



TITOLO 1

DISPOSIZIONI GENERALI

- DEFINIZIONI

- 1. Le manifestazioni di atletica leggera sono costituite da gare su pista, su strada, di **corsa campestre**, di marcia e di corsa in montagna, che si svolgono sia all'aperto che al coperto sul territorio**

REGOLA 250

Corse campestri

- ***Regole generali***

1. A causa delle circostanze estremamente variabili in cui la corsa campestre è praticata nel mondo e delle difficoltà per una normativa internazionale standardizzata di questo sport, deve essere accettato che le differenze, tra gare disputatesi con successo o meno, spesso dipendono dalle caratteristiche naturali del luogo di svolgimento e dall'abilità del tracciatore del percorso.



Il percorso

3. a) Il percorso deve essere tracciato su di un'area aperta e boschiva, coperta il più possibile da prato, con ostacoli naturali che possono essere usati dal tracciatore del percorso per ottenere una gara competitiva e interessante

.....

4. a) deve essere tracciato un circuito, con **un giro che misuri da 1750 m a 2000 m.** Se necessario, può essere aggiunto un piccolo giro per aggiustare le distanze richieste nelle varie gare; in questi casi **il giro più piccolo deve essere corso nelle prime fasi della gara.** Si raccomanda che ogni giro lungo abbia un pendio (salita) totale di almeno 10 metri;

- b) devono essere usati, se possibile, ostacoli naturali preesistenti. Comunque, dovrebbero essere evitati ostacoli molto alti, come fosse profonde, saline/discese pericolose, sottoboschi fitti ed, in generale, ogni ostacolo che possa costituire una difficoltà in contrasto con i caratteri della competizione. È preferibile che non vengano usati ostacoli artificiali, ma,

Nelle gare dove c'è un gran numero di concorrenti devono essere evitati per i primi 1500 m spazi ristretti

- c) deve essere **evitato o ridotto al minimo** l'**attraversamento di strade** o di ogni genere di pavimentazione. Quando è impossibile evitare ciò in una o due zone del percorso, le zone interessate devono essere **coperte da prato, terra o stuioia**;

5. a) Il percorso deve essere chiaramente marcato con nastro su entrambi i lati.... Le zone critiche devono essere recintate; in particolare le zone di partenza (inclusa la Camera d'Appello e la zona di riscaldamento) e la zona di arrivo (compresa la zona mista). Solo le persone accreditate possono accedere a queste aree.

b) Al pubblico deve essere consentito di attraversare il percorso a mezzo di impalcature prossime al percorso in punti di attraversamento bene organizzati, controllati da addetti.

c) Si raccomanda che, tranne le zone di partenza e di arrivo, il percorso sia largo 5 metri, incluse le zone con ostacoli.

La partenza



7. Le corse debbono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i consueti comandi per le gare superiori a 400 m (Regola 162.3).

Nelle gare internazionali devono essere dati successivi avvertimenti 5, 3 ed 1 minuto prima della partenza.

Debbono essere predisposte postazioni di partenza (boxes) dove i componenti di ogni singola squadra si

allineeranno uno dietro l'altro.

