

## Attività STADIA – ATLETICA LEGGERA UISP NAZIONALE

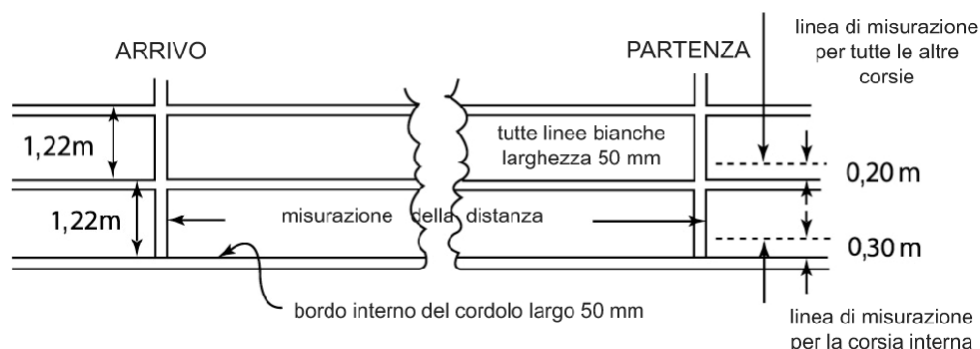
### Codice attività 01A – “Atletica Leggera”

#### Corse su pista - Generalità

La lunghezza di una pista standard è di 400 metri. Essa è formata da due rettilinei paralleli e da due curve di raggio uguale. L'interno della pista sarà bordato da un cordolo di materiale adatto, che dovrebbe essere di colore bianco con un'altezza da 50mm a 65mm ed una larghezza da 50mm a 250mm. Il cordolo nei due rettilinei può essere omesso, sostituito da una linea bianca della larghezza di 50mm.

*Nota: tutti i punti in cui la pista effettua una deviazione passando da una curva ad un tratto dritto o da un tratto dritto ad una curva devono essere segnati sulla linea bianca da un misuratore con un marchio di un colore distintivo di 50mm x 50mm, e su tali punti deve essere posto un cono durante una corsa.*

La misurazione sarà fatta a 0,30m entro il bordo interno della pista o, dove non esiste cordolo su una curva (o nella zona di abbandono della pista per andare verso la fossa delle siepi), a 0,20m dalla linea delimitante l'interno della pista.



#### Misurazione della pista (veduta dall'interno)

La distanza di ogni gara deve essere misurata dal bordo della linea di partenza più lontana dall'arrivo, al bordo della linea di arrivo più vicina alla partenza.

In tutte le gare di corsa sino a 400m inclusi, ciascun concorrente deve avere una corsia separata della larghezza di 1,22m ( $\pm 0.01m$ ), inclusa la linea bianca sulla destra, delimitata da linee bianche di 50mm di larghezza. Tutte le corsie devono essere della stessa larghezza. La corsia interna deve essere misurata a 30cm dal cordolo interno, mentre le restanti corsie devono essere misurate a 0,20m dai margini esterni delle linee che delimitano all'interno le corsie stesse.

#### Blocchi di partenza

I blocchi di partenza debbono essere usati per tutte le gare sino ai 400m inclusi (compresa la prima frazione della 4x200m, della Staffetta Mista e della 4x400m) e non debbono essere usati per nessuna altra gara di corsa. Quando sono in posizione sulla pista, nessuna parte dei blocchi di partenza può oltrepassare la linea di partenza o protendersi in un'altra corsia, fa eccezione la parte posteriore del telaio che può estendersi oltre la linea di corsia esterna, purché non vi sia ostacolo a qualsiasi altro atleta.

### La partenza

La partenza di una corsa deve essere indicata da una linea bianca larga 50mm. In tutte le corse che non si disputano in corsia, la linea di partenza deve essere curva così che tutti i concorrenti partano alla stessa distanza dall'arrivo. Le posizioni di partenza per tutte le distanze devono essere numerate da sinistra a destra in direzione della corsa.

- (a) Nelle Corse fino a 400m inclusi (come pure per la 4x200m, la Staffetta Mista prevista dalla Regola 170.1 e la 4x400m) i comandi debbono essere: *"Ai vostri posti"* e *"Pronti"*.
- (b) Nelle Corse oltre i 400m (eccetto la 4x200m, la Staffetta Mista o Svedese e la 4x400m), i comandi debbono essere: *"Ai vostri posti"*.
- (c) Quando il Giudice di Partenza non è convinto che tutto sia pronto per iniziare le procedure di partenza dopo che gli atleti sono ai loro posti o lui stesso interrompe la partenza per altre ragioni, il comando sarà *"Al tempo"*. (*Stand Up*).

Tutte le gare di corsa normalmente debbono essere fatte partire dalla detonazione della pistola del Giudice di Partenza, rivolta verso l'alto.

Nelle gare fino a 400m compresi (incluse le prime frazioni della 4x200m, della Staffetta Mista e della 4x400m) è obbligatoria la partenza a terra e l'uso dei blocchi di partenza. Dopo il comando *"Ai vostri posti"* il concorrente deve avvicinarsi alla linea di partenza ed assumere una

posizione completamente all'interno della corsia che gli è stata assegnata e dietro alla linea di partenza. Un atleta, quando è in posizione di partenza, non deve toccare la linea di partenza, né il terreno al di là della stessa, con le mani o con i piedi. Entrambe le mani ed almeno un ginocchio devono essere a contatto con il terreno ed entrambi i piedi in contatto con i blocchi di partenza. Al comando *"Pronti"* il concorrente deve alzarsi immediatamente, sino alla sua posizione finale di partenza, mantenendo il contatto delle mani con il terreno e dei piedi con le piastre dei blocchi di partenza. Dopo che il Giudice di Partenza ha accertato che tutti i concorrenti sono fermi nella posizione di *"Pronti"*, sarà sparato il colpo di pistola.

Nelle Corse oltre i 400m (eccetto la 4x200m, la Staffetta Mista e la 4x400m), tutte le partenze avverranno da una posizione eretta. Dopo il comando *"Ai vostri posti"* il concorrente dovrà avvicinarsi alla linea di partenza ed assumere una posizione di partenza dietro alla stessa (completamente all'interno della sua corsia nelle corse con partenza in corsia). Un concorrente non deve toccare qualsiasi parte del terreno con una mano o con le mani e/o la linea di partenza o il terreno di fronte ad essa con il suo piede, quando è in posizione di partenza. Dopo che il Giudice di Partenza ha accertato che tutti i concorrenti sono fermi e nella corretta posizione di partenza, sarà sparato il colpo di pistola.

Al comando *"Ai vostri posti"* o *"Pronti"*, a seconda del caso, tutti i concorrenti debbono immediatamente e senza indugio assumere la loro completa e finale posizione di partenza. Se, per qualsiasi ragione, il Giudice di Partenza non è convinto che tutto sia pronto per dare la partenza, dopo che i concorrenti sono ai loro posti, dovrà ordinare ai concorrenti di alzarsi e gli Assistenti del Giudice di Partenza li sistemano di nuovo.

Nel caso in cui un atleta, a giudizio del Giudice di Partenza,

- (a) dopo il comando *"Ai vostri posti"* o *"Pronti"*, e prima dello sparo della pistola, non esegue la procedura di

- partenza, per esempio alzando una mano e/o alzandosi in piedi o sedendosi in posizione eretta in caso di partenza dai blocchi, senza una valida ragione (tale ragione deve essere valutata dall'Arbitro competente); o
- (b) non esegue i comandi "Ai vostri posti" o "Pronti" nelle modalità previste, o non si colloca nella posizione finale di partenza immediatamente e senza indugio; o
- (c) dopo il comando "Ai vostri posti" o "Pronti" disturba gli altri atleti in gara con rumori, movimenti o in altro modo, il Giudice di Partenza interromperà la procedura di partenza.

L'Arbitro può ammonire l'atleta per condotta impropria/antisportiva (squalificare nel caso di seconda infrazione della Regola durante la stessa competizione). Non andrà mostrato alcun cartellino verde. Tuttavia quando una ragione estranea è considerata la causa della mancata partenza, o l'Arbitro non è d'accordo con la decisione dei Giudici di Partenza, un cartellino verde deve essere mostrato a tutti gli atleti per indicare che nessun atleta ha commesso una falsa partenza.

### **Falsa partenza**

Quando è in uso un Sistema Informativo Partenze certificato, il Giudice di Partenza e/o il Giudice di Partenza per il Richiamo dovranno indossare le cuffie per sentire chiaramente il segnale acustico emesso quando il Sistema indica una possibile falsa partenza (vale a dire quando il tempo di reazione è inferiore a 0,100 secondi). Appena il Giudice di Partenza e/o il Giudice di Partenza per il Richiamo sente il segnale acustico, e se il colpo di pistola è stato sparato, ci dovrà essere un richiamo ed il Giudice di Partenza dovrà esaminare immediatamente i tempi di reazione e ogni altra informazione resa disponibile dal Sistema Informativo Partenze, al fine di confermare quale atleta/i, se presente/i, è/sono responsabile del richiamo.

*Nota: Quando è in uso un Sistema Informativo Partenze certificato, le risultanze di questa apparecchiatura devono essere utilizzate come una risorsa dagli Ufficiali di Gara competenti, al fine di prendere una corretta decisione.*

Un atleta, dopo aver assunto la completa e finale posizione di partenza, non potrà iniziare la sua partenza fino a quando non viene sparato il colpo di pistola. Se, a giudizio del Giudice di Partenza inizia in anticipo la sua partenza, ciò sarà una falsa partenza.

