

Le Regole

Condizioni generali :

prove di riscaldamento in pedana, segnali)

Indicazione di primati e maniche a vento,

ordine di competizione e prove, registrazione della prova , termine della prova, turno di qualificazione

tempo concesso per le prove

prove sostitutive, assenza



PROVE DI RISCALDAMENTO IN PEDANA

PROVE DI RISCALDAMENTO IN PEDANA

Sul terreno di gara e prima dell'inizio della gara stessa il concorrente può effettuare lanci di prova.

Non è più specificato il numero di lanci di prova , purché possano essere effettuati nel tempo a disposizione.

Nelle manifestazioni importanti , due prove sono considerate come standard e normali.

Quando è a disposizione maggior tempo prima dell'inizio della gara possono essere concesse anche più prove se alcuni o tutti gli atleti lo desiderano.

I LANCI DI PROVA DEVONO ESSERE EFFETTUATI SECONDO L'ORDINE DELLA COMPETIZIONE

SEGNALI

- Nel Lancio del Giavellotto è consentito porre uno o due segnali a fianco della pedana di rincorsa che normalmente saranno forniti dagli organizzatori. Se i segnali non vengono forniti l'atleta può usare nastro adesivo, ma non gesso o altre sostanze simili che possano lasciare segni indelebili.
- Nei Lanci da pedana circolare un atleta può usare un solo segnale, sia interno alla pedana, che esterno. Non dovrà ostacolare la vista dei Giudici e dovrà essere posizionato solo per la durata di ciascuna prova .
- Ogni segnale deve essere composto da un unico pezzo.
- Se un atleta utilizza più segnali di quanti consentiti, sarà cura dell'atleta stesso rimuovere i segnali in eccesso. Se non lo farà, saranno rimossi dai Giudici. In casi gravi l'atleta potrà essere prima ammonito e poi squalificato .

Indicatori di primati e maniche a vento

- Una bandierina oppure un segnale possono essere previsti per indicare il Primato Nazionale o altro Primato
- Nella gara di Lancio del Giavellotto, sarà cura della Direzione Tecnica porre una o più maniche a vento in posizione appropriata, per indicare all'atleta la forza e la direzione del vento



Ordine di prova

- L'ordine di prova sarà estratto a sorte . Un atleta che effettua di propria iniziativa il lancio in un ordine diverso da quello prestabilito sarà ammonito o squalificato. Nel caso di una ammonizione, il risultato della prova (valida o fallita) sarà mantenuto. In caso di Turno di Qualificazione, l'ordine per la finale sarà di nuovo sorteggiato.
- Quando vi sono 8 o più concorrenti, a ciascun concorrente saranno concesse tre prove e agli 8 concorrenti con le migliori misure valide saranno concesse altre tre prove.
- Quando due o più atleti sono appaiati all'ultimo posto per la qualificazione si ricorrerà alla verifica della parità tra i concorrenti confrontando le misure ottenute dai concorrenti. Se rimane ugualmente la parità, agli atleti verrà assegnata la medesima posizione in classifica ed avranno diritto a ulteriori tre prove di finale

Ordine di competizione

- L'ordine di competizione nei lanci di finale, salvo quando previsto diversamente nel regolamento specifico della manifestazione, avverrà nell'ordine inverso rispetto alla classifica dopo i primi tre lanci. Quando esiste la parità per qualsiasi posizione, gli atleti in parità dovranno gareggiare nello stesso ordine previsto dal sorteggio iniziale
- Se uno o più atleti sono ammessi alle prove di finale sub-judice, dovranno gareggiare prima degli altri atleti ammessi e secondo l'ordine originale di sorteggio.
- Può accadere in alcune competizioni che gli atleti abbiano un numero diverso di tentativi a disposizione, in ogni caso mai superiore a 6.