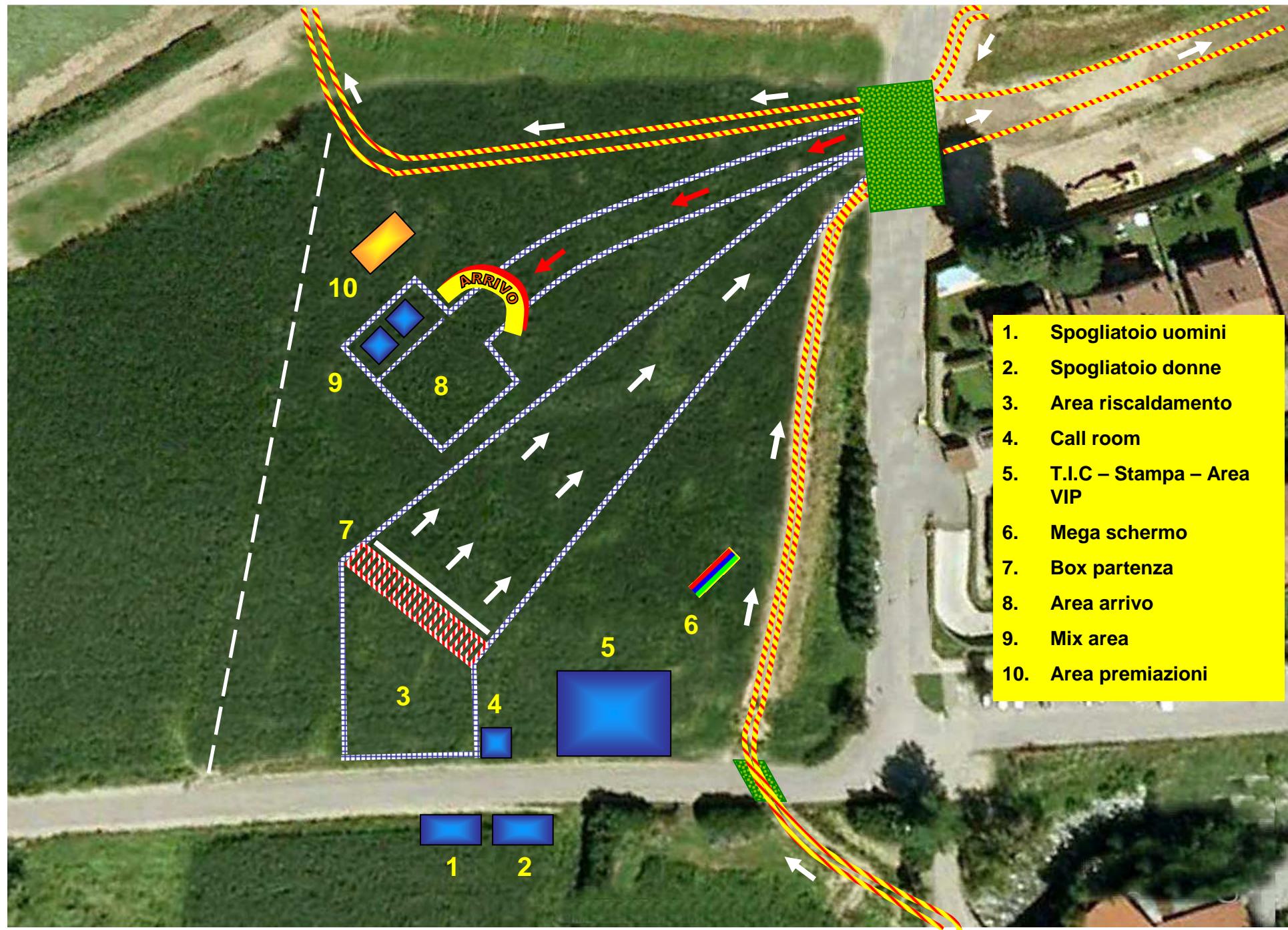
- ***Posti di spugnaggio e distribuzione di acqua potabile e punti di rifornimento***
8. Alla partenza ed all'arrivo di tutte le gare saranno messe a disposizione acqua ed altre bevande adatte. Per tutte le gare devono essere predisposti ogni giro, se le condizioni atmosferiche lo richiedono, punti di spugnaggio e di distribuzione di acqua.