*Nota (i): Qualsiasi movimento di un atleta che non comprende o non ha come conseguenza la perdita di contatto del piede/piedi dell'atleta con la piastra metallica dei blocchi di partenza, o la perdita di contatto della mano/mani dell'atleta con il terreno, non deve essere considerato quale inizio della partenza. Queste situazioni possono essere sanzionate, ove il caso, con ammonizione disciplinare o squalifica.*

*Tuttavia, se il Giudice di Partenza stabilisce che un atleta, prima di avvertire il suono della pistola, ha iniziato un movimento che non è stato interrotto ed è proseguito nell'avvio della sua partenza, sarà assegnata falsa partenza.*

*Nota (ii): In considerazione del fatto che gli atleti che iniziano le gare in posizione eretta sono più inclini ad uno sbilanciamento, quando tale movimento è ritenuto accidentale, dovrà essere fornito il comando "al tempo". Un atleta che finisca oltre la linea di partenza a causa di un urto o di una spinta, non dovrebbe essere penalizzato. L'atleta che abbia causato questa infrazione può essere oggetto di ammonizione o squalifica disciplinare.*

Eccetto che nelle Prove Multiple (vedere apposita norma indicata nei prossimi paragrafi), nelle gare del settore giovanile (comprese le prove multiple) e master (comprese le prove multiple), ove vigono ancora le

due false personali, ogni atleta responsabile di una falsa partenza sarà squalificato dal Giudice di Partenza.

In caso di falsa partenza, gli Assistenti del Giudice di Partenza si comporteranno come segue:

eccetto che nelle Prove Multiple, ogni atleta responsabile di falsa partenza deve essere squalificato e un cartellino rosso e nero (diviso diagonalmente) deve essergli mostrato frontalmente.

Nelle Prove Multiple, ogni atleta responsabile di falsa partenza deve essere ammonito e un cartellino giallo e nero (diviso diagonalmente) deve essergli mostrato frontalmente. Allo stesso tempo, tutti gli altri atleti, partecipanti a quella serie o batteria, devono essere ammoniti con un cartellino giallo e nero mostrato a ciascuno di loro, da uno o più Assistenti del Giudice di Partenza, al fine di notificare che chiunque commetta una ulteriore falsa partenza sarà squalificato. In caso di ulteriore falsa partenza, gli atleti responsabili di falsa partenza saranno squalificati ed il cartellino rosso e nero sarà mostrato a ciascuno di loro.

Il Giudice di Partenza o qualsiasi Giudice di Partenza per il Richiamo che sia certo che la partenza non sia stata imparziale, deve richiamare i concorrenti con un altro colpo di pistola.

### **La Corsa**

Nelle corse che comprendono almeno una curva, la direzione di corsa e marcia è con la mano sinistra verso l'interno. Le corsie saranno numerate in modo che la corsia interna a mano sinistra abbia il numero 1.

### ***Danneggiamenti***

Se un atleta è spintonato o ostruito durante una gara, così da impedire l'avanzamento:

- (a) se il danneggiamento è considerato non intenzionale o è stato altrimenti causato da un atleta, l'Arbitro può, se è del parere che l'atleta (o la sua squadra) è stato/a gravemente danneggiato/a, far ripetere la gara (per uno, alcuni o tutti gli atleti) o consentire all'atleta interessato o alla squadra interessati di gareggiare in un turno successivo della gara stessa;
- (b) se un altro atleta viene ritenuto dall'Arbitro responsabile del danneggiamento o dell'ostruzione, tale atleta (o la sua squadra) sarà squalificato da quella gara. L'Arbitro può, se è del parere che un atleta è stato seriamente danneggiato, ordinare che la gara sia ripetuta (per uno, alcuni o tutti gli atleti) escludendo qualsiasi atleta squalificato o consentire all'atleta in questione (o squadra) (diverso da qualsiasi atleta o squadra squalificato) di gareggiare in un successivo turno della gara stessa.

In entrambi i casi (a) e (b), tale atleta (o squadra) dovrebbe normalmente aver concluso la gara con impegno in buona fede.

### ***Infrazione di corsia***

- (a) In tutte le gare disputate in corsia, ciascun concorrente deve rimanere nella corsia assegnatagli dalla partenza al termine. Questa Regola deve essere applicata ad ogni frazione di una gara di corsa in corsia.
- (b) In ogni gara (o parte di gara) di corsa non in corsia, quando un atleta corre in una curva, nella metà esterna della pista o nella parte curva della zona di abbandono della pista per andare verso la fossa delle siepi, non dovrà camminare o correre sulla o all'interno della linea (o cordolo) che marca la parte percorribile della pista (l'interno della pista, la metà esterna della pista o la parte curva della zona di abbandono della pista per andare verso la fossa delle siepi).

Se un Arbitro è convinto, su rapporto di un Giudice, di un Giudice di Controllo od in altro modo, che un concorrente ha infranto questa Regola, questi deve essere squalificato.

Un atleta non deve essere squalificato se:

- (a) è spinto o costretto da un'altra persona a camminare o correre fuori dalla propria corsia o sulla o all'interno della linea (o cordolo) che marca la parte percorribile della pista;
- (b) cammina o corre fuori dalla propria corsia in rettilineo o in qualsiasi parte diritta della zona di abbandono della pista per andare verso la fossa delle siepi, senza trarne vantaggio materiale o corre fuori dalla linea esterna della propria corsia in curva, senza trarne vantaggio materiale e senza che altri concorrenti vengano urtati o danneggiati così da impedirne l'avanzamento. Se ottiene un concreto vantaggio materiale, l'atleta deve essere squalificato.

*Nota: Un vantaggio materiale comprende il migliorare la propria posizione con ogni mezzo, compreso l'abbandono di una posizione "chiusa" durante una corsa facendo passi o correndo oltre il cordolo interno della pista.*

Nelle competizioni di carattere nazionale:

- a. la gara degli 800m deve disputarsi in corsia fino alla linea del bordo più vicino della tangente, dove i concorrenti sono autorizzati ad abbandonare la propria corsia.

Questa linea (linea di rientro) deve essere indicata da una linea ad arco sulla pista segnata dopo la prima curva, larga 50mm, che attraversi tutte le corsie tranne la prima.

Per aiutare i concorrenti ad identificare la linea di rientro, dei piccoli coni, e prismi o altri segnalatori adatti di 50mm x 50mm, di un'altezza non superiore a 0,15m, preferibilmente di colore diverso da quello della linea di rientro e delle corsie, devono essere sistemati immediatamente prima dell'intersezione di ciascuna corsia con la linea di rientro.

- b. Quando vi sono più di 12 concorrenti in una corsa sui 1000m, 2000m, 3000m, 5000m o 10.000m, essi possono essere divisi in due gruppi con un gruppo, comprendente circa due terzi dei concorrenti, sulla normale linea di partenza curva, e l'altro gruppo su una linea di partenza curva separata, tracciata attraverso la metà esterna della pista. L'altro gruppo dovrà correre nella metà esterna della pista sino alla fine della prima curva della gara, che sarà indicata da coni, bandiere o altri segnalatori temporanei.

La linea di partenza curva separata sarà tracciata in modo che tutti i concorrenti percorrano la stessa distanza.

La linea di rientro per gli 800m indica il punto ove gli atleti dei gruppi esterni sui 2000m e sui 10.000m possono riunirsi ai concorrenti che hanno utilizzato le partenze normali.

Per le partenze in gruppi dei 1000m, 3000m e 5000m, la pista sarà segnata all'inizio del rettilineo di arrivo, per indicare agli atleti, partenti nel gruppo esterno, dove potranno ricongiungersi con i concorrenti che utilizzano la partenza normale. Questo segno di 50mm x 50mm, immediatamente prima del quale sarà sistemato un cono o una bandiera sino a quando i due gruppi si siano congiunti, sarà tracciato sulla linea tra le corsie 4 e 5 (corsie 3 e 4 per una pista a 6 corsie).

- c. Se un atleta non rispetta questa Regola, o la sua squadra nel caso di una staffetta, sarà squalificato.

### **Abbandono della pista**

Un atleta che abbia volontariamente abbandonato la pista non può essere autorizzato a continuare la gara e deve essere registrato come ritirato. Qualora l'atleta tenti di rientrare in gara, sarà squalificato dall'Arbitro.

### **Distribuzione di acqua potabile/Spugnaggi**

- (a) Nelle gare su pista di 5000m ed oltre, gli Organizzatori possono fornire acqua e spugne agli atleti in relazione alle condizioni atmosferiche.
- (b) Nelle gare su pista superiori ai 10.000m, devono essere previste postazioni per rifornimenti, distribuzione di acqua potabile e spugnaggi. I rifornimenti possono essere forniti dagli Organizzatori o dall'atleta e devono essere posizionati in modo che siano facilmente accessibili, o possano essere messi in mano all'atleta da personale autorizzato. I rifornimenti forniti dagli atleti devono essere tenuti sotto controllo dal personale designato dagli Organizzatori dal momento in cui i rifornimenti stessi sono consegnati dagli atleti o dai loro rappresentanti. Questi addetti dovranno assicurare che i rifornimenti non siano alterati o manomessi in alcun modo.
- (c) Un atleta che riceve o raccoglie un rifornimento o acqua al di fuori di una postazione ufficiale, salvo quando disposto per ragioni mediche da o sotto il controllo degli Ufficiali di Gara, o prende il rifornimento di un altro atleta dovrebbe, per questa prima infrazione, ricevere una ammonizione da parte dell'Arbitro normalmente mostrando un cartellino giallo. Per una seconda infrazione l'Arbitro deve squalificare l'atleta, normalmente mostrando un cartellino rosso. L'atleta dovrà quindi abbandonare immediatamente la pista.