Registrazione delle Prove

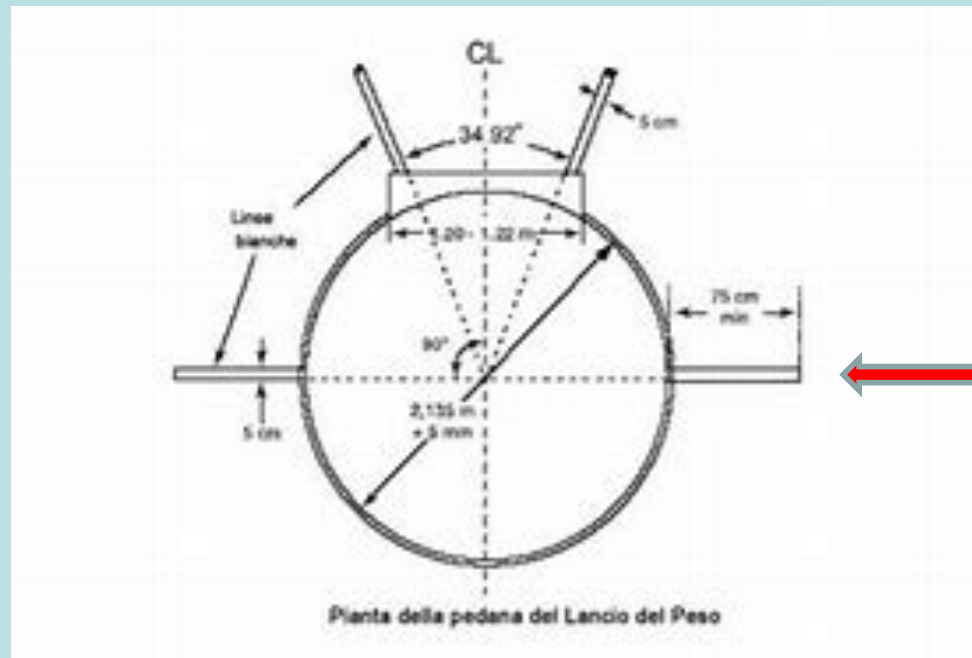
Saranno usate le seguenti abbreviazioni:

- **X** prova nulla
- **r** ritirato dalla gara (prove multiple o concorsi)
- **Q** qualificato con misura di qualificazione nei concorsi
- **q** qualificato senza misura di qualificazione nei concorsi
- **qR** passato al turno successivo per decisione dell'Arbitro
- **qJ** passato al turno successivo per decisione della Giuria d'Appello
- **YC** cartellino giallo
- **YRC** secondo cartellino giallo
- **RC** cartellino rosso

**LA PROVA VALIDA SARA' OVVIAMENTE REGISTRATA IN CM
ARROTONDATA AL CM INTERO INFERIORE**

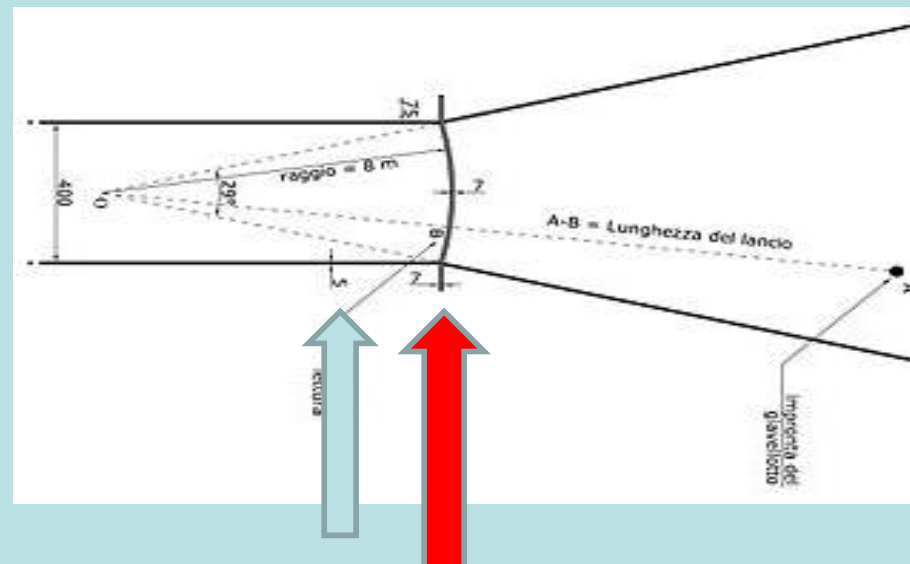
Termine della Prova

La prova sarà considerata terminata una volta che il Giudice ha alzato la bandierina. Un concorrente commette fallo se lascia la pedana circolare o di rincorsa prima che l'attrezzo abbia toccato il terreno, oppure se il primo contatto con la parte superiore del cerchio o il terreno esterno alla pedana non avviene completamente dietro la linea di mezzeria che passa idealmente per il centro della pedana stessa



