

AGGIORNAMENTO TERRITORIALE
GMR
2022

LA MARCIA
a cura del GTL Marcia



ARGOMENTI E RELATORI

- La Marcia. Regola RT.54 - Letteria Pizzi, Responsabile GTL
- Ruoli, compiti e operatività della Giuria Marcia - Alessandro Babolin, Componente GTL
- Penalty Zone – Mirella Giancaspro, Componente GTL
- Modulistica e Disposizioni Applicative RTI - Giovanni Molè, Componente GTL



Regola Tecnica 54

Dopo i Campionati del mondo di Doha nel 2019 la IAAF viene denominata WORLD ATHLETICS

Dal 1 Novembre 2019 nelle disposizioni emanate dalla WORLD ATHLETICS la Reg.230 viene rinominata RT.54



Da Reg.230

a RT.54



Distanze RT. 54.1

Le distanze ufficiali sono:

Al coperto (*indoor*): 3000 mt.; 5000mt

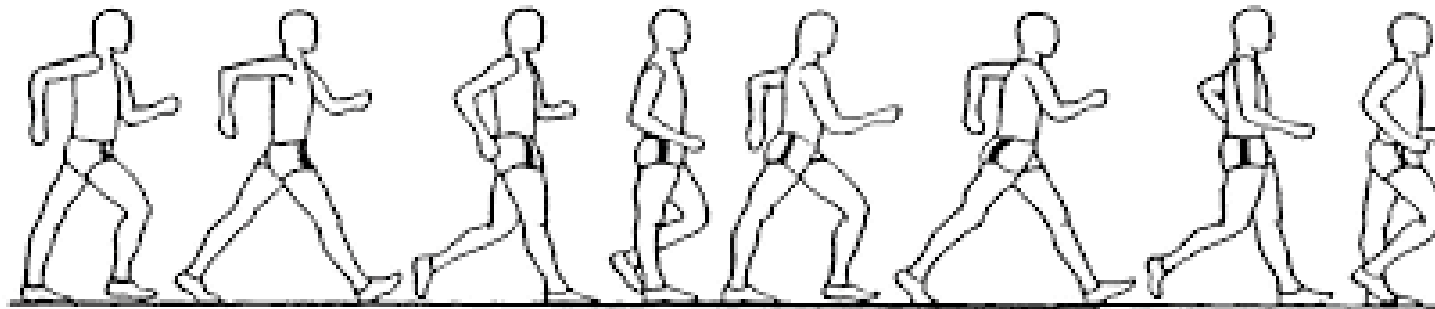
All'aperto (*outdoor*): 5000 mt.; 10 km.; 10.000 mt.; 20 km.;
20.000 mt.; 35 Km.; 35.000 mt.; 50 km.; 50.000 mt.



Definizione RT. 54.2

La Marcia è una progressione di passi eseguiti in modo tale che l'atleta mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile all'occhio umano.

La gamba avanzante deve essere tesa (cioè non piegata al ginocchio), dal momento del primo contatto con il terreno sino alla posizione della verticale.



TECHNIQUE CORRECTE



Il Giudizio RT.54.3

Il Giudice di Marcia, nell'esprimere il suo giudizio, deve tenere in considerazione i due canoni fondamentali della RT.54, che determinano la regolarità del passo di marcia:

- Continuità di contatto dei piedi con il terreno (errore tecnico sospensione) Fig.1
- Gamba avanzante tesa al primo impatto con il terreno fino al raggiungimento della posizione verticale (errore tecnico sbloccaggio) Fig.2

Fig.1



Fig.2



SOSPENSIONE

L'errore tecnico della sospensione, detta comunemente «fase di volo», avviene quando l'atleta in avanzamento perde il contatto con il terreno con entrambi i piedi (visibile all'occhio umano).

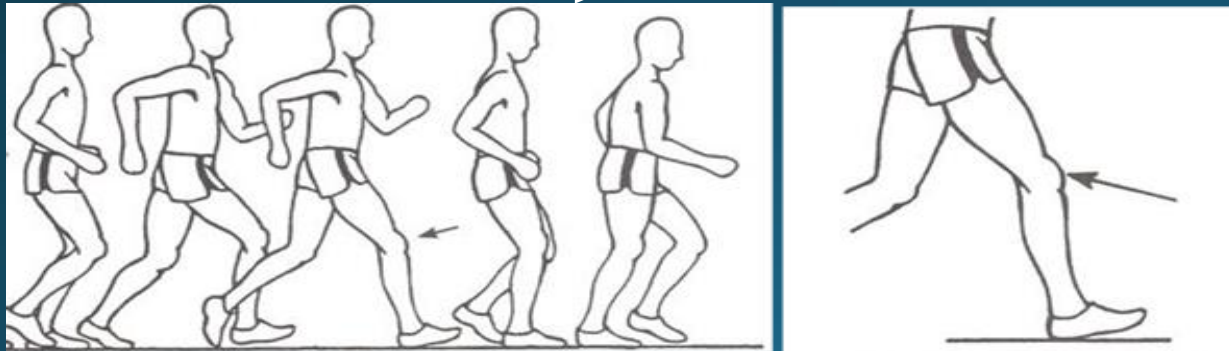
SIMBOLO DELLA SOSPENSIONE



SBLOCCAGGIO

L'errore tecnico dello sbloccaggio si verifica quando l'atleta ha il ginocchio piegato della gamba avanzante dal primo contatto con il terreno fino alla verticale.

**DOPO I CAMPIONATI DI DOHA IL SIMBOLO
DELLO SBLOCCAGGIO RUOTA DI 180°**



Il Giudizio RT.54.3

Il Giudice di Marcia deve esprimere il suo giudizio con serenità, in forma individuale e in completa autonomia, basandosi esclusivamente sull'osservazione fatta con l'occhio umano (Reg.54.3.2). Quando non è completamente convinto che l'atleta osservi interamente la Reg.54.2, il giudice avvisa l'atleta mostrando la paletta gialla Reg.54.5 (Richiamo).

I giudici possono richiamare gli atleti una sola volta per lo stesso tipo di errore.

Il Giudice di Marcia, quando si convince che l'atleta non rispetta la Reg. 54.2 lo comunica al Giudice Capo tramite l'invio di un cartellino rosso Reg.54.6 (Ammonizione).

L'insieme dei giudizi dei componenti della Giuria Marcia determina il giudizio finale.



Composizione Giuria Marcia

Nelle gare nazionali la giuria Marcia è così composta.

GARE SU PISTA: 6 Giudici di Marcia compreso il Giudice Capo (Reg.54.3.5)

- 1 Giudice Capo
- 4 Giudici di Marcia
- 1 Segretario
- 1 Addetto al Tabellone delle Ammonizioni
- 2 Addetti alla Penalty Zone

GARE SU STRADA: da 6 a 9 Giudici di Marcia compreso il Giudice Capo (Reg.54.3.4)

- 1 Giudice Capo
- 6 Giudici di Marcia
- 1 Segretario
- 1 Assistente al Giudice Capo
- 1 Addetto al Tabellone delle Ammonizioni
- 2 Addetti alla Penalty Zone



Partenza Reg.54.8

- Nelle gare di Marcia la partenza viene data con gli stessi comandi usati per le gare di distanza superiore ai 400 metri: *“Ai vostri posti”* e colpo di pistola (RT.16.2.2).
- Nelle gare in cui vi è un elevato numero di atleti deve essere dato un segnal: cinque minuti, tre minuti e un minuto prima della partenza.



Sicurezza Reg.54.9

Il Comitato Organizzatore deve:

- garantire la sicurezza degli atleti, dei giudici e di tutti gli addetti impegnati nella gara.
- assicurare che nelle gare su strada i circuiti siano completamente chiusi al traffico motorizzato in tutte le direzioni.



Acqua-Spugnaggio-Rifornimenti RT.54.10

- Alla partenza e all'arrivo debbono essere messe a disposizione acqua e altre bevande consentite (RT.54.10)
- Nelle gare fino a 10 Km inclusi vanno predisposti punti di spugnaggio di sola acqua potabile, se le condizioni atmosferiche lo richiedono (RT.54.10.2)
- Nelle gare superiori a 10 Km vanno predisposti punti di rifornimento a ogni giro e a metà strada. Fra i punti di rifornimento vanno posizionati punti di spugnaggio e di distribuzione di acqua potabile (RT.54.10.3)