*Nota: Un atleta può ricevere o passare ad un altro atleta un rifornimento, acqua o spugne a condizione che lo possieda fin dalla partenza o l'abbia preso o ricevuto in una postazione ufficiale. Tuttavia ogni aiuto continuativo da un atleta ad uno o più atleti può essere considerato come assistenza ed un'ammonizione e/o squalifica può essere applicata.*

### **L'arrivo**

L'arrivo di una corsa deve essere indicato da una linea bianca larga 50mm.

*Nota: Nel caso di una gara che termina al di fuori dello stadio la linea di arrivo dovrà essere al massimo di 0,30m di larghezza e possibilmente di un qualsiasi colore contrastante distintamente con la superficie della zona di arrivo.*

I concorrenti devono essere classificati nell'ordine in cui qualunque parte del loro corpo (cioè il torso, con esclusione di testa, collo, braccia, gambe, mani e piedi) raggiunga il piano verticale del bordo più vicino della linea d'arrivo, come sopra definito.

In qualsiasi gara decisa sulla base della distanza percorsa in un periodo di tempo fissato, il Giudice di Partenza deve sparare il colpo di pistola esattamente un minuto prima della fine della gara per avvertire i concorrenti ed i Giudici che la gara sta per terminare. Il Giudice di Partenza deve essere diretto dal Capo Cronometrista, ed esattamente al tempo fissato dopo la partenza, deve segnalare la fine della gara con un nuovo colpo di pistola. Al momento in cui il colpo di pistola viene sparato per segnalare la fine della gara, i Giudici incaricati devono segnalare il punto dove ciascun concorrente ha toccato la pista per l'ultima volta prima o simultaneamente con lo sparo della pistola.

La distanza ottenuta deve essere misurata al metro immediatamente inferiore a questo punto. Almeno un Giudice deve essere assegnato a ciascun concorrente prima della partenza della gara, allo scopo di segnare la distanza ottenuta.

### **Cronometraggio e Fotofinish**

Vengono ufficialmente riconosciuti tre metodi di cronometraggio:

- (a) il Cronometraggio Manuale;
- (b) il Cronometraggio Completamente Automatico, tramite Fotofinish;
- (c) un Sistema di rilevamento dei tempi con Transponder.

Il tempo deve essere preso al momento in cui una qualsiasi parte del corpo del concorrente (il torso con esclusione della testa, del collo, delle braccia, delle gambe, delle mani o dei piedi) raggiunge il piano perpendicolare al bordo più vicino della linea d'arrivo.

Devono venire registrati i tempi di tutti i concorrenti. In aggiunta, devono essere registrati, quando possibile, i tempi sul giro nelle corse di 800m ed oltre e i tempi ad ogni 1000m nelle corse di 3000m ed oltre.

Per tutte le gare di corsa cronometrate manualmente, i tempi saranno letti e registrati come segue:

- (a) Per le gare corse in pista i tempi andranno arrotondati e registrati al decimo di secondo intero immediatamente superiore, salvo che il tempo sia al decimo di secondo esatto, ad esempio 10.11 sarà registrato come 10.2.
- (b) Per le gare disputate interamente o parzialmente all'esterno dello stadio, salvo che il tempo sia al secondo esatto, i tempi andranno arrotondati al secondo intero immediatamente superiore, per cui, ad esempio, il tempo di 2:09'44"3 sarà registrato come 2:09'45".

I tempi devono essere letti dall'immagine del Fotofinish come segue:

- a. per tutte le gare fino a 10.000m compresi, salvo che il tempo non sia esattamente 0.01 di secondo, il tempo deve essere convertito e registrato al successivo 0.01 di secondo, ad esempio 26'17"533 sarà registrato come 26'17"54.
- b. per tutte le gare in pista superiori ai 10.000m, tutti i tempi che non finiscono con due zeri devono essere convertiti e registrati al 0.1 di secondo immediatamente superiore per cui, ad esempio il tempo di 59'26"322 sarà registrato 59'26"4.
- c. per tutte le gare disputate interamente o parzialmente all'esterno dello stadio, tutti i tempi che non finiscono con tre zeri devono essere convertiti e registrati al secondo immediatamente superiore per cui, ad esempio il tempo di 2:09'44"322 sarà registrato come 2:09'45".

I tempi registrati dal sistema a transponder, deve essere letto così:

- (a) per tutte le corse, tutti i tempi letti che non finiscono con lo zero saranno convertiti e registrati al secondo intero superiore, per esempio 2:09'44"3 sarà registrato come 2:09'45".

*Nota: Il tempo ufficiale sarà il tempo rilevato tra il colpo di pistola alla partenza (o segnale sincronizzato di partenza) e l'arrivo dell'atleta sul traguardo. Tuttavia, il tempo rilevato tra il passaggio dell'atleta sulla linea di partenza e la linea di arrivo può essere comunicato allo stesso, ma non potrà essere considerato come tempo ufficiale.*

## **Turni e batterie, sorteggi e qualificazioni nelle Corse**

### ***Turni e batterie***

I Turni di Qualificazione debbono essere effettuati nelle Corse in cui il numero dei concorrenti è troppo elevato per permettere che la gara si svolga in modo soddisfacente in un singolo turno (finale). Quando vengono effettuati Turni di Qualificazione, tutti i concorrenti debbono partecipare e qualificarsi attraverso i suddetti turni a meno che l'organismo competente, per una o più gare, autorizzi l'inserimento di un ulteriore turno/i preliminare di qualificazione, nella stessa competizione o in una o più competizioni precedenti, per determinare alcuni o tutti gli atleti che avranno il diritto a partecipare e in quale turno della competizione. Tale procedura e qualunque altro mezzo (ad esempio, il raggiungimento dei minimi di ingresso durante un periodo determinato, mediante un certo posizionamento in una competizione o in una specifica classifica) per il quale un atleta ha diritto a partecipare e in quale turno della competizione, dovranno essere stabiliti nei regolamenti di ogni manifestazione.

### ***Composizione delle batterie***

Per l'elaborazione dei turni di gara, gli atleti saranno suddivisi nelle batterie con una distribuzione a zig-zag sulla base di una graduatoria determinata dalla lista delle prestazioni valide realizzate durante un determinato periodo.

Le corsie saranno sorteggiate.

Per il passaggio del turno, si guarderanno in prima battuta i migliori piazzamenti (Q) e per seconda scelta, le migliori prestazioni cronometriche (q).

Questo determinerà il passaggio a futuri turni/batterie o alla composizione della finale.

### ***Composizione delle serie***

Gli/le atleti/e gareggiano in un turno unico, in ogni serie ci saranno atleti dello stesso valore tecnico in base alle prestazioni valide realizzate durante un determinato periodo.

Le corsie saranno sorteggiate.

La serie delle migliori prestazioni cronometriche solitamente gareggia per ultima, però tale scelta può essere modificata dall'Ufficiale Tecnico, in base a vari fattori di natura partecipativa e tecnica.

La classifica finale, sarà elaborata incrociando tutte le prestazioni conseguite nelle varie serie.

### ***Intervalli minimi tra turni***

Fra l'ultima eliminatória di ogni turno e la prima del turno successivo o la finale, debbono essere concessi, quando possibile, i seguenti intervalli minimi:

- fino a 200m inclusi                    45 minuti;
- oltre i 200m e fino a 1000m inclusi 90 minuti;
- oltre i 1000m                        non nello stesso giorno.

### **Parità**

Se c'è una parità per qualsiasi posizione di classifica, il Primo Giudice al Photofinish prenderà in considerazione i tempi effettivi registrati dagli atleti al .001 secondi e se sono uguali, sarà stabilita una parità e la migliore posizione di classifica sarà determinata per sorteggio.



### Specialità di corsa su pista

Include tutte quelle specialità che prevedono una corsa con o senza ostacoli che si svolge interamente in pista:

- **Velocità:** gare su distanze fino a 400 m, tutte sia maschili che femminili vengono proposte a partire dalla categoria **Allievi/e**. In particolare:

I **100 metri piani** sono una disciplina di velocità pura e costituiscono la più breve e più veloce gara *outdoor* dell'atletica leggera: gli atleti corrono la distanza su una pista rettilinea con partenza dai blocchi.

I **200 metri piani** si corrono su pista, i primi 120 metri di gara sono in curva e gli ultimi 80 m in rettilineo. Ad ogni atleta viene assegnata una corsia dalla quale non può uscire per tutta la durata della gara pena la squalifica. La partenza avviene tramite appositi blocchi di partenza che gli atleti utilizzano per poter avere una migliore accelerazione negli istanti successivi allo start. In partenza i corridori non sono allineati: quelli che corrono nelle corsie più interne infatti, per compensare il minor raggio di curvatura e fare in modo che la distanza percorsa sia uguale per tutti, partono apparentemente più indietro rispetto a quelli delle corsie via via più esterne.

I **400 metri piani** sono considerati gara di velocità prolungata. Come per le gare dei 100 e 200 metri piani, ad ogni atleta viene assegnata una corsia dalla quale non può uscire per tutta la durata della gara, pari ad un giro di pista. Anche in questo caso la partenza avviene con l'ausilio dei blocchi. In partenza i corridori non sono allineati, quelli che corrono nelle corsie più interne infatti, per fare in modo che la distanza percorsa sia uguale per tutti, partono apparentemente più indietro rispetto agli altri, per compensare il minor raggio di curvatura della loro corsia. Le gare dei 400 m piani si svolgono anche al coperto dove la pista è lunga 200 metri; gli atleti percorrono quindi due giri, il primo nella propria corsia ed il secondo nella corsia più interna (percorrenza alla *corda*).