Termine della Prova

Nel Lancio del Giavellotto, il termine della prova si avrà quando l'atleta avrà lasciato la pedana di rincorsa dietro la linea bianca dell'arco e le linee agli estremi dell'arco stesso, oppure, una volta che l'atleta ha lanciato, se tocca o supera una linea che si trova a 4 metri dietro la linea finale dell'arco di lancio. E' da considerarsi fallo se l'atleta lascia la pedana di rincorsa prima che l'attrezzo abbia toccato il terreno.



Turno di Qualificazione

- Quando il numero degli atleti è troppo elevato per una “finale diretta” si ricorre ai Turni di Qualificazione.
- I concorrenti saranno divisi in due o più gruppi in modo casuale. Salvo se esiste la possibilità di gareggiare contemporaneamente e nelle medesime condizioni, ogni gruppo deve iniziare i suoi lanci di riscaldamento immediatamente dopo che il gruppo precedente ha terminato. Il numero dei finalisti, la misura di qualificazione e le condizioni di qualificazione saranno stabiliti dal Delegato Tecnico. Se nessuno Delegato Tecnico è stato designato questo compito sarà svolto dagli Organizzatori. Alle finali parteciperanno normalmente 12 atleti, salvo regolamenti particolari o parità all'ultimo posto. Le misure ottenute durante la gara di qualificazione non saranno considerate valide nella finale.
- Una volta che un atleta ha raggiunto la misura di qualificazione necessaria per accedere alla finale, non può continuare a gareggiare nella gara di qualificazione

Tempo concesso per le prove

■ Più di tre atleti (o il primo tentativo in assoluto di ciascuna atleta)	1'
2 o 3 atleti	1'
1 atleta	-
Prove consecutive	2'

Tempo concesso per le prove

Il tempo avrà inizio quando il Giudice responsabile avrà verificato che tutto è pronto per la prova (può avvenire ad esempio togliendo il birillo dal centro della pedana oppure alzando la bandierina bianca per indicare che tutto è pronto) . Dovrebbe essere visibile un orologio che indichi il tempo residuo disponibile per il tentativo.

In aggiunta un Giudice **solleverà e terrà sollevata** la bandierina gialla 15” prima dello scadere del tempo.

Per prove consecutive si intende un atleta che ad esempio, causa contemporaneità di iscrizione, ha lanciato per ultimo in un turno e per primo nel turno successivo.

Il limite di tempo di 1 minuto si applica SOLO quando un concorso ha 2-3 atleti iscritti (ad eccezione del primo tentativo di ogni atleta)



Prove sostitutive

Se un atleta per cause indipendenti dalla sua volontà è stato danneggiato (errore procedurale o tecnico) deve essere concessa una prova sostitutiva. Questa prova deve avvenire immediatamente, in quanto non sarà concessa alcuna variazione all'ordine di lancio. Al concorrente sarà concesso un ragionevole lasso di tempo per la prova sostitutiva, a discrezione dell'Arbitro che terrà conto delle circostanze specifiche di ciascun caso .

Assenza durante la gara

Un atleta non può lasciare l'immediata **area della gara** durante la competizione salvo abbia il permesso e sia accompagnato da un Giudice. Se possibile dovrebbe prima essere data una ammonizione, ma per ulteriori simili comportamenti o nei casi più gravi l'atleta può essere squalificato

Assistenza

Unione con nastro adesivo di due o più dita insieme: **NON CONSENTITO**

Uso di espedienti di qualsiasi natura, compreso l'uso di pesi attaccati al corpo:
NON CONSENTITO

Uso di guanti: **CONSENTITO SOLO NEL LANCIO DEL MARTELLO**

Spruzzare o spargere una qualsiasi sostanza sulla pedana o sulla suola delle scarpe: **NON CONSENTITO.**

Se i Giudici se ne rendono conto inviteranno l'atleta a correggere la situazione. Nel caso l'atleta non lo faccia, la prova sarà considerata fallo.

