Attrezzi e Attrezzature"

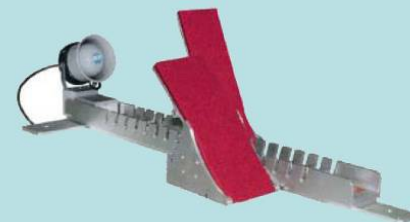
Corsa - staffetta

Nelle staffette occorre provvedere a:

- ◆ piramidi segna corsie



- ◆ blocchi di partenza (escluso le partenze in linea)



- ◆ testimoni (da numerare secondo le corsie)



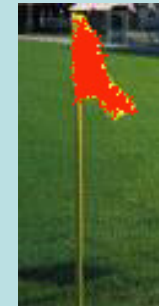
- ◆ ulteriori 3 coppie di bandierine (bianca - rossa)



Gare di Fondo e Mezzofondo

Il Direttore Tecnico ha il compito di assicurare che siano presenti, oltre alle attrezzature della parte comune, anche:

- ◆ contagiri e relativa campana
- ◆ bandierine (rosse) con asta di altezza 1,20 mt da posizionare nei punti dei passaggi intermedi
- ◆ partenze metri 800 in corsia. Occorre segnalare agli atleti il punto del rientro alla corda con dei piccoli coni alla tg D. (N.B. Le bandierine gialle non sono previste ma si consiglia comunque l'utilizzo per identificare meglio la linea di tangente).



Gare di Fondo e Mezzofondo

◆ Rifornimenti e spugnaggi

Nelle gare di fondo su pista (mt 5000 e oltre) in relazione alle condizioni atmosferiche, prevedere di fornire acqua e spugne agli atleti.

Le postazioni dovranno essere due, situate in posizione contrapposta.

Quella posta nel mezzo della pista, sul rettilineo opposto a quello principale, sarà dotata di bacinelle con acqua e spugne mentre l'altra, che si trova all'imbocco del rettilineo di arrivo, sarà dotata di acqua potabile.

L'ottimale sarebbe disporre nr. 2 spugne per atleta (in caso di svolgimento di serie, si ricorda, le spugne non possono essere riutilizzate)



Gare di Fondo e Mezzofondo

- ◆ In caso di partenze differenziate (in IV[^] corsia per piste a 6 corsie e in V[^] corsia per piste a 8 corsie) occorre posizionare dei coni o dei cinesini nella linea di SX (nel senso della corsa) in IV[^] o V[^] corsia fino alla linea di tangente per separare i 2 percorsi, con un intervallo massimo di 4 metri .



2[^] Linea di partenza



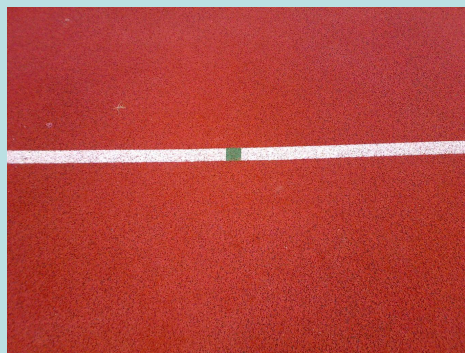
Cinesini di separazione

Gare di Fondo e Mezzofondo

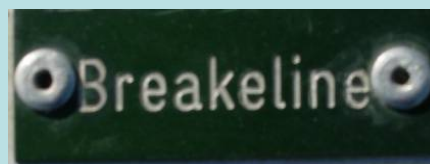
- ◆ per le partenze differenziate dei 2000, 4000 e 10000 mt. il rientro al cordolo corrisponde alla tangente D, dove ci sarà l'ultimo birillo (si consiglia di evidenziare il punto con bandierine gialle anche se non previste)