Le gare di velocità vengono proposte più raramente anche su distanze intermedie quali i **150** ed i **300 metri piani** che prevedono, come per le gare precedentemente trattate, la percorrenza interamente in corsia, le partenze non allineate e l'ausilio dei blocchi.

Per quanto riguarda le categorie giovanili vengono proposte le seguenti distanze:

**Cadetti/e: 80 metri, 150 metri e 300 metri**

**Ragazzi/e: 60 metri** con partenza in piedi

**Esordienti, Pulcini e Primi Passi M/F: 50 metri** con partenza in piedi

- **Mezzofondo:** gare su distanze di

**800 metri piani** sono una specialità sia maschile che femminile in cui gli atleti devono percorrere due giri di pista. La partenza avviene in corsia ma, a differenza delle gare più brevi, non si utilizzano i blocchi di partenza. I primi cento metri di questa prova devono essere corsi all'interno dalle rispettive corsie pena squalifica. Al

limite dei 120 metri iniziali, degli appositi segnalatori indicano agli atleti la possibilità di uscire dalle rispettive corsie per portarsi sul limite interno della pista, allo scopo di percorrere la minore distanza possibile fino all'arrivo.

**1500 metri piani** sono una specialità sia maschile che femminile considerata una gara di mezzofondo veloce. La gara consiste in 3 giri di pista più uno completato solo per tre quarti.

**3000 metri piani** sono una specialità sia maschile che femminile per la quale è prevista la percorrenza di 7,5 giri di pista (conseguentemente la linea di partenza è situata dalla parte opposta rispetto alla linea d'arrivo). Nelle gare indoor i 3 000 m piani si svolgono percorrendo 15 giri interi di pista (lunga 200 metri).

**3000 metri siepi** gli atleti devono percorrere 3000 m in pista, con la difficoltà, rispetto ai 3000 metri piani, di dover saltare 35 ostacoli alti 91 centimetri (76 per le donne), di cui 28 normali costituiti da barriere mobili e 7 fissi, simili ai precedenti ma seguiti da una vasca d'acqua detta riviera. Ognuno dei 7,5 giri da 400 m da effettuare prevede il passaggio di 5 ostacoli di cui quattro mobili e uno fisso. La vasca, detta riviera, misura 3,66 x 3,66 metri a profondità variabile (min. 50 cm – max 70 cm), in quanto il fondo è inclinato; per questo motivo la profondità dell'acqua diminuisce in altezza via via che ci si allontana dalla barriera.

Le gare di mezzofondo prevedono anche prove sulla distanza dei **300 metri piani da disputarsi alla corda** (per i primi passi m/f – pulcini m/f), dei **600 metri** (1,5 giri di pista, per gli esordienti m/f), dei **1000 metri piani** (2,5 giri di pista) e dei **2000 metri piani** (5 giri di pista) e **2000/1200 metri siepi** (i 1200 metri siepi - 3 giri di pista - dedicati alle categorie cadetti/e, sono privi della riviera).

- **Mezzofondo prolungato**, comprendente i

**5000 metri piani** sono una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera che si corre su pista. Gli atleti partono in gruppo, non hanno vincoli di corsia e, data la lunghezza di 400 m a giro, devono effettuare 12 giri e mezzo di pista.

**10000 metri piani** sono una specialità sia maschile sia femminile che si corre su pista. Come nel caso dei 5000 metri, gli atleti partono in gruppo, non hanno vincoli di corsia e devono effettuare 25 giri di pista.

**Sono possibili altre distanze di mezzo fondo / fondo inferiori ai metri 10.000, tale possibilità è demandata ad ogni SdA/Comitato territoriale/regionale.**

- **Gare di corsa a Ostacoli**, si corrono sulle distanze dei **110 m** (**100 m** per le donne) e **400 m** (maschili e femminili).

Norme regolamentari:

- Il concorrente deve rimanere sempre nella propria corsia.
- Il concorrente deve superare, con ambo gli arti, l'ostacolo sopra il suo piano orizzontale e all'interno della propria corsia.

- Il concorrente che abbatta volontariamente un ostacolo con le mani o con i piedi, deve essere squalificato.
- Nel rispetto del regolamento, l'abbattimento di ostacoli non comporta la squalifica.

**110 m a Ostacoli** Sono una gara esclusivamente maschile. Gli ostacoli sono 10 per ogni concorrente ed hanno un'altezza di 1,067 m, (nelle categorie cadetti - allievi - juniores le altezze sono rispettivamente 0,84 m - 0,912 m e 1,000 m). Il primo ostacolo è posto a 13,72 m dalla linea di partenza i successivi 9 sono posti a 9,14 m di distanza l'uno dall'altro, l'ultimo ostacolo è posto a 14,02 metri dalla linea del traguardo. Il regolamento sancisce che:

Abbatere gli ostacoli involontariamente non comporta alcuna penalità ma ovviamente rallenta l'azione dell'atleta e rischia di fargli perdere l'equilibrio e la continuità della corsa.

**100 m a Ostacoli** Sono una gara esclusivamente femminile. Gli ostacoli sono dieci per ogni concorrente ed hanno un'altezza di 0,84 m. Il primo ostacolo è posto a 13 m dalla linea di partenza, i successivi 9 sono posti a 8,50 m di distanza l'uno dall'altro, l'ultimo ostacolo è posto a 10,50 metri dalla linea del traguardo. Valgono le regole dei 110m a ostacoli.

Per quanto riguarda le Categorie Giovanili, gli Allievi i Cadetti corrono i 100m con 10 ostacoli h.0,84, le Cadette gli 80m con 8 ostacoli h.0,76; i Ragazzi M e F corrono i 60m con 6 ostacoli h.0,60.

**400 m a Ostacoli** Sono una gara maschile e femminile. Anche in questa gara gli ostacoli sono 10 per ogni concorrente; varia l'altezza che è di 0,762 m per le donne e di 0,914 m per gli uomini. Il primo ostacolo è posto a 45 m di distanza dalla linea di partenza, i successivi nove sono a 35 m l'uno dall'altro. Il traguardo è collocato a 40 m dall'ultimo ostacolo. Abbatere gli ostacoli non comporta alcuna penalità ma ovviamente rallenta l'azione dell'atleta e rischia di fargli perdere l'equilibrio.

Le Categorie Giovanili corrono le seguenti gare: Cadetti e Cadette 300m con 7 ostacoli h.0,76.

- **Gare a Staffetta:**

Le distanze standard saranno: 4x100m, 4x200m, 100m-200m-300m-400m (Staffetta Mista o Staffetta Svedese), 4x400m, 4x800m, 1200m-400m-800m-1600m (Staffetta su Distanze Miste), 4x1500m, sia per il settore maschile che femminile.

Attraverso la pista debbono essere tracciate delle linee larghe 50mm per segnare le distanze delle frazioni e indicare le linee di partenza.

Nelle Staffette 4x100m e 4x200m e per il primo e secondo cambio della Staffetta Mista o Svedese, ciascuna zona di cambio deve avere una lunghezza di 30m. Per il terzo cambio della Staffetta Mista o Svedese e della Staffetta 4x400m ed oltre ciascuna zona di cambio deve essere lunga 20 metri e al centro vi sarà una linea che funge da mediana. Le zone di cambio iniziano e finiscono ai bordi delle linee delle zone di cambio più vicine alla partenza nella direzione di corsa. Per ogni cambio effettuato in corsia, un Giudice designato deve garantire che gli atleti siano correttamente collocati nella loro zona di cambio. Il Giudice designato deve

anche garantire che sia rispettata la norma qui sotto riportata.

Quando tutta o la prima frazione di una gara di Staffetta si effettua interamente in corsia, un concorrente può fare un segno di riferimento sulla pista, all'interno della propria corsia, usando nastro adesivo, delle dimensioni massime di 0,05m x 0,40m, di colore diverso, che non si confonda con altre marcature permanenti della pista. Non possono essere usati altri segni di riferimento. I Giudici disporranno che l'atleta in questione adatti o rimuova ogni segnale non conforme a questa Regola. Se non lo farà, gli stessi saranno rimossi dai Giudici.

Il testimone per la staffetta deve essere un tubo vuoto, liscio, di sezione circolare fatto di legno, metallo o qualsiasi altro materiale rigido, in un solo pezzo, il testimone dovrebbe essere colorato in modo da risultare facilmente visibile durante la corsa.

Agli atleti non è consentito indossare guanti o mettere materiale o sostanze sulle mani al fine di avere una presa migliore.

Se il testimone cade, deve essere raccolto dall'atleta al quale è caduto. Per recuperarlo, egli può uscire dalla propria corsia, a condizione che, così facendo, non diminuisca la distanza da percorrere. In aggiunta, ove il testimone sia caduto in una certa direzione andando lateralmente o in avanti in direzione della corsa (incluso oltre la linea di arrivo), l'atleta a cui è caduto, dopo averlo recuperato, deve ritornare almeno all'ultimo punto in cui era nella sua mano, prima di continuare la corsa.

A condizione che siano adottate queste procedure, ove applicabili, e che nessun altro atleta sia stato ostacolato, la caduta del testimone non causerà la squalifica.

A parte ciò, se un atleta non si attiene a questa Regola, la sua squadra sarà squalificata.

Il testimone deve essere passato entro la zona di cambio. Il passaggio inizia quando esso è toccato una prima volta dal frazionista ricevente ed è completato soltanto quando è in possesso esclusivo della mano dell'atleta ricevente. All'interno della zona di cambio, è determinante, unicamente, la posizione del testimone. Il passaggio del testimone al di fuori della zona di cambio deve risultare nelle motivazioni della squalifica.

Gli atleti, prima di ricevere e/o dopo aver trasmesso il testimone, dovrebbero rimanere nella propria corsia o mantenere la posizione fino a che la pista risulti chiaramente sgombra per non ostacolare gli altri atleti. Se però un atleta ostacola un componente di un'altra squadra, incluso il correre fuori dalla sua posizione o corsia, tale azione sarà considerata danneggiamento con la conseguente squalifica della staffetta.

Se durante la corsa un atleta prende o raccoglie il testimone di un'altra squadra, la sua squadra sarà squalificata. L'altra squadra non dovrebbe essere penalizzata se non ne ha tratto vantaggio.

Ogni componente di una squadra di staffetta può correre una sola frazione.

La composizione di una squadra e l'ordine nel quale gareggiano i componenti della staffetta deve essere ufficialmente comunicato entro un'ora dalla prima pubblicazione dell'orario di chiamata della prima batteria di ogni turno della competizione (ora in cui gli atleti devono essere presenti in Camera d'Appello). Successive variazioni possono essere fatte solo per motivi medici (verificati da un medico ufficiale nominato dagli Organizzatori fino all'orario dell'ultima chiamata della batteria nella quale la squadra interessata deve gareggiare (momento in cui gli atleti sono chiamati per lasciare la Camera d'Appello).

La squadra dovrà gareggiare come denominata e nell'ordine dichiarato. Se una squadra non rispetta questa Regola, sarà squalificata.

La gara 4x100m sarà corsa interamente in corsia.

La gara 4x200m potrà essere corsa in uno qualsiasi dei seguenti modi:

- (a) ove possibile, interamente in corsia (quattro curve in corsia);
- (b) in corsia per le prime due frazioni, come pure parte della terza frazione, fino al bordo più vicino della linea di tangente, dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie (tre curve in corsia);
- (c) in corsia per la prima frazione fino al bordo più vicino della linea di tangente, dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie (una curva in corsia).

*Nota: Quando sono in gara non più di quattro squadre e l'opzione (a) non è possibile, è consigliabile che venga usata l'opzione (c).*

La Staffetta Mista o Svedese dovrebbe essere corsa in corsia per le prime due frazioni come pure parte della terza frazione, fino al bordo più vicino della linea di tangente, dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie (due curve in corsia).

La gara 4x400m potrà essere corsa nell'uno o nell'altro dei seguenti modi:

- (a) in corsia per la prima frazione, come pure parte della seconda frazione, fino al bordo più vicino della linea di tangente, dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie (tre curve in corsia);
- (b) in corsia per la prima frazione, fino al bordo più vicino della linea di tangente, dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie (una curva in corsia).

*Nota: Quando sono in gara non più di quattro squadre, è raccomandato l'uso dell'opzione (b).*

La gara 4x800m potrà essere corsa nell'uno o nell'altro dei seguenti modi:

- (a) in corsia per la prima frazione, fino al bordo più vicino della linea di rientro descritta alla Regola 163.5, dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie (una curva in corsia);
- (b) senza l'uso delle corsie.

Se un atleta corre fuori dalla sua corsia (calpestando la linea o la corsia alla sua sinistra) la sua squadra sarà squalificata.

La Staffetta su Distanze Miste e la gara 4x1500m sarà corsa senza l'uso delle corsie.

In tutte le zone di cambio, agli atleti non è permesso iniziare a correre al di fuori delle loro zona di cambio e partiranno all'interno della zona. Se un atleta non si attiene a questa Regola, la sua squadra sarà squalificata.

Nella Staffetta Mista o Svedese, i concorrenti della frazione finale, e nella gara 4x400m, i concorrenti della terza e quarta frazione, si disporranno, sotto la direzione di un Giudice appositamente designato, nella loro posizione d'attesa (dall'interno all'esterno) nello stesso ordine che i rispettivi compagni di squadra hanno all'ingresso dell'ultima curva. Una volta che i concorrenti in arrivo hanno superato questo punto, i concorrenti in attesa manterranno il loro ordine e non cambieranno le posizioni all'inizio della zona di

cambio. Un atleta che non rispetta questa Regola provoca la squalifica della sua squadra.

*Nota: Nella gara di Staffetta 4x200m (se questa gara non è corsa interamente in corsia) in cui la frazione precedente non è corsa in corsia, gli atleti dovranno allinearsi nell'ordine iniziale di partenza (dall'interno verso l'esterno).*

In tutte le altre gare per le quali non si usano le corsie, incluso, quando applicabile, nella 4x200m, nella Staffetta Mista o Svedese e nella 4x400m, i concorrenti in attesa possono assumere sulla pista una posizione interna mentre arrivano i rispettivi compagni di squadra, a condizione che essi non sgomitino od ostacolino un altro concorrente in modo da impedirgli l'azione. Nella 4x200m, nella Staffetta Mista o Svedese e nella 4x400m, gli atleti in attesa dovranno mantenere l'ordine in conformità al paragrafo sopra descritto. Se un atleta non si attiene a tale regola, la sua squadra sarà squalificata.

Per il settore giovanile: Ragazzi/e – Esordienti m/f – Pulcini m/f – Primi Passi m/f non esiste il vincolo di cambio.

Per il settore Esordienti m/f – Pulcini m/f – Primi Passi m/f, la staffetta prevista è solo la 4 x 50 metri.

**Gare di marcia:** è una specialità sia maschile che femminile

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 verticale.

Le gare si svolgono solitamente su strada, con percorsi da 3 fino a 50 km. Le distanze olimpiche sono di 20 km e 50 km per gli uomini, mentre tra le donne l'unica distanza prevista è di 20 km. Quando le condizioni lo permettono, nelle gare di marcia partenza e arrivo hanno luogo in pista, dove invece si svolgono per intero le prove giovanili su distanze inferiori. Cadetti e Allievi Km,5; Cadette e Allieve Km.3; Ragazzi/e Km.1. In assenza di pista è consentito proporre gare di marcia su percorsi stradali a circuito, pianeggianti, misurati e chiusi al traffico veicolare.

## CONCORSI – Norme Generali

- **Tempo concesso per le Prove**

Il Giudice responsabile deve segnalare al concorrente che tutto è pronto per l'inizio della prova ed il periodo di tempo concesso per quella prova avrà inizio da quel momento.

Per il Salto con l'Asta il tempo inizia quando i ritti sono stati sistemati secondo quanto precedentemente richiesto dall'atleta. Non sarà concesso altro tempo per ulteriori sistemazioni.

Se il tempo concesso finisce dopo che l'atleta ha incominciato la prova, questa non deve essere interrotta.

Se, una volta iniziato a scorrere il tempo per la prova, un atleta decide successivamente di non tentare quella prova, sarà considerato fallo una volta trascorso il periodo concesso per quel tentativo.

Non devono venire superati i seguenti tempi. Se il tempo è superato, a meno che non venga presa una decisione in virtù della Regola "Prove sostitutive" la prova sarà registrata come un fallo.

**Gare individuali**

	<u>Alto</u>	<u>Asta</u>	<u>Altre</u>
Più di tre atleti (o per il primo tentativo in assoluto di ciascun atleta)	0.5	1	0.5
2 o 3 atleti	1.5	2	1
1 atleta	3	5	-
Prove consecutive	2	3	2

**Prove Multiple**

	<u>Alto</u>	<u>Asta</u>	<u>Altre</u>
Più di tre atleti (o per il primo tentativo in assoluto di ciascun atleta)	0.5	1	0.5
2 o 3 atleti	1.5	2	1
1 atleta	2	3	-
Prove consecutive	2	3	2

*Nota (i): Dovrebbe essere visibile al concorrente un orologio che indichi il tempo concesso rimasto ancora disponibile per il tentativo. In aggiunta, un giudice solleverà e terrà sollevata una bandierina gialla o indicherà in altro modo gli ultimi 15 secondi del tempo concesso.*

*Nota (ii): Nel Salto in Alto e nel Salto con l'Asta ogni variazione del tempo concesso, per l'esecuzione della prova, eccetto il tempo concesso per salti consecutivi, non sarà applicato fino a che l'asticella non è alzata alla nuova altezza. Negli altri Concorsi, ad eccezione del tempo specificato per le prove consecutive, il limite di tempo permesso non cambierà.*

*Nota (iii): Quando si determina il numero degli atleti rimasti in gara, si devono includere anche quegli atleti che potrebbero partecipare allo spareggio per il primo posto.*

*Nota (iv): Quando, nel Salto in Alto e con l'Asta, rimane un solo atleta (che ha vinto la gara) e sta tentando il Record del Mondo o altro record direttamente connesso alla manifestazione, il tempo limite dovrà essere incrementato di un minuto rispetto a quanto previsto sopra.*

- **Prove sostitutive**

Se, per qualsiasi ragione indipendente dalla sua volontà, un atleta è stato ostacolato durante la prova ed impossibilitato ad effettuarla, o la prova non può essere registrata correttamente, il Giudice Arbitro ha la facoltà di concedergli una prova sostitutiva o ristabilire il tempo parzialmente o interamente. Nessuna variazione dell'ordine sarà consentita. Sarà concesso un ragionevole lasso di tempo per ogni prova sostitutiva, a seconda delle particolari circostanze del caso. Nei casi in cui la gara sia proseguita prima che sia stata concessa la prova sostitutiva, questa dovrebbe essere effettuata prima che venga eseguita qualsiasi altra successiva prova.

- **Parità**

Nei Concorsi, ad eccezione del Salto in Alto e del Salto con l'Asta, la seconda migliore prestazione degli atleti aventi la stessa migliore misura risolverà la parità. Se la parità permane si ricorre alla terza migliore prestazione e così via.

Se anche dopo questo gli atleti continuano ad essere in parità, agli atleti verrà assegnata la medesima posizione in classifica.

Eccetto che nei Salti in Elevazione, nel caso di una parità per qualsiasi piazzamento, incluso il primo posto, la parità sarà confermata.

- **Prove a disposizione nei salti in estensione e lanci**

Prove a disposizione:

Settore Assoluto (allievi/e – Juniores m/f – Promesse m/f – Seniores m/f):

3 prove eliminatorie per tutti, i migliori 8 accedono alle 3 prove di finale.

Quando gli atleti in gara sono otto o meno, a ciascuno di loro saranno concesse sei prove (anche se dovessero eseguire nei salti eliminatori 3 prove nulle).

Settore Cadetti/e:

4 prove per tutti (senza salti di finale, ad eccezione dei campionati regionali o nazionali, ove tale categoria avrà le stesse prove del settore assoluto).

3 prove per tutti nelle categorie Ragazzi/e – \*Esordienti m/f - \*Pulcini m/f - \*Primi Passi m/f

\*nel caso di grande partecipazione numerica, la giuria potrà disporre solo 2 prove per tali categorie.

- **Salto in estensione (Lungo e Triplo)**

**Salto in Lungo** E' una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera, in cui gli atleti, dopo una rincorsa, raggiungono la zona limite da dove poter saltare, detta "asse di battuta", cercando di atterrare il più lontano possibile nella buca riempita di sabbia.

La distanza fra la tavola di stacco e la fine della zona di caduta deve essere di almeno 10 metri.

Nel salto in lungo, le distanze ottenute da ogni singolo atleta devono essere registrate al centimetro intero immediatamente inferiore, se la distanza misurata non è già essa un centimetro intero.

La misurazione di ciascun salto sarà fatta immediatamente dopo ogni prova valida (o dopo un immediato reclamo verbale) dal segno più vicino alla linea di stacco o al suo prolungamento, lasciato da qualsiasi parte del corpo dell'atleta o qualsiasi cosa unita al corpo, nel momento in cui ha lasciato il segno nella zona di caduta.

La misurazione deve essere fatta perpendicolarmente alla linea di stacco o al suo prolungamento.

Un concorrente commette fallo/nullo se:

(a) mentre stacca, tocca il terreno (compresa ogni parte dell'asse della plastilina) al di là della linea di



- stacco con qualsiasi parte del corpo, sia correndovi sopra senza saltare che nell'azione di salto; o
- (b) stacca al di fuori di una delle due estremità della tavola di stacco, sia davanti che dietro il prolungamento della linea di stacco; o
  - (c) usa una qualsiasi forma di salto mortale, sia nella fase di rincorsa che di salto; o
  - (d) dopo aver staccato, ma prima del suo primo contatto con la zona di caduta, tocca la pedana di rincorsa o il terreno oltre la pedana stessa o all'esterno della zona di caduta; o
  - (e) nel corso dell'atterraggio (incluso ogni sbilanciamento), tocca il bordo della zona di caduta o il terreno all'esterno della stessa in un punto più vicino alla linea di stacco della più vicina impronta lasciata dal salto nella zona di caduta; o
  - (f) lascia la zona di caduta in modo diverso da quello descritto dalla seguente norma: Il primo contatto del piede dell'atleta con il bordo o il terreno al di fuori della zona di caduta, quando abbandona la zona di caduta, deve essere oltre la linea di atterraggio della più vicina impronta lasciata nella sabbia dalla linea di stacco iniziale (può considerarsi tale ogni segno più vicino alla linea di stacco rispetto all'impronta iniziale, che venga lasciato nello sbilanciarsi, completamente all'interno della zona di caduta, o nel camminare indietro verso la linea di stacco).

*Nota: Questo primo contatto è considerato uscita.*

*Nota 2: Se dopo questa uscita, l'atleta tornasse a camminare nella zona di caduta, tale azione non deve essere sanzionata con il fallo/nullo.*

Non deve essere considerato fallo se:

- (g) un atleta corre all'esterno delle linee bianche che delimitano la corsia di rincorsa in qualsiasi punto; o
- (h) salvo quanto previsto al precedente punto b, stacca prima di raggiungere la tavola di stacco; o
- (i) in base al precedente punto b una parte della scarpa/piede del concorrente tocca il terreno all'esterno dei due lati della tavola di stacco, ma prima della linea di stacco; o
- (j) nel corso dell'atterraggio, un atleta tocca con qualsiasi parte del corpo, o con qualsiasi cosa unita allo stesso in quel momento, il bordo o il terreno all'esterno della zona di caduta, a meno che contravvenga ai punti (d) o (e).

Per quanto riguarda il settore promozionale (Ragazzi, Esordienti, Pulcini e Primi Passi), si consiglia di proporre il salto in lungo con battuta libera, delimitando un'area di stacco di 1m x 1m posta a 50 cm dalla buca (tale area di stacco dovrà essere cosparsa di gesso, farina o altra sostanza che possa far vedere l'impronta del piede dell'atleta, per poi procedere alla misurazione).

**Salto Triplo** E' una specialità sia maschile che femminile

Il Salto Triplo consiste di un balzo, un passo ed un salto eseguiti nell'ordine.

Il balzo deve essere compiuto in modo che il concorrente tocchi il terreno con lo stesso piede con il quale ha staccato; nel passo deve prendere terra con l'altro piede, dal quale successivamente il salto viene portato a termine.

Se non verrà rispettata tale norma, la prova sarà considerata non valida (fallo/nullo).

Non sarà considerato un fallo/nullo se, mentre salta, il concorrente tocca il terreno con la gamba "inerte".

La distanza fra la tavola di stacco e la fine della zona di caduta deve essere di almeno 21 metri.

Di norma, nelle competizioni nazionali, dovrebbe esserci una diversa asse di battuta per gli uomini e le donne. La tavola di stacco deve essere posta a non meno di 13m per gli uomini e non meno di 11m per le donne dal bordo più vicino alla zona di caduta. Per qualunque altra competizione, questa distanza sarà appropriata al livello dei concorrenti.

Il salto triplo viene proposto a partire dalla categoria cadetti/e, le battute per i cadetti di norma è a 9 metri, mentre per le cadette è a 7 metri (anche qui però in base al livello tecnico dei partecipanti si possono fare battute più basse).

- **Salto in Elevazione (Alto e Asta)**

### **Condizioni Generali**

Prima dell'inizio della gara, la giuria deve annunciare ai concorrenti l'altezza iniziale e le diverse altezze alle quali sarà posta l'asticella alla fine di ogni turno, fino a quando non rimanga in gara un solo concorrente che abbia vinto la gara o vi sia parità per il primo posto.

Un concorrente può cominciare a saltare a qualunque altezza precedentemente annunciata dalla giuria e può saltare a sua discrezione a qualsiasi altezza successiva. Tre falli consecutivi, indipendentemente dall'altezza in cui ciascun fallo è avvenuto, escludono da ulteriori tentativi, salvo nel caso di una parità per il primo posto. L'effetto di questa Regola è che un concorrente può passare il suo secondo o terzo tentativo ad una certa altezza (dopo aver fallito una prima o una seconda volta) e tentare invece una successiva altezza.

Se un concorrente passa una prova ad una certa altezza, non può fare nessun susseguente tentativo a quell'altezza, tranne che nel caso di spareggio per il primo posto.

Nel caso del Salto in Alto e del Salto con l'Asta, se un atleta non è presente quando tutti gli altri atleti presenti hanno terminato la gara, il Giudice Arbitro riterrà che tale atleta(i) ha abbandonato la gara, una volta che il periodo per un'ulteriore prova è trascorso.

Anche dopo che tutti gli altri concorrenti hanno fallito i tre salti consecutivi, un concorrente è autorizzato a saltare fino a che abbia egli stesso perduto il diritto di gareggiare ancora.

Salvo che non sia rimasto in gara un solo concorrente ed egli abbia vinto la gara:

- (a) l'asticella non deve mai essere alzata di meno di 2cm nel Salto in Alto e di meno di 5cm nel Salto con l'Asta dopo ogni turno;
- (b) l'incremento nell'alzare l'asticella non deve mai essere aumentato.

Una volta che il concorrente ha vinto la gara, l'altezza o le altezze alle quali viene posta l'asticella verranno decise dal concorrente, interpellato dall'Arbitro responsabile.

*Nota: Questa Regola non è applicabile nelle Prove Multiple.*

### **Piazzamenti**

Nel caso di due o più atleti con la stessa misura finale, la parità verrà risolta come segue:

- (a) Verrà assegnato il miglior piazzamento al concorrente con il minor numero di salti all'ultima misura superata.
- (b) Se la parità persiste a seguito dell'applicazione del paragrafo precedente (a), verrà assegnato il miglior

piazzamento al concorrente che ha il minor numero di falli durante l'intera gara sino all'ultima altezza superata compresa.

- (c) Se la parità persiste a seguito dell'applicazione del paragrafo precedente (b) di cui sopra, verrà assegnata la medesima posizione in classifica, a meno che non si tratti del primo posto.
- (d) Se concerne il primo posto, uno spareggio tra questi atleti sarà effettuato secondo la norma "Spareggio" (qui sotto descritta), a meno che non si decida diversamente, sia in anticipo, in osservanza delle disposizioni regolamentari applicabili alla competizione, o durante la competizione stessa, ma prima dell'inizio della gara, su decisione dell'Ufficiale Tecnico o del Giudice Arbitro, se L'Ufficiale Tecnico non è stato nominato. Se lo spareggio non viene effettuato, incluso il caso in cui gli atleti, in ogni fase, decidano di non saltare ulteriormente, la parità per il primo posto sarà confermata.