Se invece i Giudici se ne rendono conto a lancio effettuato sarà compito dell'Arbitro decidere quali azioni saranno intraprese, fino ad arrivare all'Ammonizione e Squalifica

I guanti nel Lancio del Martello

I guanti, che possono essere usati SOLO nel Lancio del Martello, devono essere lisci sul dorso e sul palmo, e le punte delle dita, ad eccezione del pollice debbono rimanere scoperte.



La maniglia

La maniglia deve avere un disegno simmetrico e un'impugnatura curva o dritta e/o un gancio



Assistenza

E' invece **CONSENTITO** :

L'uso di sostanze adatte sulle sue mani e nel caso del lancio del Martello sui guanti, nel lancio del peso sul collo, l'uso di gesso o sostanze simili sul PESO e DISCO .

L'uso di nastro adesivo sulle mani o sulle dita purché non tenga unite due o più dita



La pedana circolare

La pedana circolare deve soddisfare alcune specifiche che sono riportate nella “Direzione Tecnica “.

Importante è ricordarsi che il diametro della pedana è di 2,135m per la gara di Peso e Martello e 2,50m per la gara del Disco.

Se le pedane sono concentriche occorre usare il riduttore. E' preferibile che il riduttore sia di colore diverso dal bianco.



Esempi di pedane

Pedane non concentriche e pedane concentriche con gabbia

Gruppo Giudici Gare
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

g) Gabbia con doppia pedana (lancio del disco e del martello)

Nell'immagine di sinistra si riporta la struttura tipica della maggioranza delle gabbie a doppia pedana presenti in Italia. Nell'immagine di destra è riportata invece la struttura della gabbia prevista nel RTI 2006-2007.

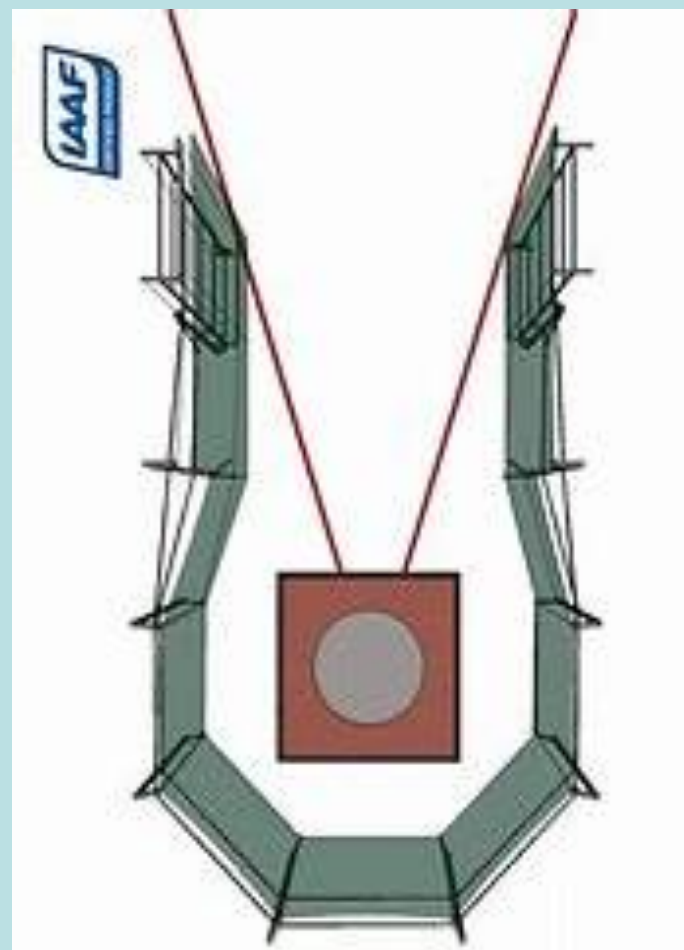
Si raccomanda che la apertura della gabbia nella direzione di lancio, misurata dalla rete al filo interno opposto del pannello mobile, sia di 6,00 mt per il disco e di 4,12 mt per il martello.