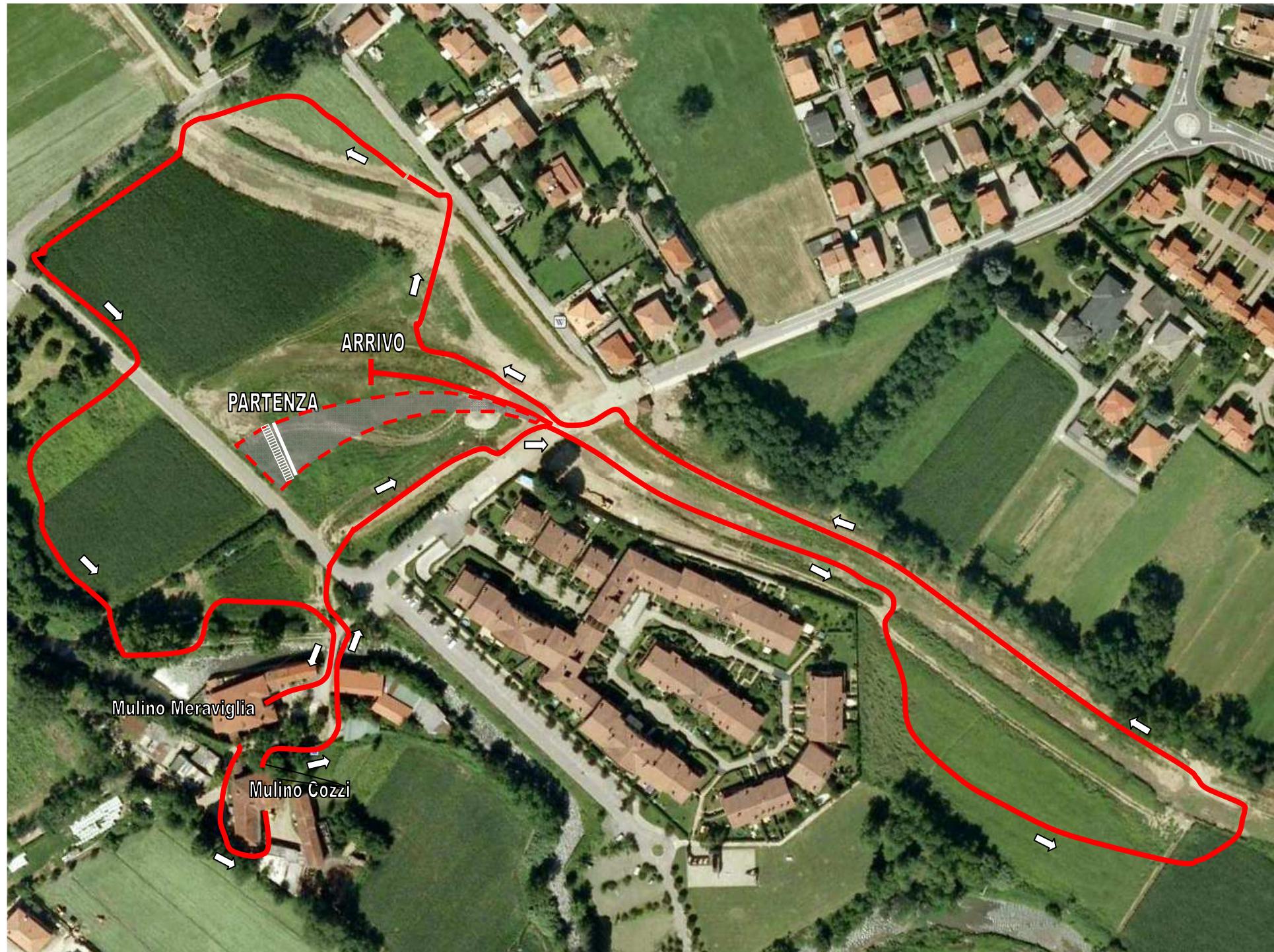
Condotta di gara



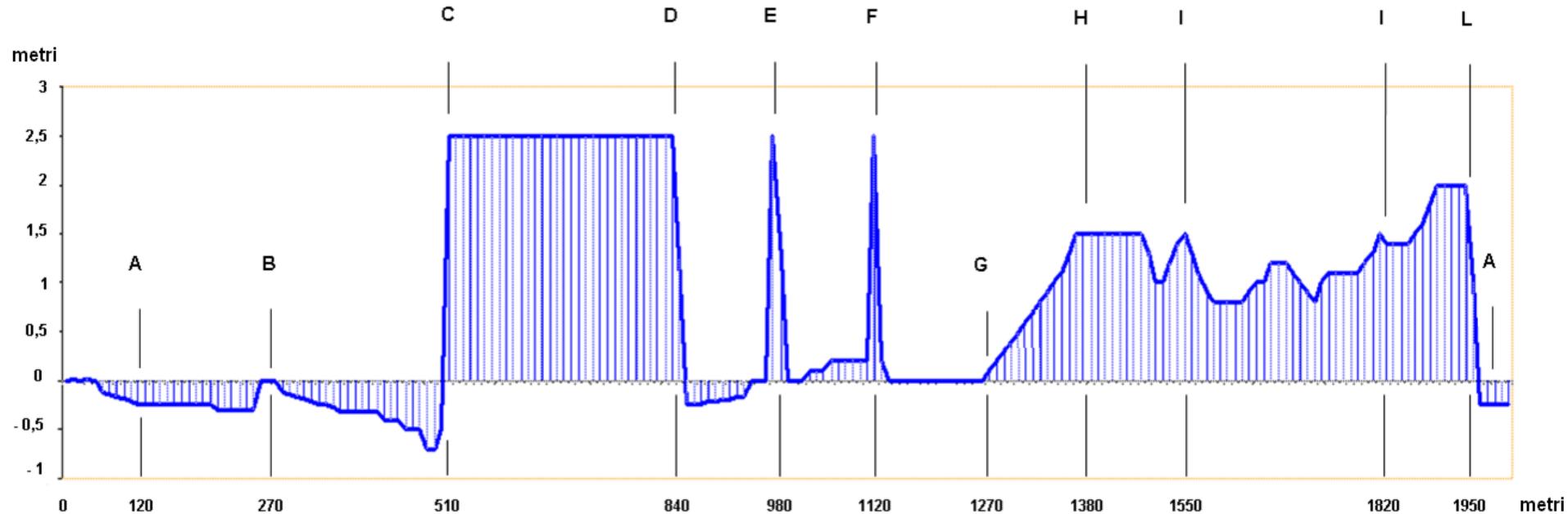
9. Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un giudice o di un giudice ai controlli o in qualche altra maniera, che un atleta ha abbandonato il percorso, percorrendo una distanza più breve, deve squalificarlo.