*Nota: Questa Regola (d) non si applica ad una competizione di Prove Multiple.*

### Spareggio

- (a) Gli atleti interessati devono saltare ad ogni altezza finché si giunge ad una decisione o finché tutti gli atleti decidano di non saltare ulteriormente.
- (b) Ogni atleta avrà un salto a ciascuna altezza.
- (c) Lo spareggio inizierà alla successiva altezza determinata in conformità alla progressione utilizzata durante la gara, dopo l'ultima altezza superata dagli atleti interessati.
- (d) Se non si addivene ad una decisione l'asticella sarà alzata, se più di un atleta ha superato l'altezza, o abbassata, se tutti falliscono, di 2cm per il Salto in Alto e 5cm per il Salto con l'Asta.
- (e) Se un atleta non salta ad una altezza, egli automaticamente rinuncia ad ogni diritto su un piazzamento superiore. Se rimane in gara solo un altro atleta, questi sarà dichiarato vincitore indipendentemente dal fatto che tenti o meno di saltare a quell'altezza.

### Salto in Alto – Esempio

Altezze annunciate dal Giudice Arbitro all'inizio della gara: 1.75 – 1.80 – 1.84 – 1.88 – 1.91 – 1.94 – 1.97 – 1.99 etc.

Atleta	Altezze							Falli	Spareggio			Classifica
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,89	1,91	
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X X	O O	X O	2
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	X		1
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2				3
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4

A, B, C e D hanno tutti superato 1,88m.

A questo punto andranno prese in considerazione le Regole dello spareggio; i Giudici considereranno il numero totale delle prove nulle effettuate dai concorrenti sino

all'ultima altezza dell'asticella superata; nell'esempio 1,88m. D ha più prove nulle che A, B e C e perciò verrà classificato al quarto posto. A, B, C sono ancora in parità per quanto concerne il primo posto; essi

avranno un'ulteriore prova a 1,91m, che è l'altezza successiva dopo l'ultima altezza superata dagli atleti in questione.

Poiché tutti i concorrenti falliscono, l'asticella viene abbassata a 1,89m per un altro salto di spareggio. Solo il concorrente C fallisce la prova a 1,89m; gli altri due atleti effettueranno un terzo salto di spareggio a 1,91m. Solo B supera l'asticella e pertanto sarà dichiarato vincitore.

### **Forze estranee**

Quando è evidente che l'asticella è stata abbattuta da una forza non associata all'azione dell'atleta (per esempio un colpo di vento):

- (a) la prova è da considerarsi valida se questo abbattimento avviene dopo che l'atleta ha superato l'asticella senza toccarla;
- (b) si concederà all'atleta un altro tentativo se questo abbattimento avviene per altre circostanze.

### **Salto in Alto**

#### **Gara**

Un atleta deve staccare con un solo piede.

Un concorrente commette fallo se:

- (a) dopo il salto, l'asticella non rimane sui supporti a causa dell'azione del concorrente durante il salto;
- (b) tocca il terreno, compresa la zona di caduta al di là del piano verticale dei ritti attraverso il bordo più vicino all'asticella, sia all'interno che al di fuori di essi, con qualsiasi parte del corpo, senza aver prima superato l'asticella. Tuttavia, se, mentre salta, un atleta tocca con il piede la zona di caduta e a giudizio del Giudice, non ne trae vantaggio, il salto non deve essere considerato, per questa ragione, nullo.

*Nota: Per facilitare l'applicazione della Regola, una linea bianca larga 50mm deve essere disegnata (solitamente con nastro adesivo o materiale simile) per tre metri all'esterno di ogni ritto, il bordo più vicino della linea posizionato lungo il piano verticale sul bordo più vicino all'asticella.*

- (c) quando, correndo senza saltare, tocca l'asticella o la sezione verticale dei ritti.

### **Salto con l'Asta**

#### **Gara**

I concorrenti possono far spostare i ritti solo nella direzione della zona di caduta così che il bordo dell'asticella più vicino all'atleta possa essere posizionato in qualunque punto da quello direttamente sopra la fine della cassetta di imbucata e fino a non più di 80cm verso la zona di caduta. Prima dell'inizio della gara, il concorrente deve comunicare all'ufficiale di gara responsabile quale posizione dei ritti egli desidera per il suo

primo tentativo e tale posizione deve essere registrata.

Se il concorrente desidera effettuare successivamente qualsiasi cambiamento, dovrebbe informare l'ufficiale di gara responsabile, prima che i ritti siano stati sistemati conformemente alle sue istruzioni iniziali.

In mancanza di tale comunicazione, si darà inizio al tempo limite che gli spetta.

*Nota: Una linea larga 10mm di colore distinguibile deve essere tracciata ad angolo retto, rispetto all'asse della pedana, all'altezza del bordo interno della parte superiore della tavola di arresto della cassetta ("linea dello zero"). Una linea simile, fino a 50mm di larghezza, deve comparire sulla superficie della zona di caduta ed essere prolungata sino all'altezza del bordo esterno dei ritti. Il bordo della linea più vicino all'atleta coincide con l'estremità posteriore della cassetta.*

Un concorrente commette fallo se:

- (a) dopo il salto l'asticella non rimane su entrambi i pioli a causa dell'azione del concorrente durante il salto;
- (b) tocca il terreno, compresa la zona di caduta, al di là del piano verticale della parte superiore della tavola di arresto, con qualsiasi parte del corpo o con l'asta, senza aver prima superato l'asticella;
- (c) dopo aver abbandonato il terreno, porta la mano inferiore al di sopra di quella superiore o sposta quella superiore più in alto sull'asta.
- (d) durante il salto fissa o rimette con le mani l'asticella sui supporti. *Nota (i): Non è fallo se l'atleta corre all'esterno delle linee bianche che delimitano la corsia di rincorsa in qualsiasi punto.*

*Nota (ii): Non è fallo se l'asta tocca i materassi di caduta, nel corso di una prova dopo essere stata correttamente imbucata nella cassetta.*

Al fine di ottenere una migliore presa, i concorrenti sono autorizzati a spalmare le mani o l'asta con qualsiasi sostanza. E' consentito l'uso dei guanti.

Dopo il rilascio, a nessuno è consentito di toccare l'asta, a meno che essa non cada allontanandosi dall'asticella o dai ritti. Se, tuttavia, essa viene toccata e l'Arbitro è dell'opinione che, senza l'intervento, l'asticella avrebbe potuto essere abbattuta, il salto è da considerarsi fallito.

Se, nell'eseguire un tentativo, l'asta si spezza, ciò non deve essere considerato un fallo ed all'atleta deve essere concesso un nuovo tentativo.

### **Aste**

I concorrenti possono usare aste proprie. Nessun concorrente può essere autorizzato ad usare aste altrui, se non con il consenso del proprietario.

L'asta può essere di qualsiasi materiale o combinazioni di materiali e di qualsiasi lunghezza e diametro, ma la sua superficie deve essere liscia. L'asta può avere strati di nastro all'impugnatura (per proteggere le mani) e di nastro e/o altro materiale adatto all'imbucata (per proteggere l'asta). Tutto il nastro adesivo all'estremità dell'impugnatura deve essere uniforme, eccetto una accidentale sovrapposizione, e non deve provocare una modifica improvvisa del diametro, come la comparsa di un "anello" sull'asta.

Non vi è tuttavia alcuna restrizione all'estremità inferiore dell'asta e in generale qualsiasi forma di nastratura o protezione è lì consentita, a condizione che non dia alcun vantaggio all'atleta.

- **Lanci – Norme Generali**

**Attrezzi Ufficiali**

In tutte le Competizioni Internazionali, gli attrezzi usati devono essere conformi alle specifiche vigenti della IAAF.

Possono essere usati solo gli attrezzi certificati IAAF. La tabella che segue indica il peso degli attrezzi che devono essere usati da ogni gruppo di età:

Attrezzi	Donne Cadette	Donne Allieve	Donne Jun/Senior	Uomini Cadetti	Uomini Allievi	Uomini Juniores	Uomini Senior
Peso	3,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Disco	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,500 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
Martello	3,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Giavellotto	400 g	500 g	600 g	600 gr	700 g	800 g	800 g

Ragazzi/e e Esordienti m/f = Peso 2 kg – Vortex 125 gr

Pulcini m/f – Primi Passi m/f = Vortex 125 gr

Eccetto quanto previsto sotto, tutti gli attrezzi devono essere forniti dagli Organizzatori. L'Ufficiale Tecnico può, sulla base dei regolamenti specifici di ciascuna competizione, permettere agli atleti di usare attrezzi personali o altri messi a disposizione da un fornitore, a patto che questi attrezzi siano certificati secondo le norme internazionali, controllati e marcati dai giudici di gara addetti alla direzione tecnica prima della gara ed utilizzabili da tutti gli atleti.

Nessuna modifica può essere apportata agli attrezzi durante la competizione.