Acqua-Spugnaggio-Rifornimenti RT.54.10

- I rifornimenti possono essere preparati dal Comitato Organizzatore o dagli stessi atleti (in ordine vengono sistemati prima i rifornimenti personali e poi quelli del Comitato Organizzatore)
- I rifornimenti, posti in maniera facilmente accessibile, possono essere presi dagli stessi atleti o consegnati dal personale autorizzato, ma non sono consentite più di due persone dietro a ogni tavolo
- L'altezza dei tavoli deve essere di circa 1mt
- I tavoli devono essere distanti 4/5 mt l'uno dall'altro
- Il numero tavoli deve essere stabilito in base al numero di atleti e/o Società



presenti

Acqua-Spugnaggio-Rifornimenti RT.54.10

Gli addetti ai rifornimenti non possono:

- entrare nel percorso di gara
- ostacolare altri atleti
- muoversi al fianco dell'atleta mentre questi si sta rifornendo

Nell'area rifornimenti il Giudice di Marcia deve controllare la regolarità dell'andatura dei marciatori, mentre la parte relativa al corretto svolgimento delle operazioni è compito dei Giudici ai controlli.



Acqua-Spugnaggio-Rifornimenti RT.54.10

Un atleta può trasportare con sé acqua o rifornimento, a condizione che li possenga fin dalla partenza o li abbia presi in una postazione ufficiale (RT.54.10.7). Se così non fosse l'arbitro ammonirà l'atleta mostrando un cartellino giallo, se l'infrazione dovesse ripetersi l'atleta verrà squalificato (RT.54.10.8).

NOTA

Un atleta può ricevere o passare a un altro atleta un rifornimento (acqua o spugne). Ogni aiuto continuativo da un atleta a uno o più atleti può però essere considerato come assistenza e quindi passibile di ammonizione o squalifica.

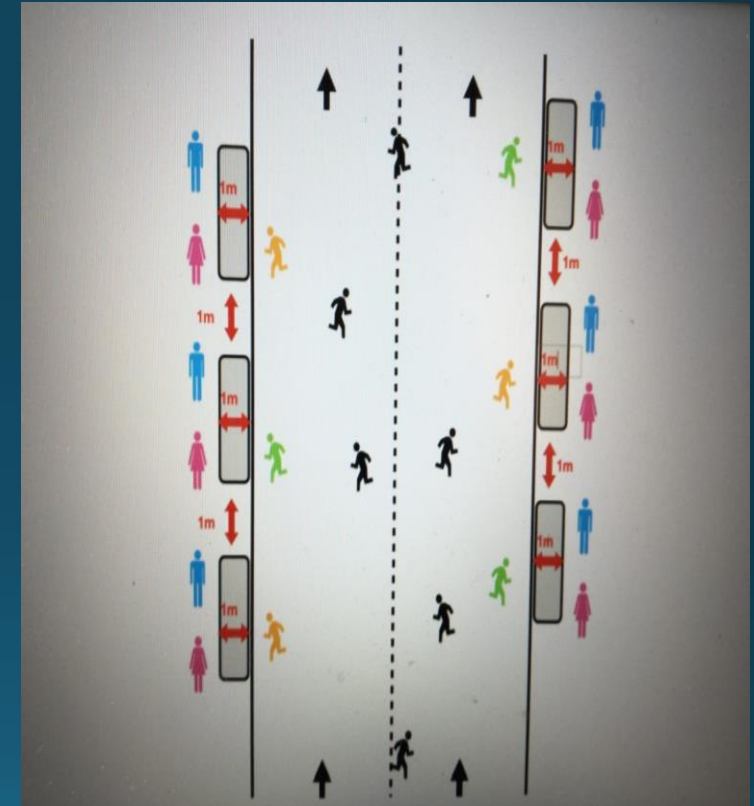


Acqua-Spugnaggio-Rifornimenti RT.54.10

In relazione all'attuale situazione pandemica ecco alcuni suggerimenti pratici, riguardanti i rifornimenti e lo spugnaggio, validi per tutte le competizioni non stadia (marcia, corsa, nordik walking ecc):

- I tavoli sono posizionati con distanze adeguate (come da fig.)
- Le bottigliette devono essere chiuse
- Per lo spugnaggio vengono utilizzati i bicchieri
- Sono consentite le docce con nebulizzatori
- Gli addetti alla distribuzione sono muniti di dispositivi appropriati.

Tali suggerimenti sono inseriti nel Protocollo Organizzativo Temporaneo - Non Stadia «L'Italia torna a correre», entrato in vigore nel Settembre 2021.