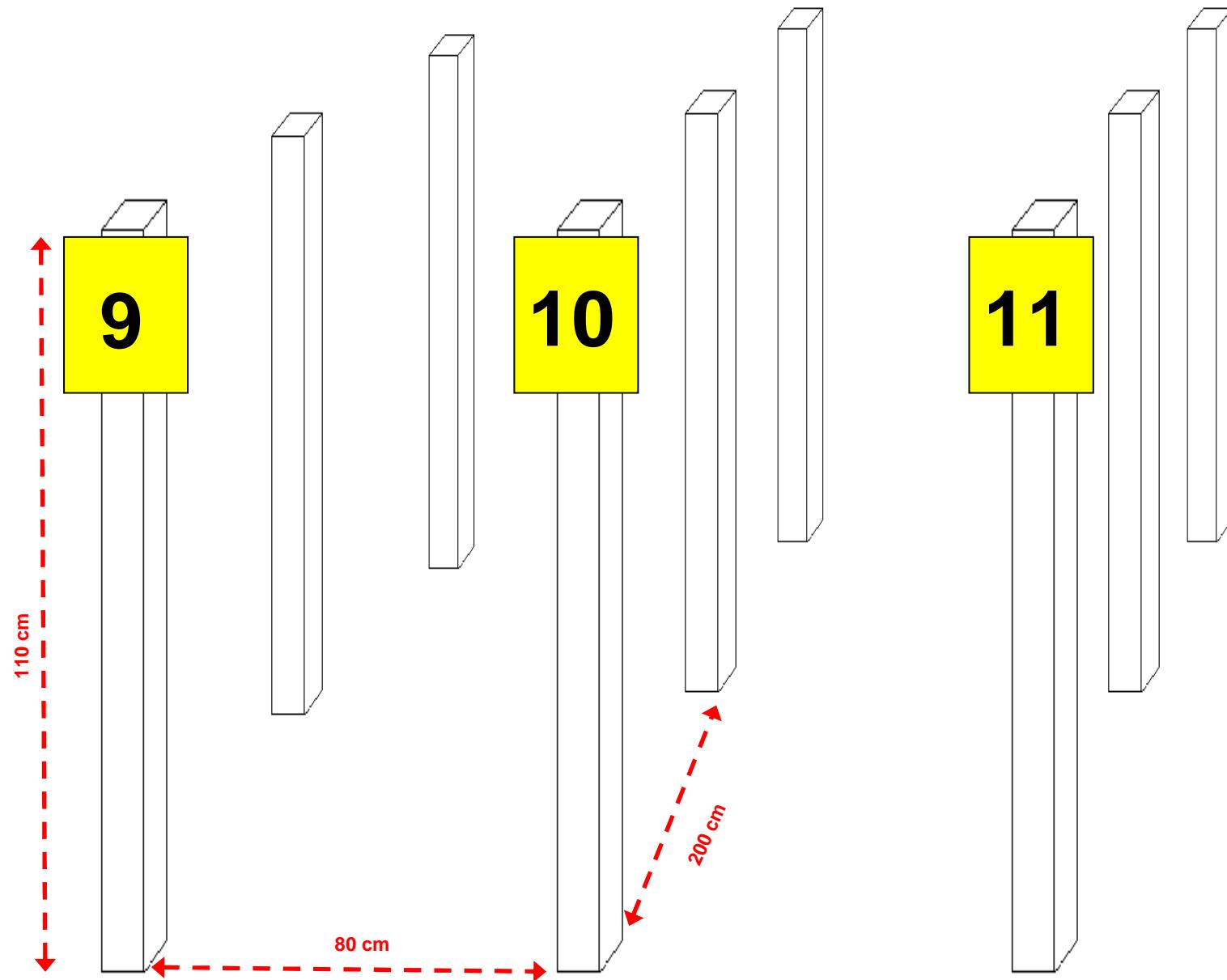






Variazioni altimetriche percorso 2011





| BOX NUMBER | JUNIOR MEN | JUNIOR WOMEN | UNDER 23 MEN | UNDER 23 WOMEN | SENIOR MEN | SENIOR WOMEN |
|------------|------------|--------------|--------------|----------------|------------|--------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | POL | | | | | |
| 4 | NOR | SVK | | | | |
| 5 | LUX | HUN | SLO | | | |
| 6 | CZE | CZE | LTU | CZE | | |
| 7 | NED | AUT | BLR | BLR | CZE | UKR |
| 8 | CRO | POR | BEL | RUS | NED | SLO |
| 9 | BLR | NOR | POR | SRB | SUI | AUT |
| 10 | SUI | NED | RUS | BEL | BEL | FIN |
| 11 | AUT | BEL | HUN | POR | SWE | RUS |
| 12 | ITA | GER | ITA | POL | POR | HUN |
| 13 | HUN | ESP | IRL | TUR | GBR | POR |
| 14 | FRA | GBR | FRA | ROM | ESP | IRL |
| 15 | GER | ROM | GBR | FRA | UKR | ESP |
| 16 | GBR | IRL | ESP | ITA | FRA | GBR |
| 17 | ESP | ITA | GER | IRL | ITA | FRA |
| 18 | IRL | FRA | POL | GBR | IRL | ITA |
| 19 | POR | SLO | ROM | ESP | TUR | GER |
| 20 | SLO | TUR | NED | GER | FIN | BEL |
| 21 | ROM | RUS | TUR | NED | GER | SRB |
| 22 | RUS | CRO | SUI | UKR | SER | CZE |
| 23 | TUR | FIN | CZE | SUI | | LIE |
| 24 | UKR | UKR | FIN | FIN | | SWE |
| 25 | BEL | SUI | SRB | | | |
| 26 | SWE | DEN | | | | |
| 27 | FIN | SRB | | | | |
| 28 | SRB | POL | | | | |
| 29 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |