



# I concorsi: Lanci

Regole Tecniche – sezione III

# In pedana - operazioni preliminari

---

I giudici designati in una gara di lanci devono essere in pedana almeno 5 minuti **prima** dell'arrivo degli atleti.

L'Arbitro/1° Giudice deve verificare la preparazione della pedana (compito della Direzione Tecnica) zone di caduta, attrezzi (quelli presenti in pedana devono corrispondere a quelli riportati nell'elenco fornito dalla direzione tecnica) e che ci sia tutto il necessario per lo svolgimento della gara.

Se manca qualcosa informare la Direzione di Riunione.



# Il Riscaldamento

---

È previsto un tempo per il riscaldamento degli atleti. Le prove di riscaldamento dovrebbero essere effettuate in ordine di foglio gara per tutte le gare di lanci.

## **Giavellotto:**

un atleta può posizionare uno o due segnalini di riferimento per la sua rincorsa. Se i segnalini non vengono forniti, egli può usare nastro adesivo, ma non gesso o sostanze similari né qualsiasi cosa che possa lasciare segni indelebili. (RT 25.3.1)

*Nota: Ogni segnalino deve essere composto da un solo unico pezzo.*



# Il Riscaldamento

---

## **Lanci dalla pedana circolare:**

un atleta può posizionare un solo segnalino ed esclusivamente sul terreno, nella zona immediatamente dietro o adiacente alla pedana, ma non su alcuna linea o nel settore di lancio. Deve essere provvisorio, posizionato solo per la durata di ciascuna prova di ogni atleta e non dovrà ostacolare la vista dei Giudici.

I Giudici disporranno che l'atleta adatti o rimuova ogni segnalino non conforme. Nel caso egli non lo faccia, tali segnalini verranno rimossi dai Giudici. (RT 25.3.4)



# Il Riscaldamento

---

Durante il riscaldamento, così come durante tutta la competizione, **non** è consentito utilizzare gli attrezzi da lancio al di **fuori** della pedana: gli atleti possono effettuare delle andature o delle rotazioni ma esclusivamente a secco e senza ostacolare eventuali altre gare in corso.

È opportuno avvisare gli atleti quando mancano pochi minuti al termine del riscaldamento, specie in caso di presentazione.

Dopo l'inizio della competizione **non** è più consentito l'utilizzo della pedana e degli attrezzi.



# La Gara

---

La gara si compone di 3 prove per tutti, ed ulteriori 3 prove riservate ai soli 8 atleti con le migliori misure al termine del terzo turno, da svolgersi in ordine inverso alla classifica.

Se gli atleti sono 8, o meno di 8, hanno tutti diritto a sei prove, salvo che gli specifici regolamenti non dispongano diversamente. Gli atleti che non realizzano una misura nelle prime tre prove o che gareggiano sub-judice, per la “finale” dovranno precedere gli altri atleti (nel loro ordine originale).



# La Gara: gestione parità

---

Se **due o più** atleti hanno lo stesso risultato, solitamente la seconda migliore prestazione risolve la parità. Se la parità permane si ricorre alla terza miglior prestazione e così via. Se così facendo non si risolve la parità, gli atleti mantengono lo stesso piazzamento (anche se si tratta del 1° posto).

Tutti gli atleti classificati all'ottavo posto dopo i primi 3 turni vengono ammessi alla finale e gareggiano nell'ordine iniziale.



# Compilazione foglio gara: esempio

1. “Lancia Portoni, si prepari Roma” (2 se gare numerose)
2. Registrazione risultato
3. ... uno a uno fino all’ultimo in elenco
4. “Lancia Zanotti, si prepari per il 2° turno Portoni”
5. ... fino all’ultimo in elenco
6. “Lancia Zanotti”
7. Compilazione miglior misura

NOME	1°	2°	3°	MIGLIORE	CLASS.	ORDINE
PORTONI	X	71,12	62,10	71,12		
ROMA	71,10	X	71,12	71,12		
CIPULLO	X	X	71,12	71,12		
DINI	71,10	X	72,10	72,10		
FRONTINI	74,18	X	72,10	74,18		
GAVIOLI	63,18	71,12	X	71,12		
AFFUSO	69,50	72,10	74,18	74,18		
TRIBAK	X	74,18	71,11	74,18		
LETINI	64,18	67,50	67,50	67,50		
MOSCA	62,10	X	71,12	71,12		
ZANOTTI	64,20	61,28	71,12	71,12		





# Accortezze

---

L'Arbitro o il 1° Giudice devono:

- ✓ Accertarsi che il segretario conosca la procedura corretta di compilazione del foglio (X per il nullo, criteri classifica, ecc)
- ✓ Dargli indicazioni su come velocizzare la gara: chiamarne due nel “si prepara”, compilare la miglior misura dopo la 3<sup>a</sup> prova di ciascun atleta, segnarsi a mano a mano le migliori misure a lato e in ordine, ecc...