Esempi di gabbie con doppia pedana

Vecchio tipo di pedana

Pedana conforme ai disposti della regola 192

MANUALE DEL DIRETTORE TECNICO **GRUPPO DIREZIONE TECNICA GGG** 20 di 56



La gabbia del martello

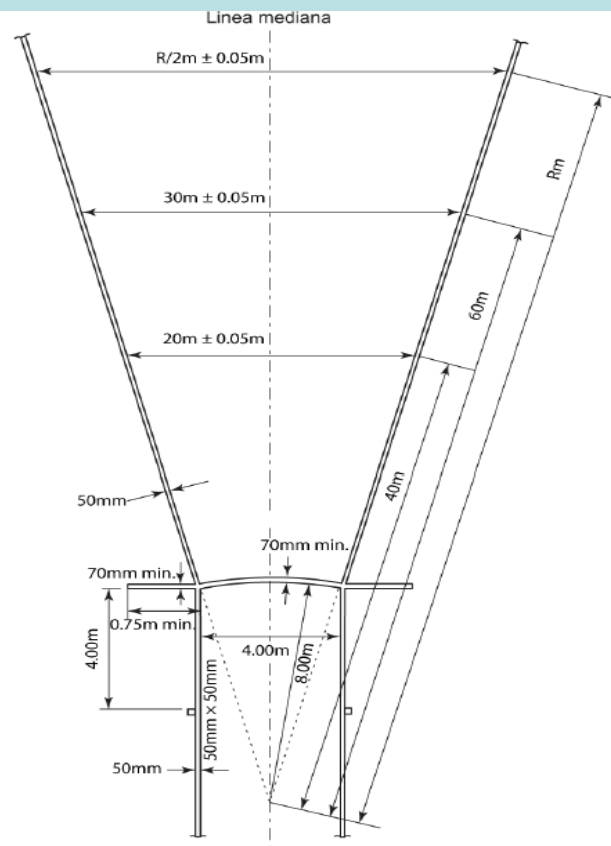


Misure e operazioni con la gabbia

- L'immagine precedente riguarda la distanza del cavo in acciaio che sorregge la rete dalla linea mediana del settore. Questa misura deve essere 112 cm, il pannello mobile anteriore deve avere una misura di 200 cm.
- Per velocizzare le operazioni di apertura/chiusura del pannello si raccomanda di contrassegnare le posizioni operative dei pannelli sul terreno
- Il pannello mobile sarà ad angolo retto con la linea che delimita il settore di caduta.
- Il pannello di sinistra sarà chiuso per chi lancia con la mano destra, il pannello di destra per chi lancia con la mano sinistra.

La pedana del giavellotto

187e - Pedana di rincorsa e settore di caduta per il Lancio del Giavellotto (non in scala)