tangente D



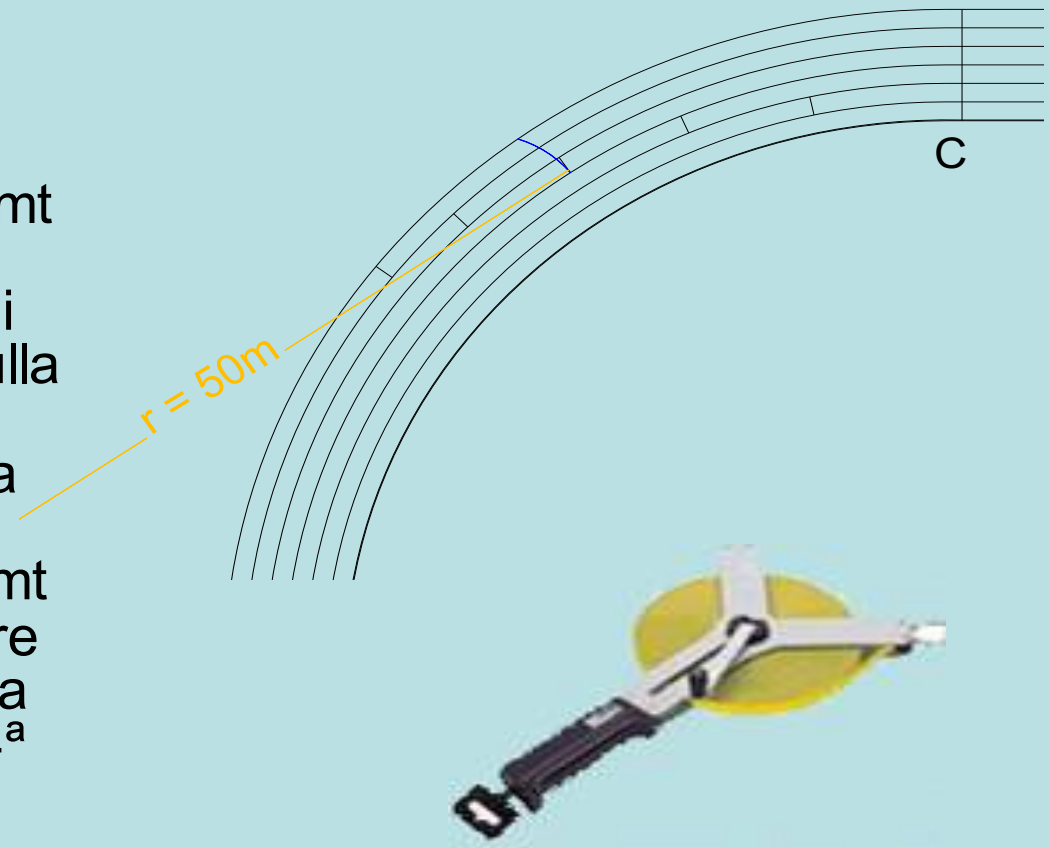
tangente B



- ◆ per le partenze differenziate dei 1000, 3000 e 5000 mt. il rientro al cordolo corrisponde alla tangente B, evidenziata da un quadrato sulla linea di demarcazione nella IV^a o V^a corsia, dove ci sarà l'ultimo birillo (si consiglia di evidenziare il punto con bandierine gialle anche se non previste)

Gare di Fondo e Mezzofondo

La linea curva di partenza differenziata, qualora non fosse marcata, può essere tracciata, approssimativamente, con l'ausilio di una corda metrica di mt 50,00 nel seguente modo: (esempio con pista a 6 corsie) si pone lo 0 della corda metrica sulla linea partenza dei mt 200 in 4^a corsia (posta a 20 cm dalla linea dividente con la 3^a corsia), si allunga la corda metrica fino ai mt 50 mantenendola perpendicolare alla linea di partenza, e si traccia quindi un arco di cerchio tra la 4^a e 6^a corsia.



Le corse

Corse su strada



```
graph TD; A[Corse su strada] --- B[Mezza Maratona]; A --- C[Maratona]; A --- D[Ultramarathon];
```

Mezza Maratona

Maratona

Ultramarathon

Corse su strada

Le distanze standard per uomini e donne sono:

10 km, 15 km, 20 km, Mezza Maratona, 25 km, 30 km, Maratona (km 42,195) 100 km e staffette su strada.

Queste gare devono svolgersi su un percorso stradale ma non terreno in erba o soffice, debitamente segnato e chiuso al traffico.

Il percorso deve essere preventivamente omologato da Misuratori di Percorso inseriti nei rispettivi pannelli o albi.

Sulla strada andrà evidenziato, in bianco, ogni chilometro con il relativo numero progressivo. Oltre alla segnaletica orizzontale, è necessario prevedere un cartello verticale dei chilometri 5-7,5-10-12,5-15 ecc. nonché indicazioni di un rifornimento ogni 5 km e di uno spugnaggio.

Ogni postazione di rifornimento deve essere segnalata con apposito cartello posto circa 200 m prima.

Corse su strada

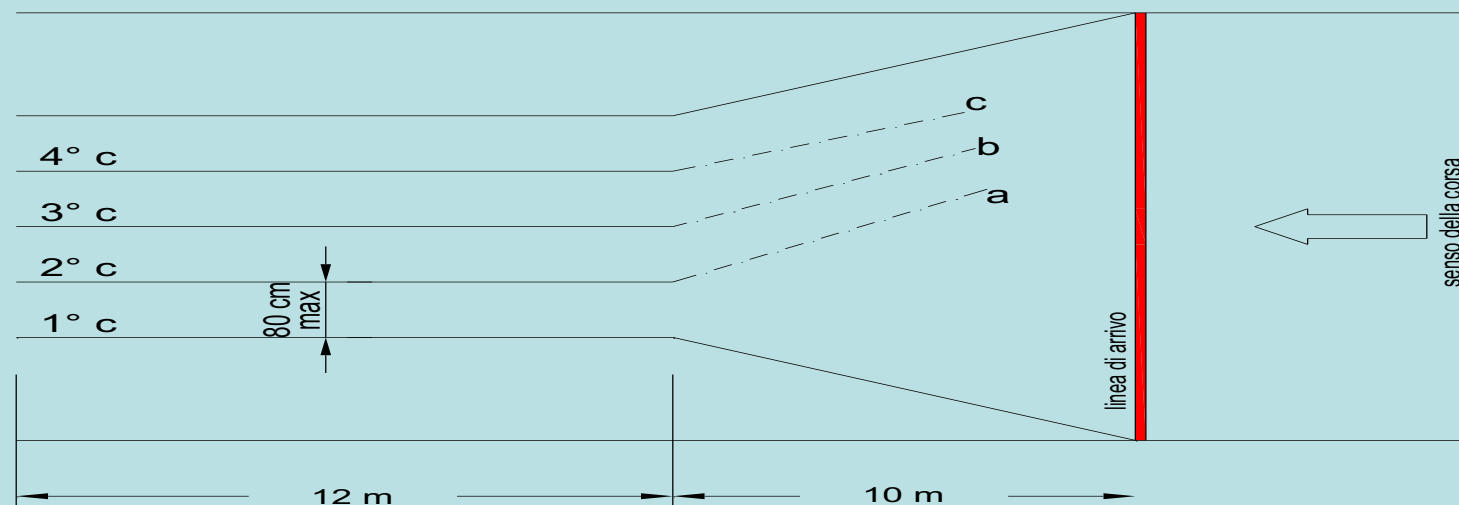
I compiti riservati al Direttore Tecnico, in questo tipo di gare, sono minori rispetto alla pista. Infatti egli deve solo eseguire delle verifiche e assicurare che:

- ◆ la linea di partenza della larghezza di 5 cm sia tracciata trasversalmente al percorso
- ◆ per una corretta operazione di partenza siano creati dei box differenziati per livelli di prestazione
- ◆ l'idonea area per consentire le fasi di riscaldamento, in prossimità della partenza, sia messa in sicurezza
- ◆ la Call Room sia accuratamente recintata
- ◆ i punti di spugnaggio e di distribuzione di acqua e i punti rifornimento siano conformi all'omologazione del percorso e che siano posizionati correttamente
- ◆ la cartellonistica sia posizionata nei punti previsti (controllare con la posizione dei chiodi)



Corse su strada

- ◆ l'ultimo tratto del percorso, almeno nell'ultimo chilometro, sia transennato con strutture rigide atte a separare il pubblico dalla zona di corsa riservata agli atleti
- ◆ la linea d'arrivo della larghezza di 5 cm, sia tracciata trasversalmente al percorso
- ◆ dopo la linea d'arrivo, a una decina di metri dalla stessa, vanno previsti uno o più imbutoi per canalizzare gli atleti arrivati



Ultramarathon

Le distanze standard per questa specialità riconosciute ufficialmente dalla IAU sono:

- ◆ 50 km
- ◆ 100 km
- ◆ 100 miglia
- ◆ 1000 miglia
- ◆ 6 ore
- ◆ 12 ore
- ◆ 24 ore
- ◆ 48 ore
- ◆ 6 giorni

Le norme per queste tipologie di gare non sono diverse da quelle previste per le corse su strada. Si aggiungono solo le postazioni fisse (secondo necessità) più confortevoli.

Le corse

Altre Corse



```
graph TD; A[Altre Corse] --- B[Campestre]; A --- C[In Montagna]
```

Campestre

In Montagna

Corsa Campestre

- ◆ Le condizioni nelle quali si svolgono le prove di corsa campestre sono variabili ed è difficile elaborare uno standard, poiché le caratteristiche naturali del terreno, le condizioni meteorologiche e climatiche del luogo di svolgimento variano di volta in volta e quindi è impossibile formulare una qualsiasi legislazione per la normalizzazione di questa gara nel territorio nazionale.

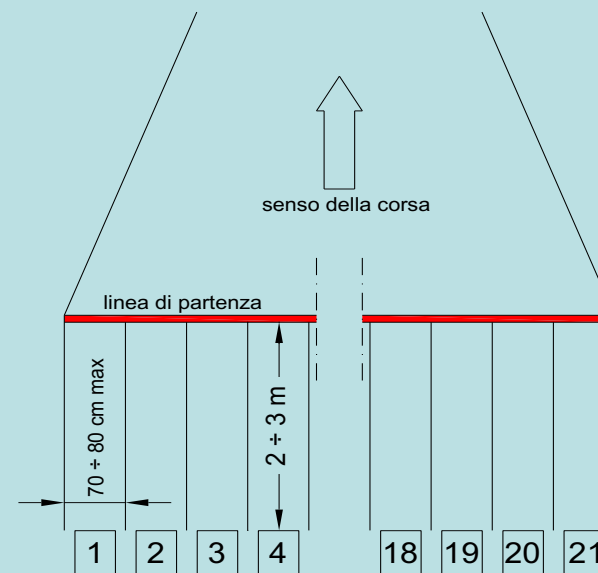
Di solito la competizione prevede la percorrenza di un circuito da correre una o più volte, in base a determinati canoni quali l'età e il sesso.

Si corre in genere su fondo sterrato o erboso, su terreni coltivati, superando, a volte, tratti fangosi, salite e discese, buche ed ostacoli naturali e su sentieri che permettono di transitare in ambiente "campestre"

Corsa Campestre

I compiti riservati al Direttore Tecnico, in questo tipo di gare, sono semplici. Infatti egli deve solo assicurare che:

- ◆ la linea di partenza della larghezza di 5 cm sia tracciata trasversalmente al percorso
- ◆ in caso di CdS, di Regioni, di squadre, per una corretta operazione di partenza siano creati dei box in numero uguale alle Società, Regioni o Squadre partecipanti più uno



Corsa Campestre

- ◆ l'idonea area per consentire le fasi di riscaldamento, in prossimità della partenza, sia messa in sicurezza
- ◆ la Call Room sia accuratamente recintata
- ◆ a circa 100÷120 metri dalla partenza predisporre una corda o nastro da stendere trasversalmente al percorso in caso di falsa partenza



Corsa Campestre

- ◆ il percorso sia ben segnalato e delimitato da transenne e/o bandierine o nastro ben visibile



- ◆ si raccomanda che eventuali paletti in ferro, vengano messi in sicurezza (Legge 626) con i famosi ‘funghetti in plastica

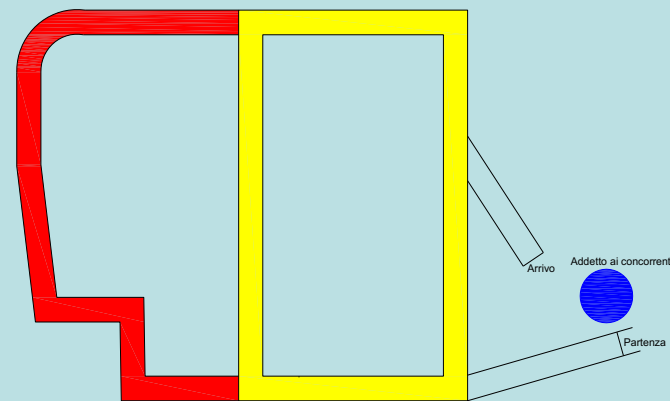
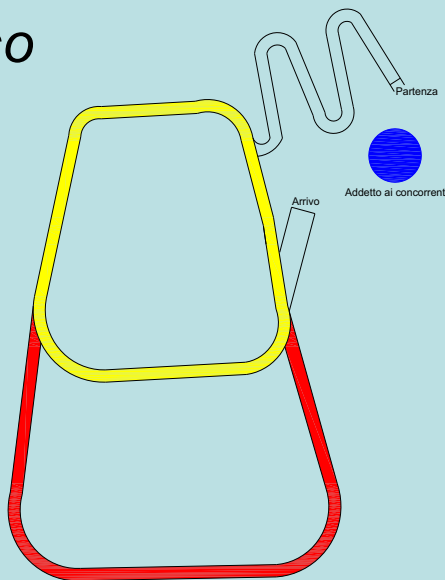
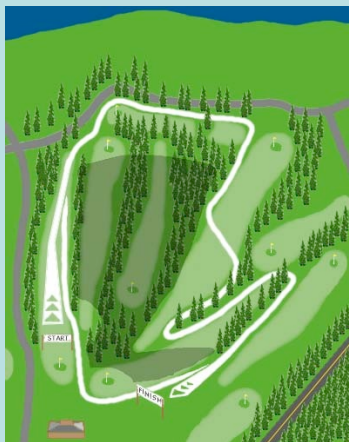


- ◆ in caso di attraversamenti di strade, ponti o ogni altra pavimentazione, queste zone devono essere coperte da prato, terra o stuoie. E' preferibile che non vengano usati ostacoli artificiali, ma se lo scopo di rendere la gara più avvincente li rende necessari, essi debbono essere costruiti a somiglianza degli ostacoli naturali che si vedono in aperta campagna o nei pressi del territorio in cui si svolge la gara

Corsa Campestre

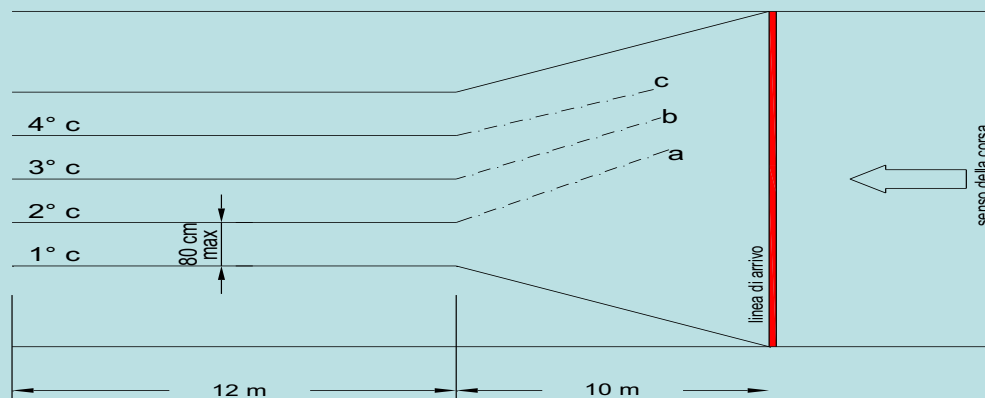
- ◆ il percorso deve essere tracciato su di un'area aperta o vegetata coperta il più possibile da prato con ostacoli naturali non molto alti, con fosse non profonde e con assenza di salite o discese pericolose.
Tenere separate le zone di partenza e di arrivo.