Percorsi su strada RT.54.11

- I percorsi stradali devono essere misurati, come previsto dalla RT.55.3
- Il circuito non deve essere più lungo di 2Km e non deve essere più corto di 1Km (RT54.11.1)
- Il manto della superficie stradale deve essere liscio e non deve avere un alto grado di ripidità
- Nelle gare che iniziano e finiscono in uno stadio il circuito dovrebbe essere localizzato il più vicino possibile allo stadio (RT.54.11.1)



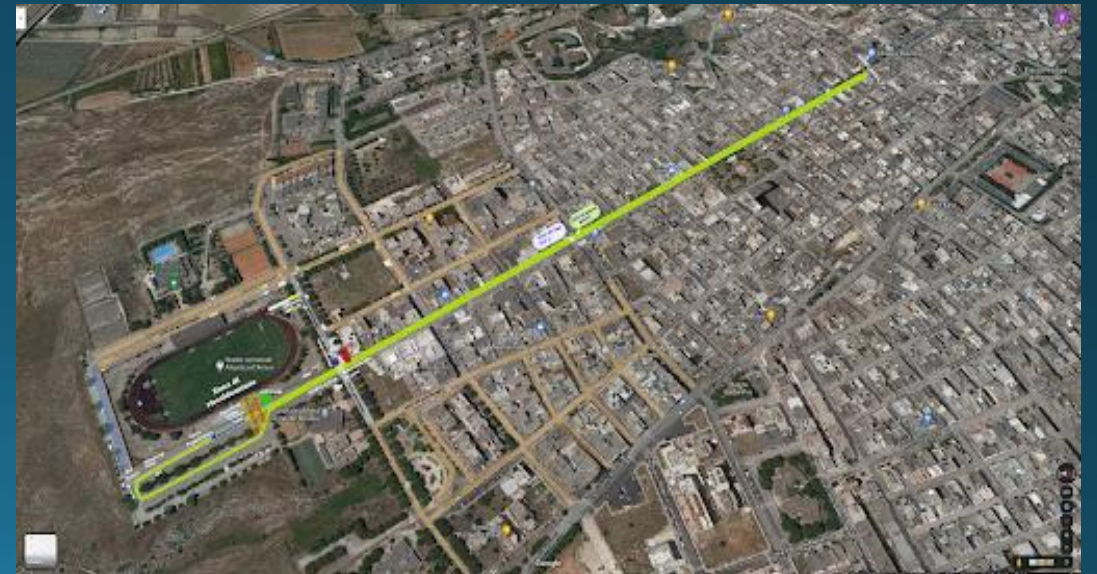
Tipologia di Percorso

PERCORSO AD ANELLO

- Elimina la necessità di curve strette
- Meno monotono per gli atleti
- Necessità di avere un maggior numero di giudici

PERCORSO ANDATA-RITORNO

- Facile da gestire dal LOC
- Migliore per i giudici
- Maggiore attenzione alle boe



Tipologia di Percorso

PERCORSO ANDATA E RITORNO

La larghezza ottimale della carreggiata è di 9 mt. per ogni senso di marcia



PERCORSO AD ANELLO CON GIRO DI BOA



Tipologia di Percorso Andata e Ritorno



ALYTUS Coppa Europa

Maggio 2019



ROMA Campionato Italiano

Marzo 2018



Svolgimento della Gara

- Un atleta può, con il permesso e il controllo del giudice, lasciare il percorso, a condizione che non percorra una distanza inferiore a quella stabilita (RT.54.12).
- Se l'Arbitro alle corse, a seguito del rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli, verifica che un atleta ha abbandonato il percorso segnalato, e in relazione a ciò ha percorso una distanza inferiore a quella stabilita, dovrà squalificarlo (RT.54.13).



Conclusioni

Il giudice di Marcia per migliorare la capacità di giudizio deve:

- Conoscere in modo approfondito la RT.54 e applicarla in modo corretto
- Osservare più gare possibili
- Allenare l'occhio visionando gli atleti di livelli e categorie diverse, anche in allenamento
- Esercitarsi con l'ausilio di strumenti audiovisivi
- Confrontarsi con altri giudici, considerandolo un momento di arricchimento reciproco

Il miglioramento del giudice di Marcia passa anche attraverso un confronto con i tecnici



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