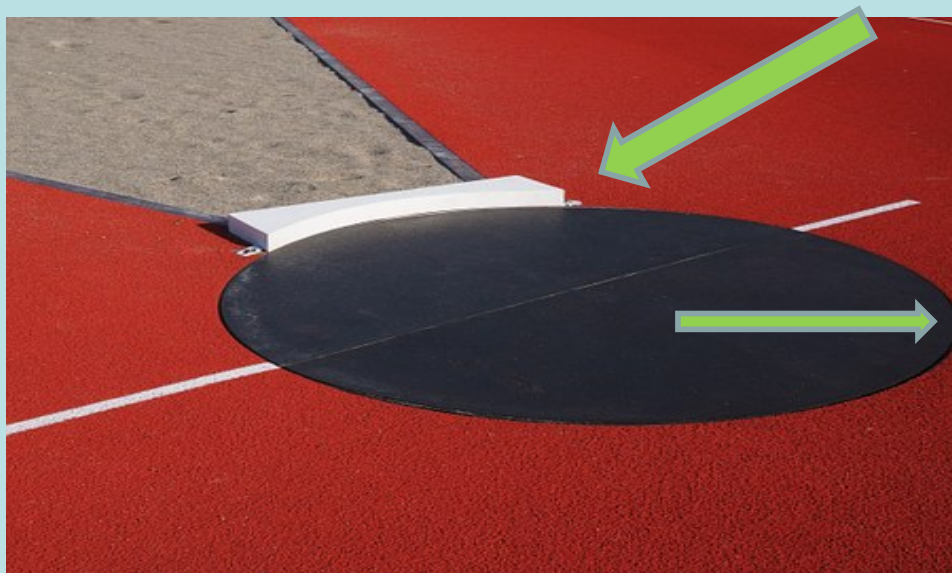
Il settore di caduta

Per la costruzione e le misure dei settori di caduta si rimanda a “ LA DIREZIONE TECNICA “. I settori di caduta hanno un angolo di apertura diverso, che è di $34,92^\circ$ nel lancio del Disco, Peso e Martello e $28,96^\circ$ nel giavellotto .



I nulli

- Nel Lancio del Peso, del Disco e del Martello il lancio avviene da una pedana circolare mentre nel lancio del Giavellotto da una pedana di rincorsa rettilinea. Nel Lancio del Peso la pedana ha un fermapièdi a forma di arco sulla parte anteriore
- Nel caso di lancio da una pedana circolare il concorrente deve iniziare la sua prova da una posizione di immobilità all'interno della pedana. Ad un concorrente è **PERMESSO** toccare l'interno del bordo di ferro della pedana; per il lancio del peso è **PERMESSO** toccare l'interno del fermapièdi



E' nullo se.....

LANCIO DEL PESO : Il peso deve essere lanciato con una sola mano . Nel momento in cui il concorrente prende posizione in pedana per iniziare un lancio, il peso deve toccare o essere in stretta prossimità del collo o del mento e la mano non deve essere abbassata da questa posizione durante il lancio, il peso non deve essere portato dietro la linea delle spalle. Non è consentita una qualunque forma di salto mortale (ad esempio eseguire la “ruota”)

Tocca il bordo superiore o lo spigolo del bordo interno del fermapièdi **DOPO** che ha iniziato ad eseguire il lancio

Tocca una qualsiasi parte diversa dal suo bordo interno del fermapièdi con qualsiasi parte del corpo (ad esempio con un ginocchio cadendo nell'azione di lancio)

L'attrezzo tocca, sia pure in minima parte il bordo interno della linea delimitante il settore di caduta al momento dell'atterraggio

TUTTAVIA NON SARA' CONSIDERATO FALLO SE L'ATLETA TOCCA , DURANTE QUALSIASI ROTAZIONE PRELIMINARE E SENZA RICEVERE QUALSIASI PROPULSIONE UN QUALSIASI PUNTO DELLA PARTE POSTERIORE DELLA PEDANA

E' nullo se....

LANCIO DEL MARTELLO: L'atleta tocca il bordo superiore o lo spigolo del bordo interno del cerchio metallico **DOPO** che ha iniziato ad eseguire il lancio.

La **testa** dell'attrezzo tocca, sia pure in minima parte il bordo interno della linea di settore al momento dell'atterraggio

L'atleta lascia la pedana prima che l'attrezzo abbia toccato il terreno

NON E' NULLO SE: qualsiasi parte del martello tocca la gabbia dopo il lancio e il martello stesso ricade all'interno del settore;

Se la testa del martello tocca il terreno all'interno oppure all'esterno della pedana, in questo caso l'atleta può anche fermarsi ed iniziare di nuovo il lancio;

Se il martello si rompe durante il lancio o mentre è in aria e il concorrente perde l'equilibrio e viola una qualunque di queste regole: all'atleta deve essere concessa una nuova prova

NON SARA' CONSIDERATO FALLO SE L'ATLETA TOCCA , DURANTE QUALSIASI ROTAZIONE PRELIMINARE E SENZA RICEVERE QUALSIASI PROPULSIONE, UN QUALSIASI PUNTO DELLA PARTE POSTERIORE DEL CERCHIO METALLICO

E' nullo se.....

LANCIO DEL DISCO: Tocca il bordo superiore o lo spigolo del bordo interno del cerchio metallico **DOPO** che ha iniziato ad eseguire il lancio.

L'attrezzo tocca, sia pure in minima parte, il bordo interno della linea di settore al momento dell'atterraggio

L'atleta lascia la pedana prima che l'attrezzo abbia toccato il terreno

NON E' NULLO SE: il disco tocca la gabbia dopo il lancio e il disco stesso ricade all'interno del settore;

Se il concorrente dopo che ha iniziato ad effettuare le rotazioni si ferma e ricomincia le azioni di lancio. Il concorrente può anche appoggiare l'attrezzo all'interno o all'esterno della pedana;

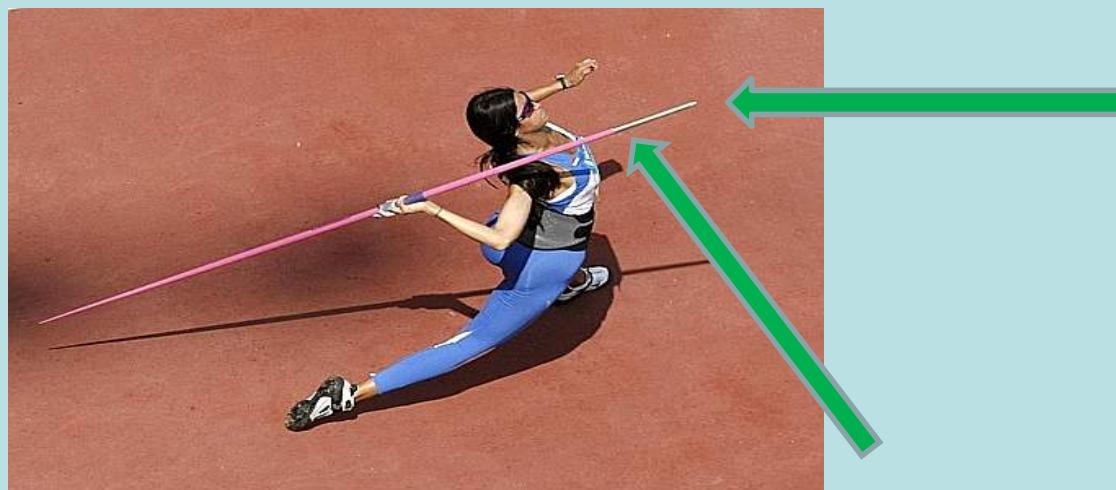
NON SARA' CONSIDERATO FALLO SE L'ATLETA TOCCA, DURANTE QUALSIASI ROTAZIONE PRELIMINARE E SENZA RICEVERE QUALSIASI PROPULSIONE, UN QUALSIASI PUNTO DELLA PARTE POSTERIORE DELLA PEDANA

E' nullo se.....

Nel lancio del **Giavelotto** è nullo se:

La testa metallica del giavelotto **NON** tocca il terreno prima di ogni altra parte del giavelotto. Sorgono spesso discussioni sulla validità del lancio, sul fatto se la testa del giavelotto abbia toccato per prima il terreno.

In ogni caso, **DEVE** esserci un qualche angolo in fase di atterraggio perché il lancio sia valido. Gli atterraggi piatti o di “coda” devono essere valutati con bandierina rossa. **LA TESTA METALLICA DEL GIAVELLOTTO SI ESTENDE DALLA PUNTA VERSO L'IMPUGNATURA PER 25-33cm**



E' nullo se.....

Nel giavellotto se l'atleta tocca la parte interna dell'arco circolare che delimita anteriormente la pedana, se viene lanciato a fionda oppure roteando. Il concorrente, in nessun momento, fino a quando non ha effettuato il lancio, può fare un giro completo su se stesso, così che il suo dorso venga a trovarsi in direzione dell'arco di lancio.

Il giavellotto deve essere lanciato con una mano sola, al di sopra della spalla o della parte superiore del braccio che lancia.

E' fallo se il concorrente durante la sua rincorsa calpesta o supera le linee laterali delimitanti la pedana di rincorsa

Non è fallo se il giavellotto si rompe durante il lancio o mentre è in aria. Se il concorrente perde l'equilibrio a causa della rottura del giavellotto e contravviene a qualunque disposizione di questa regola ciò non deve essere considerato fallo, pertanto sarà concessa una ulteriore prova sostitutiva.

Per le "misure" del giavellotto rimandiamo alla lezione " direzione tecnica" nella sezione specifica

Attrezzi

Gli attrezzi saranno controllati dalla Direzione Tecnica che farà in modo che al momento prestabilito, prima dell'ingresso in campo degli atleti per i lanci di riscaldamento, essi siano in pedana. Saranno consegnati in pedana solo ed esclusivamente gli attrezzi che risulteranno conformi ai regolamenti IAAF



LE GARE INDOOR

L'unica specialità presente nelle gare indoor è il lancio del **peso**.

La zona di caduta, in considerazione dello spazio ristretto all'interno di uno stadio al coperto, può non essere abbastanza larga da contenere un intero settore di 34.92° . In questi casi si debbono applicare le seguenti condizioni:

- La barriera di arresto deve essere almeno 0,50 metri al di là dell'attuale primato mondiale maschile e femminile
- Le linee di settore su entrambi i lati debbono essere simmetriche rispetto alla linea mediana del settore

Per cui la zona di lancio sarà come in figura seguente

La pedana indoor



L'attrezzo per le gare indoor

In relazione al tipo di zona di caduta , il peso può essere di metallo pieno, di metallo ricoperto, o in alternativa di plastica o gomma ricoperta con un adeguato riempimento.

Nella stessa gara non possono essere usati diversi tipi di peso.



Attrezzatura in pedana

Porta attrezzi
Porta magnesio
Rotella metrica
Indicatore del vento
Orologio
Bandierine bianca rossa gialla
Scala
Scopa
Tappeto
Straccio
Segnalini



casistica

***L'atleta entra in pedana per effettuare il lancio, prende posizione e nel momento in cui inizia la prova, prima di scagliare l'attrezzo, lo stesso scivola dalla mano e cade in pedana ai piedi dell'atleta: quale la decisione del primo Giudice?
E se l'attrezzo fosse uscito di pedana?***

Risposta

Se l'attrezzo cade dentro la pedana e non è stata infranta nessun' altra regola, l'atleta può raccogliere l'attrezzo e ripetere il lancio nel tempo residuo.

Se invece l'attrezzo cade fuori dalla pedana, anche se per effetto di un'azione accidentale e non volontaria, occorre distinguere due situazioni:

- nel caso cada anteriormente alle linee di demarcazione laterali (in direzione del settore) la prova deve essere considerata nulla, a meno che cada dentro il settore per cui dovrà essere misurata;
- nel caso invece che cada posteriormente alle linee di demarcazione laterali, l'atleta può raccogliere l'attrezzo e ripetere il lancio nel tempo residuo.

Casistica

Durante un lancio da pedana circolare, l'atleta scaglia l'attrezzo ma perde l'equilibrio e cade all'interno della pedana, si rialza ed esce regolarmente.

Non avendo completato il lancio in equilibrio, come deve essere giudicata la prova?

Risposta

La Reg. stabilisce che l'atleta "deve iniziare la sua prova da una posizione di immobilità".

L'immobilità è richiesta all'inizio della prova e quindi se perde l'equilibrio durante il lancio, anche cadendo all'interno della pedana, se non sono state infrante altre regole, la prova deve essere considerata BUONA.

Casistica

Durante la gara del martello/disco l'attrezzo, lanciato scorrettamente dall'atleta, cade nel settore erboso a circa 2 m dalla pedana dentro la gabbia. Considerato che nessun'altra infrazione è stata commessa e che l'atleta esce regolarmente dalla pedana, ci si interroga se tale lancio è da considerare regolare o nullo. E nel caso il terreno circostante la pedana fosse in cemento o rivestimento della pista?

Risposta

Se l'attrezzo cade nel settore e nessun'altra regola è stata infranta, il lancio deve essere comunque convalidato e misurato, non essendo rilevante l'essere dentro o fuori la gabbia.

Solo nel caso la zona intorno alla pedana sia formata con materiale su cui non è possibile lasciare l'impronta, il lancio sarà **nullo**, anche se cade nel settore.

riferimenti

La direzione tecnica

<http://www.fidal.it/content/Direzione-Tecnica/50044>