Alcuni esempi di percorso



Corsa Campestre

- ◆ la zona d'arrivo sia completamente transennata almeno negli ultimi 200 metri. La linea d'arrivo della larghezza di 5 cm sia tracciata trasversalmente al percorso. Dopo 10 metri dalla linea d'arrivo prevedere un imbuto per incanalare i concorrenti
- Eventuale contagiri con campana



Corsa in montagna

- ◆ Premesso che per corsa in montagna si intende una corsa extrastadia in zona pedemontana o montana, su percorso prevalentemente sterrato o naturale con un dislivello medio chilometrico superiore al 10% e tratti in pavimentazione dura non superiore al 20%.
- ◆ Si precisa che una gara di corsa in salita su strada asfaltata non è da considerarsi corsa in montagna bensì corsa su strada.
- ◆ I compiti del Direttore tecnico sono quelli evidenziati per le corse campestri con l'aggiunta di verificare ed accertare che i punti di spugnaggio e dei ristori lungo il percorso siano come quelli indicati nell'omologazione. Deve inoltre verificare e accertarsi che sia ben istruita la figura del personale segnastrada (figura nuova nell'organigramma).

Corsa in montagna

I possibili percorsi per la competizione si possono così distinguere:

- ◆ UP RACE. Percorso di solo salita.
- ◆ UP AND DOWN RACE. Percorso in salita e discesa.
- ◆ IN CIRCUITO. Solitamente gara a staffetta.
- ◆ LUNGA DISTANZA. Gara con uno sviluppo fino a 42 km.
- ◆ Si precisa che è vietato l'uso di scarpe chiodate o l'uso di bastoncini o racchette da sci.



Tutte le tipologie di percorso sopra descritte devono rientrare nella tabella dei dislivelli (RTI Regola 250.10, Regolamento IAAF e Regola 1102.2 EAA)

Le corse

Marcia



```
graph TD; Marcia --> In_pista[In pista]; Marcia --> Su_Strada[Su Strada];
```

In pista

Su Strada

Marcia in pista

Il Direttore Tecnico ha il compito di assicurare che siano presenti, oltre alle attrezzature della parte comune delle corse, anche:

- ◆ contagiri e relativa campana
- ◆ bandierine (rosse) con asta di altezza 1,20 mt da posizionare nei punti dei passaggi intermedi
- ◆ il tabellone delle proposte di squalifica (per la posizione sentire il Capo servizio marcia)
- ◆ spugnaggio / ristoro (se del caso e se previsto)



Marcia su strada

I compiti riservati al Direttore Tecnico, in questo tipo di gare, sono minori. Infatti egli deve solo eseguire delle verifiche e deve assicurare che:

- ◆ la linea di partenza della larghezza di 5 cm sia tracciata trasversalmente al percorso
- ◆ nei Cds, Nazioni o Squadre per una corretta operazione di partenza siano creati tanti box quante sono le Società, Nazioni, Squadre partecipanti
- ◆ l'idonea area per consentire le fasi di riscaldamento, in prossimità della partenza, sia messa in sicurezza
- ◆ la Call Room sia accuratamente recintata
- ◆ I punti di spugnaggio e di distribuzione di acqua potabile e i punti rifornimento siano conformi all'omologazione del percorso e che siano posizionati correttamente (vedi corse)