# Accortezze

---

- ✓ Controllare sia la miglior misura che la classifica prima di far comunicare i finalisti o consegnare il foglio dei risultati
- ✓ Far comunicare l'ultima misura entrata in finale oltre ai nomi dei finalisti



# La Classifica: esempio

1. 74,18: 3 atleti con lo stessa misura → gestione parità

2. Un solo 72,10

3. 71,12: 6 atleti con lo stessa misura → gestione parità

4. Un solo 67,50

5. Compilazione dell'ordine di lancio per la finale

*N.B.: in questo caso 9 finalisti perché ci sono 2 atleti in parità all'8<sup>a</sup> posto con misure valide.*

NOME	1°	2°	3°	MIGLIORE	CLASS.	ORDINE
PORTONI	X	71,12	62,10	71,12	8	1
ROMA	71,10	X	71,12	71,12	5	5
CIPULLO	X	X	71,12	71,12	10	-
DINI	71,10	X	72,10	72,10	4	6
FRONTINI	74,18	X	72,10	74,18	2	8
GAVIOLI	63,18	71,12	X	71,12	7	3
AFFUSO	69,50	72,10	74,18	74,18	1	9
TRIBAK	X	74,18	71,11	74,18	3	7
LETINI	64,18	67,50	67,50	67,50	11	-
MOSCA	62,10	X	71,12	71,12	8	2
ZANOTTI	64,20	61,28	71,12	71,12	6	4



# Attività promozionale

---

Per le categorie promozionali, **se non diversamente specificato nel regolamento della manifestazione**, si applicano le disposizioni delle “Norme Attività FIDAL” (aggiornate ogni anno):

ESORDIENTI: 3 prove a disposizione

RAGAZZI: 3 prove a disposizione

CADETTI: 4 prove a disposizione

MASTER: 4 prove a disposizione



# Completamento della prova (RT 25.8)

---

Il Primo Giudice **non dovrà** alzare la bandierina bianca, per indicare una prova valida, fino a che la prova non è stata completata (compresa l'uscita di pedana dell'atleta).

Il Giudice **può** riconsiderare una decisione se crede di aver sollevato la bandierina sbagliata.

Tra una prova e l'altra è opportuno tenere la bandiera rossa parallela al terreno per indicare l'indisponibilità della pedana o posizionare un cono.



# Tempo a disposizione (RT 25.17)

---

Il tempo a disposizione per ogni tentativo è di **1 minuto**. Il tempo decorre dal momento in cui il giudice dà il segnale di pedana libera (solitamente si alza la bandiera bianca fino a portarla parallela al terreno o si toglie il cono). Utilizzare la bandierina gialla per segnalare gli ultimi 15”.

Una prova **non deve** essere interrotta, se il tempo concesso scade quando il concorrente ha già iniziato il suo tentativo.

Se un atleta non è presente al momento della chiamata gli viene assegnato un **passo** trascorso il tempo a sua disposizione.



# Tempo a disposizione (RT 25.17)

---

Se un atleta decide, successivamente, di non effettuare il tentativo, ciò sarà considerato **nullo** solo dopo che è trascorso il periodo concesso per quel tentativo.

Ad un concorrente che ritardi irragionevolmente l'esecuzione di una prova, potrà non essere consentita l'effettuazione della prova, che verrà registrata come nulla al termine del minuto di tempo.



# Prove sostitutive (RT 25.18)

---

Se per qualsiasi ragione indipendente dalla sua volontà, un atleta viene ostacolato durante la prova ed è impossibilitato ad effettuarla, o la prova non può essere registrata correttamente, l'Arbitro ha la facoltà di concedergli una prova sostitutiva o ristabilire il tempo parzialmente o interamente.

Non è però consentita nessuna variazione nell'ordine di lancio.





# Comportamenti consentiti (RT 25.19)

---

Durante la gara (e il riscaldamento) gli atleti possono:

- ✓ Parlare con i propri tecnici posti all'esterno della zona di gara e visionare video dalle loro mani
- ✓ Uscire dal campo di gara purché autorizzati ed accompagnati da un giudice/volontario



# Comportamenti consentiti (RT 25.19)

---

- ✓ Sottoporsi ad un trattamento medico/fisioterapico prestato da personale autorizzato nell'area di competizione o da personale accreditato della squadra o società in area esterna a quella della competizione, senza che ciò ritardi il regolare svolgimento della gara



# Comportamenti consentiti

---

I concorrenti sono autorizzati, al fine di ottenere una migliore presa, a spalmarsi le sole mani con una sostanza adatta. I lanciatori di Martello possono usare tali sostanze sui guanti ed i lanciatori di Peso sul collo.

Non è consentito sputare o applicare con altri mezzi, liquidi corporei su qualsiasi attrezzo (RT 32.3)

Un concorrente, allo scopo di proteggere la colonna vertebrale da infortuni, può indossare una cintura di cuoio o di un altro materiale adatto. I lanciatori di Peso e di Giavellotto, sempre al fine di proteggersi da infortuni, possono avere rispettivamente un bendaggio al polso o una protezione al gomito.



# Comportamenti non consentiti

---

All'atleta **non** è permesso alcun espediente di nessuna natura che in qualsiasi modo lo aiuti nell'effettuazione del lancio, come ad es. l'unione di due o più dita con nastro adesivo, cerotti, ecc. Solo nel caso sia necessario per coprire una ferita aperta, l'uso di nastro adesivo o cerotto sulle mani viene consentito, ma l'Arbitro può verificare la fasciatura, tramite il medico di servizio.



# Comportamenti non consentiti

---

I concorrenti **non** possono spruzzare o spargere alcuna sostanza sulla pedana o sulla suola delle scarpe.

Se i Giudici se ne rendono conto inviteranno l'atleta a correggere tale comportamento; nel caso l'atleta si rifiuti la prova sarà considerato fallo.

Sarà altresì considerata nulla se la prova viene completata prima che venga constatata la non conformità (RT 32.4.4)



# Comportamenti non consentiti

---

**Non** è permesso l'uso di guanti, ad eccezione della gara di Lancio del Martello. In questo caso, i guanti devono essere morbidi sul dorso e sul palmo e le punte delle dita, ad eccezione del pollice, devono rimanere scoperte.

L'Arbitro può chiedere agli atleti di effettuare una verifica del guanto, per esempio chiedendo di muovere singolarmente le dita.



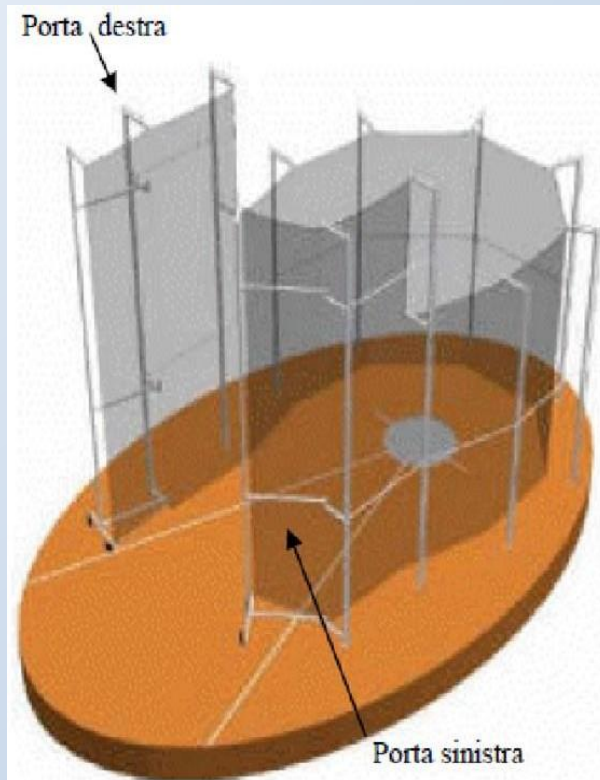
# La Gabbia

Tutte le gare di Martello e Disco devono essere effettuate da una gabbia che assicuri l'incolumità di spettatori, ufficiali di gara e concorrenti. I limiti della gabbia sono definiti dal perimetro formato dalla gabbia e dai pannelli mobili, una volta posizionati, se presenti. I punti estremi dell'apertura ( larghezza 6 mt ) dovranno essere i bordi interni della rete della gabbia.

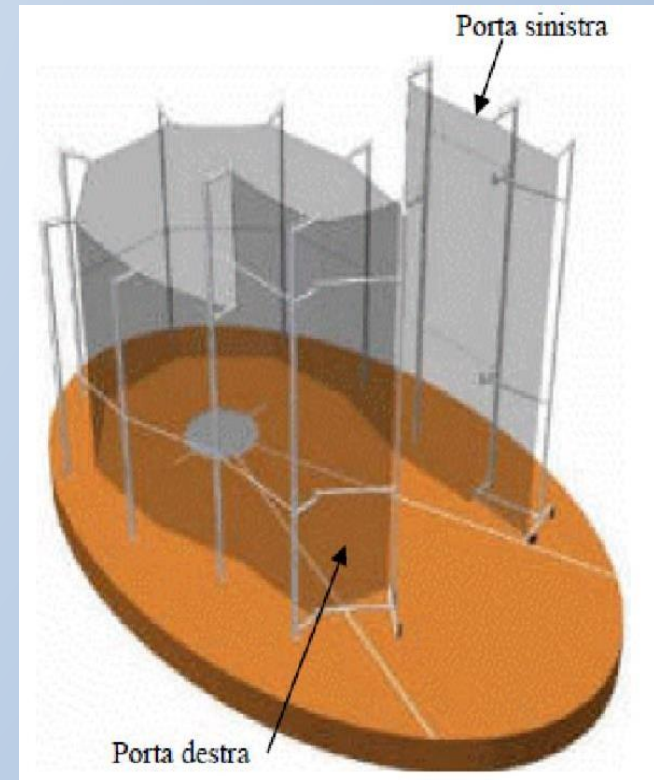
Nella Disco i pannelli mobili sono posizionati parallelamente alle linee di settore; nel Martello soltanto uno dei pannelli mobili viene chiuso per ciascun lancio, perpendicolarmente alle linee: quello di destra per chi lancia con la mano sinistra e quello di sinistra per chi lancia con la mano destra



# La Gabbia del Martello (RT 37)



Posizione delle porte per lanciatori dx



Posizione delle porte per lanciatori sx (mancini)



# Le misurazioni (RT 32.19 e 32.20)

---

Le misure devono essere registrate al cm intero immediatamente inferiore se la distanza misurata non è già essa un cm intero, ed effettuate immediatamente dopo ciascun lancio:

- ✓ dal più vicino punto di contatto con il terreno del peso, disco o testa del martello al bordo interno del cerchio metallico della pedana, lungo una linea che passa per il centro della pedana



# Le misurazioni (RT 32.19 e 32.20)

---

- ✓ dal più vicino punto dove la punta metallica del giavellotto ha toccato il terreno al bordo interno dell'arco della pedana, lungo una linea che passa per il centro dell'arco che delimita la pedana



# Regole generali di esecuzione

---

A condizione che non venga infranta nessuna regola specifica, un atleta **può** interrompere una prova già iniziata, mettere a terra l'attrezzo tanto all'interno che all'esterno della pedana (sia circolare che di rincorsa) ed eventualmente anche uscire di pedana prima di ricominciare la sua azione di lancio. Il tutto deve però avvenire nel tempo massimo concesso per l'esecuzione della prova.



# Regole generali di esecuzione

---

Un lancio tuttavia è **nullo** se:

- ✓ Il primo contatto dell'attrezzo (per il martello la testa, per il giavellotto la punta) con il terreno è sulla linea di settore o esterno ad esso (deve cioè cadere completamente entro i margini interni delle linee di settore)
- ✓ L'atleta lascia la pedana circolare **prima** che l'attrezzo tocchi il terreno



# Lanci dalla Pedana Circolare

---

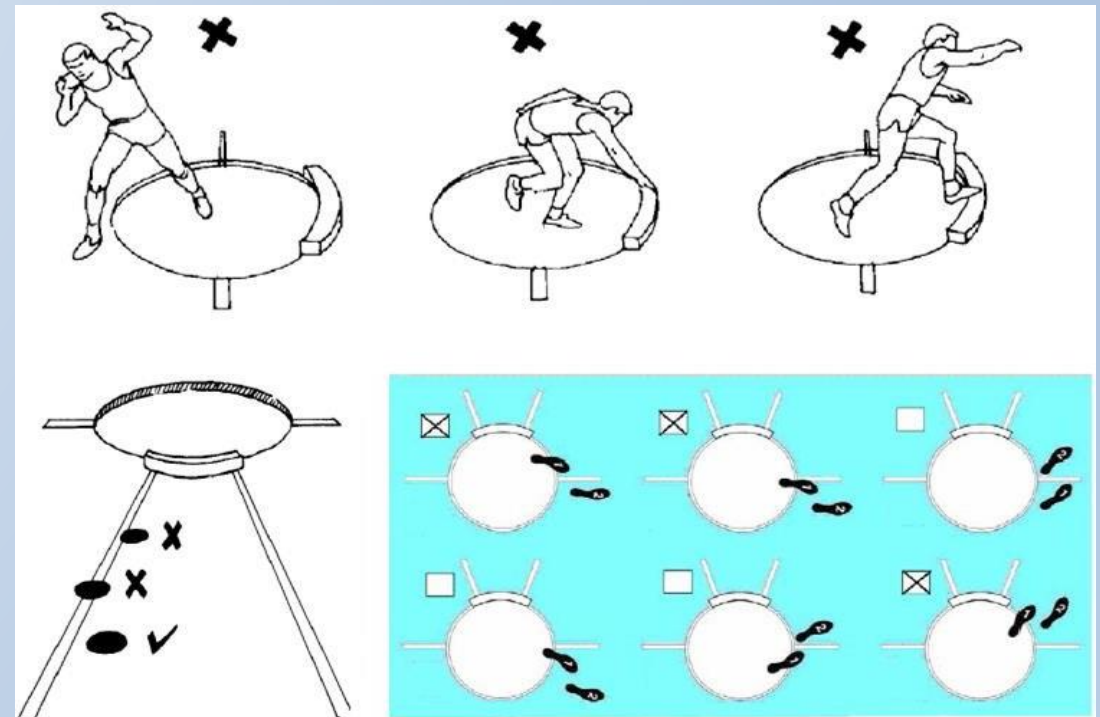
Il concorrente deve cominciare la sua prova da una posizione di immobilità all'interno della pedana. È consentito toccare l'interno del cerchio metallico della pedana. Oltre alle casistiche precedenti, un lancio è **nullo** se:

- ✓ Dopo che l'atleta è entrato in pedana ed ha cominciato l'azione di lancio, **tocca** con qualsiasi parte del corpo il terreno al di fuori della pedana o la parte superiore del cerchio metallico o lo spigolo del bordo interno  
*Nota: Non è nullo se l'atleta tocca, durante qualsiasi rotazione preliminare e senza riceverne alcuna propulsione, qualsiasi punto completamente dietro la linea bianca tracciata all'esterno della pedana passante per il centro*
- ✓ L'atleta non esce correttamente di pedana



# Lanci dalla Pedana Circolare

Un atleta si considera correttamente uscito di pedana se, dopo il lancio, il suo primo contatto, anche parziale, con la parte superiore del cerchio metallico o il terreno all'esterno della pedana è completamente dietro ad una delle due linee bianche passanti per il centro della pedana.



# Getto del Peso (RT 33)

---

Il peso deve essere lanciato dalla spalla **con una sola mano**. Dal momento in cui il concorrente prende posizione in pedana, il peso deve toccare o essere in stretta prossimità del collo o del mento; la mano **non** deve essere abbassata da questa posizione fino al completamento dell'azione di lancio.

L'atleta **può** toccare la parte interna del fermapièdi.

Il peso **non** deve essere portato dietro la linea delle spalle e non è consentita nessuna tecnica (es. lancio a ruota) dove le braccia passano sopra la testa.



# Getto del Peso (RT 33)

---

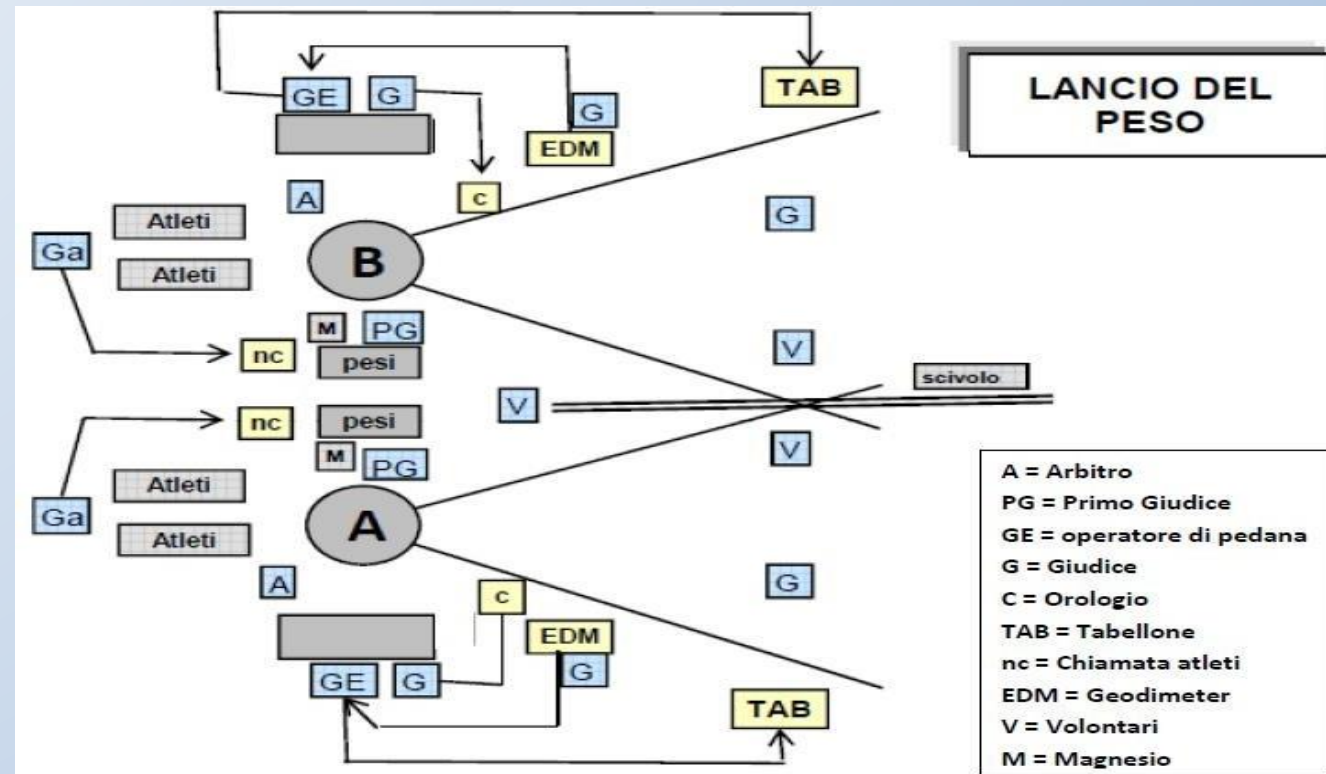
Un lancio è quindi **nullo** se un concorrente:

- ✓ Stacca il peso dal collo durante l'azione di lancio
- ✓ Si libera scorrettamente del peso (RT 33.1)
- ✓ Tocca con qualsiasi parte del corpo una qualsiasi parte del fermapiedi diversa dal suo lato interno





# Peso: posizione della giuria



# Lancio del Disco e del Martello

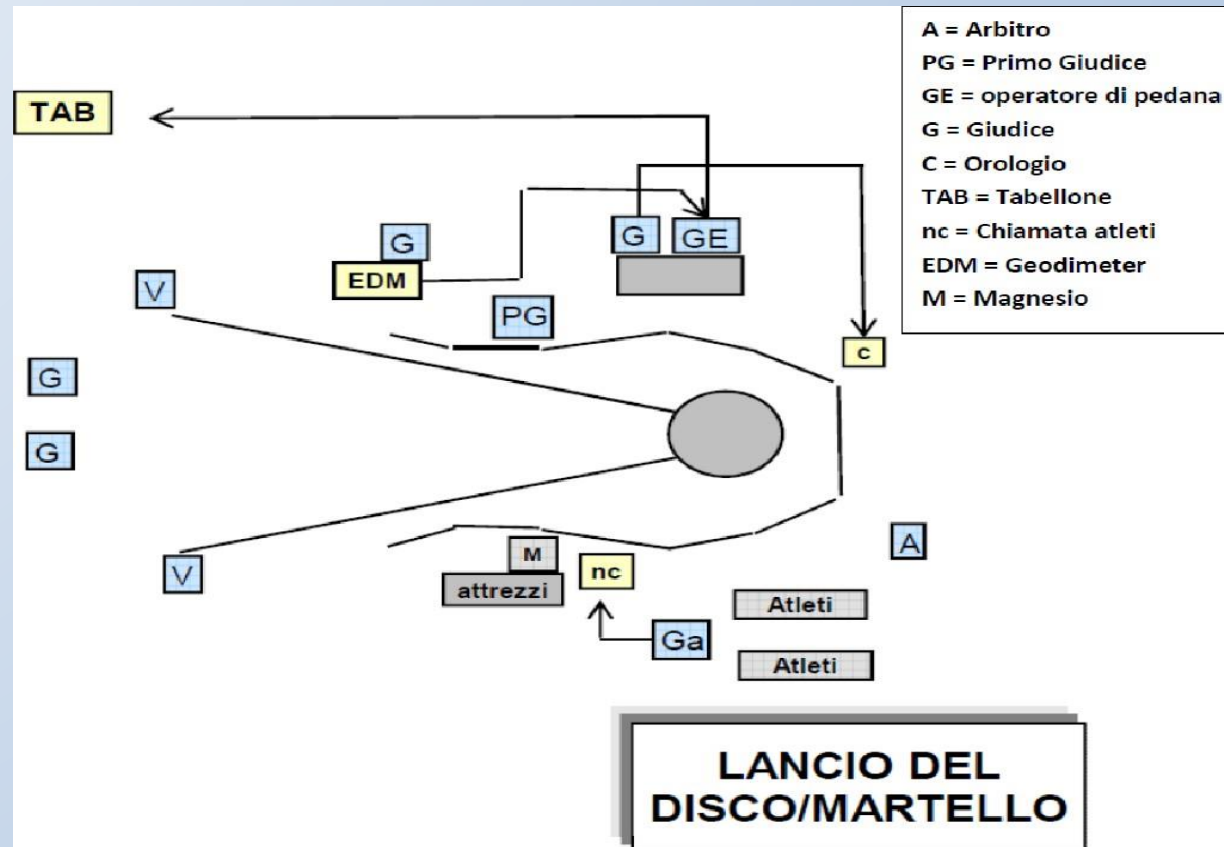
---

**Non** è nullo se l'attrezzo tocca la gabbia nel lato corrispondente alla mano di lancio (parte destra per gli atleti destrimani e parte sinistra per gli atleti mancini rivolgendosi verso il settore di caduta) ed atterra nel settore al di fuori dei limiti della gabbia (sempre che non siano state violate altre norme).

È considerato **nullo** se il disco o la testa del martello colpiscono, durante la fase di volo, la gabbia nel lato opposto alla mano di lancio (parte sinistra per gli atleti destrimani e parte destra per gli atleti mancini rivolgendosi verso il settore di caduta).



# Martello/Disco: posizione della giuria



# Lancio del Martello (RT 36)

---

Il concorrente, quando si trova nella sua posizione di partenza prima delle oscillazioni o rotazioni preliminari, **può** posare la testa del martello sul terreno all'interno o all'esterno della pedana.

**Non** è da considerarsi nullo se la testa del martello tocca il terreno all'interno o all'esterno della pedana o la parte superiore del cerchio durante il lancio o se il martello si rompe durante il lancio o in volo. Se l'atleta, a causa di questo, perde l'equilibrio e viola una qualunque norma, ciò **non** deve essere considerato come fallo ed all'atleta deve essere concessa una nuova prova.



# Lancio del Giavellotto (RT 38)

---

Il giavellotto deve essere tenuto per l'impugnatura con **una sola mano** e lanciato al di sopra della spalla o della parte superiore del braccio. Non sono ammessi stili non ortodossi (es. lancio a fionda). L'atleta, durante il lancio, **non** può fare un giro su se stesso, tale che il suo dorso si trovi in direzione del settore.

**Non** è da considerarsi nullo se il giavellotto si rompe durante il lancio o in volo. Se l'atleta, a causa di questo, perde l'equilibrio e viola una qualunque norma, ciò **non** deve essere considerato come fallo ed all'atleta deve essere concessa una nuova prova.



# Lancio del Giavellotto (RT 38)

---

Un lancio è **nullo** se un concorrente:

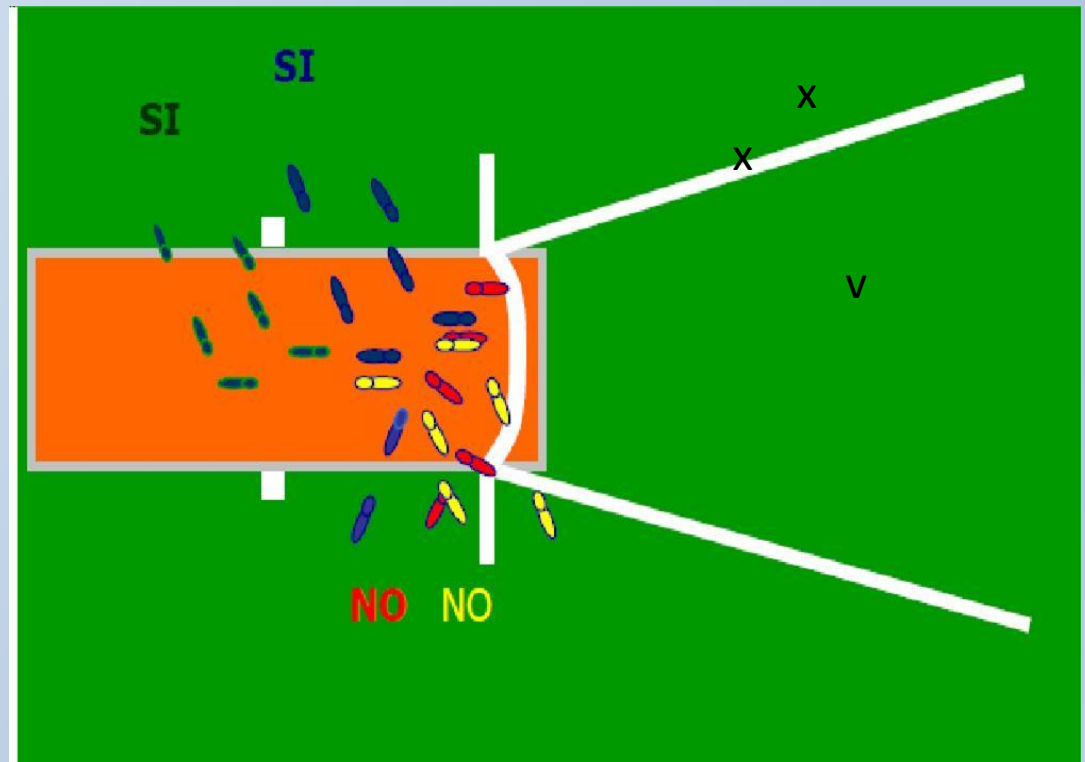
- ✓ Tocca con qualsiasi parte del corpo le linee demarcanti la pedana o il terreno al di fuori di essa
- ✓ Si libera scorrettamente del giavellotto (RT 38.1)
- ✓ Se la punta metallica non è la prima parte dell'attrezzo a toccare il terreno nel settore (il giavellotto deve cadere di punta)



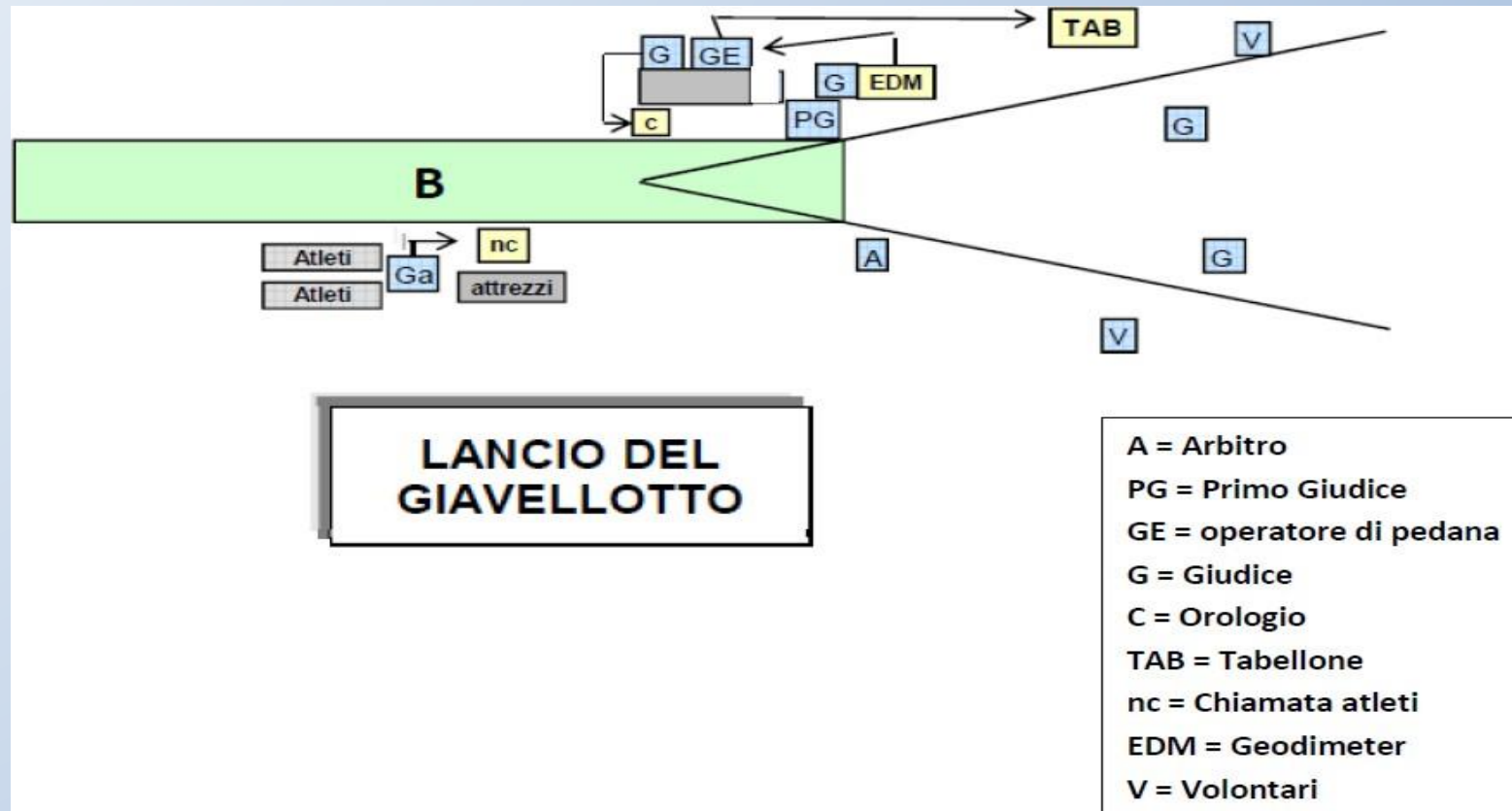
# Lancio del Giavellotto (RT 38)

Un atleta si considera correttamente uscito di pedana se, dopo il lancio, il suo primo contatto, anche parziale, con le linee parallele che delimitano la pedana di rincorsa o con il terreno esterno ad essa è completamente dietro ad una delle due linee bianche tracciate agli estremi dell'arco.

*Nota: Una volta atterrato l'attrezzo, l'atleta si ritiene regolarmente uscito se supera la linea dei 4 m.*



# Giavellotto: posizione della giuria





# Considerazioni generali

---

Prima dell'inizio della gara, l'arbitro deve verificare numero e tipologia di attrezzi disponibili. In particolare dovrà prestare attenzione a:

1. Presenza di attrezzi di peso differente
2. Numerazione degli attrezzi
3. Appuntare il numero totale degli attrezzi giunti in pedana dopo il controllo della direzione tecnica



# Considerazioni generali

---

1. Presenza di attrezzi di peso differente
2. Numerazione degli attrezzi
3. Appuntare il numero totale degli attrezzi giunti in pedana dopo il controllo della direzione tecnica

Nelle gare in cui sono presenti contemporaneamente più gruppi (categorie giovanili, master, paralimpici), non di rado capita di avere più tipologie di attrezzi a disposizione. Nel caso del giavellotto e del disco è facile individuare gli attrezzi più pesanti, ma per il martello ed il peso è più complicato. E' importante avere contezza, dall'analisi del foglio gara, di quali e quanti atleti lanciano con i diversi attrezzi.



# Considerazioni generali

---

1. Presenza di attrezzi di peso differente
2. Numerazione degli attrezzi
3. Appuntare il numero totale degli attrezzi giunti in pedana dopo il controllo della direzione tecnica

Gli attrezzi utilizzati sono, di norma, ispezionati dalla direzione tecnica che appone su ognuno una numerazione progressiva. Capita spesso che sugli attrezzi siano presenti più di una numerazione visibile a causa delle tante ispezioni ricevute dall'attrezzo. Pertanto è necessario verificare quale sia quella ufficiale in quel momento e comunicarla al giudice preposto a registrare i numeri degli attrezzi.



# Considerazioni generali

---

1. Presenza di attrezzi di peso differente
2. Numerazione degli attrezzi
3. Appuntare il numero totale degli attrezzi giunti in pedana dopo il controllo della direzione tecnica

Quando si arriva in pedana con la giuria, si troverà la rastrelliera con tutti gli attrezzi ispezionati accompagnati da un elenco cartaceo. Va verificata la concordanza numerica tra gli attrezzi consegnati e l'elenco. Tale verifica va svolta anche a posteriori per evitare che gli atleti prelevino i propri attrezzi direttamente in pedana e non attraverso il canale ufficiale (TIC)