I seguenti comportamenti si considerano assistenza e quindi non sono consentiti:

- L'unione con nastro adesivo di due o più dita insieme. Se viene usato nastro adesivo sulle mani e sulle dita, questo deve essere utilizzato in modo continuo e a condizione che il risultato sia di non aver due o più dita legate assieme in modo che non possano muoversi singolarmente.  
Tale copertura deve essere mostrata al Primo Giudice prima dell'inizio della gara.
- L'uso di alcun espediente di qualsiasi natura, compreso l'uso di pesi attaccati al corpo, che in qualsiasi modo aiuti un concorrente mentre effettua un lancio.
- L'uso di guanti, ad eccezione della gara di Lancio del Martello. In questo caso, i guanti debbono essere lisci sul dorso e sul palmo e le punte delle dita, ad eccezione del pollice, debbono rimanere scoperte.
- Spruzzare o spargere una qualsiasi sostanza sulla pedana o sulle suola delle scarpe da parte di un atleta o rendere più ruvida la superficie della stessa.

I seguenti comportamenti non sono considerati assistenza e pertanto sono consentiti:

- L'uso da parte di un atleta, al fine di ottenere una migliore presa, sulle sue mani o, nel caso del Lancio del Martello, sui suoi guanti di una sostanza adatta. Un lanciatore del

peso può usare tali sostanze sul proprio collo.

- (b) L'utilizzo, da parte di un atleta nel Lancio del Peso e del Disco, di gesso o sostanze simili sull'attrezzo.
- (c) Tutte le sostanze usate sulle mani, sui guanti e sugli attrezzi devono essere facilmente rimovibili dagli attrezzi con un panno umido e non lasciare alcun residuo. Se ciò non è eseguito, sarà applicata la nota alla Regola 187.4.
- (d) L'uso di nastro adesivo sulle mani o sulle dita, purché le dita siano nastrate singolarmente.

### **La pedana circolare**

La pedana circolare è costituita da una fascia di ferro, acciaio o altro materiale adatto, la cui parte superiore deve essere a livello con il terreno circostante.

Deve avere uno spessore di almeno 6mm ed essere dipinta in bianco. Il suolo esterno della pedana può essere in calcestruzzo, materiale sintetico, legno o altro materiale adatto.

La parte interna della pedana può essere costruita in calcestruzzo, asfalto o in qualsiasi altro materiale solido e non scivoloso. La superficie di questa parte interna deve essere livellata e posta a 20mm al di sotto del bordo superiore del cerchio della pedana.

Nel Lancio del Peso può essere accettata una pedana portatile che soddisfi le suddette specifiche.

Il diametro interno della pedana deve misurare 2,135m nelle gare di Lancio del Peso e Lancio del Martello e 2,50m nella gara di Lancio del Disco.

Il martello può essere lanciato da una pedana costruita per il disco, a patto che il diametro della stessa sia ridotto da 2,50m a 2,135m mediante l'installazione al suo interno di un anello riduttore circolare.

Una linea bianca larga 50mm deve essere tracciata dal bordo superiore del cerchio metallico per una lunghezza di almeno 0,75m da ciascun lato all'esterno della pedana. Essa può essere dipinta o costruita in legno o altro materiale adatto. Il margine posteriore della linea bianca forma il prolungamento di una linea, idealmente passante per il centro della pedana, tracciata ad angolo retto con la linea mediana del settore di lancio.

### **La pedana di rincorsa per il Giavellotto**

La lunghezza minima della pedana di rincorsa deve essere 30m. Quando le condizioni lo consentono, la lunghezza minima dovrebbe essere 36,50m.

Essa deve essere delimitata da due linee parallele larghe 50mm e distanti 4m fra loro.

Il lancio deve essere eseguito da dietro un arco di circonferenza tracciato con un raggio di 8m. L'arco deve consistere in una striscia dipinta o fatta di legno (o di altro materiale adatto e non corrodibile tipo plastica) larga almeno 70mm. Tale striscia deve essere dipinta in bianco e posta a livello del terreno. Due linee debbono essere tracciate dalle estremità dell'arco ad angolo retto con le linee parallele che delimitano la pedana di rincorsa. Dette linee debbono essere lunghe almeno 0,75m e larghe almeno 70mm.

### **Il settore di caduta**

Il settore di caduta deve essere in cenere, prato o altro materiale adatto sul quale l'attrezzo possa lasciare un'impronta.

La tolleranza massima per l'inclinazione del terreno del settore di caduta in direzione del lancio non deve eccedere 1:1000 (0,1%).

- (a) Ad eccezione del Lancio del Giavellotto, il settore di caduta deve essere marcato con linee bianche larghe

50mm tracciate, con un angolo di  $34,92^\circ$ , in modo che il margine interno di tali linee, se prolungate, passi per il centro della pedana.

*Nota: Il settore di  $34,92^\circ$  può essere tracciato accuratamente, verificando che la distanza fra due punti sulle linee laterali, poste a 20m dal centro, siano distanti fra loro  $12m \pm 0,05m$  ( $20m \times 0,60m$ ). Di conseguenza, per ogni metro dal centro della pedana, la distanza attraverso il settore deve essere di 0,60m.*

- (b) Nel Lancio del Giavellotto il settore di caduta deve essere marcato con linee bianche larghe 50mm, tracciate in modo che il margine interno di tali linee, se prolungate, passi attraverso le due intersezioni dell'arco con le due linee parallele delimitanti la pedana di rincorsa. In tal modo il settore avrà un angolo di  $28,96^\circ$ .

### **Prove**

Nel Lancio del Peso, del Disco e del Martello gli attrezzi devono essere lanciati da una pedana circolare mentre nel Lancio del Giavellotto da una pedana di rincorsa.

Nel caso di lancio da una pedana circolare, il concorrente deve cominciare 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. Nel Lancio del Peso è anche permesso toccare l'interno del fermapièdi.

Un lancio è nullo se un concorrente:

- (a) si libera del peso o del giavellotto in modalità non ortodossa;  
(b) dopo che è entrato in pedana ed ha cominciato ad eseguire un 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: Tuttavia, non sarà considerato un fallo se tocca, durante qualsiasi rotazione preliminare e senza ricevere alcuna propulsione, un qualsiasi punto completamente dietro la linea bianca tracciata all'esterno della pedana e passante, teoricamente, attraverso il centro della stessa.*

- (c) nel Lancio del Peso tocca con qualsiasi parte del corpo una qualsiasi parte del fermapièdi diversa dal suo lato interno (lo spigolo superiore del fermapièdi è considerato appartenere alla parte superiore del stesso);  
(d) nel Lancio del Giavellotto tocca con qualsiasi parte del corpo le linee demarcanti la pedana o il terreno al di fuori di essa.

*Nota: Non è considerato fallo se il disco o qualsiasi parte del martello tocca la gabbia dopo il lancio, a condizione che non sia stata infranta alcuna altra Regola.*

A condizione che, nel corso della prova, le Regole relative a ciascuna gara di lancio non siano state infrante, un concorrente può interrompere una prova già iniziata, può mettere a terra l'attrezzo, tanto all'interno che all'esterno della pedana (sia circolare che di rincorsa) e uscire dalla pedana circolare o di rincorsa.

Deve essere considerato fallo se il peso, il disco, la testa del martello o la testa del giavellotto, nel contatto con il terreno al momento dell'atterraggio, tocca la linea del settore o il terreno o ogni altro oggetto (diverso dalla gabbia, come previsto dalla Nota alla Regola 187.14) all'esterno di essa.

E' fallo se l'atleta lascia la pedana circolare o di rincorsa prima che l'attrezzo abbia toccato il terreno, o

- (e) per i lanci effettuati da una pedana circolare, se quando l'atleta lascia la stessa, il primo contatto con la parte superiore del cerchio metallico o il terreno all'esterno della pedana non è completamente dietro la linea bianca tracciata all'esterno della pedana e che passa idealmente per il centro della pedana stessa.



*Nota: Il primo contatto con la parte superiore del cerchio metallico o il terreno all'esterno della pedana è considerato uscita.*

- (f) nel caso del Lancio del Giavellotto, se quando il concorrente lascia la pedana di rincorsa, il primo contatto con le linee parallele o con il terreno all'esterno della pedana non è completamente dietro la linea bianca dell'arco e le linee agli estremi dell'arco stesso tracciate ad angolo retto con le linee parallele.

Una volta che l'attrezzo ha toccato il terreno, l'atleta sarà inoltre considerato correttamente uscito dalla pedana, se tocca o supera una linea (verniciata, o teorica ed indicata dai segnalatori al lato della pedana) disegnata attraverso la pedana, quattro metri dietro la linea finale dell'arco di lancio. E' da considerarsi correttamente uscito dalla pedana l'atleta che, nel momento in cui l'attrezzo tocca il terreno, si trova dietro questa linea e all'interno della pedana.

Dopo ogni lancio, gli attrezzi, debbono essere sempre riportati presso la pedana e mai rilanciati.

### **Misurazione della distanza**

Le distanze, in tutte le gare di lancio, debbono essere registrate al centimetro intero immediatamente inferiore se la distanza misurata non è già essa un centimetro intero.

La misurazione di ciascun lancio deve essere fatta immediatamente dopo ciascuna prova valida (o dopo un immediato reclamo verbale):

- (a) dal più vicino bordo dell'impronta lasciata dal peso, disco e testa del martello sul terreno, al bordo interno del cerchio metallico della pedana lungo una linea che passa per il centro della pedana;
- (b) nelle gare di Lancio del Giavellotto, dal punto più vicino dove la testa del giavellotto ha toccato per prima il terreno, al bordo interno dell'arco della pedana, seguendo la linea retta che va dal suddetto punto al centro del cerchio da cui l'arco parte.

## **Lancio del Peso**

### **Gara**

Il peso deve essere lanciato dalla spalla 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 l'azione di lancio. Il peso non deve essere portato dietro la linea delle spalle.

*Nota: Le tecniche di lancio a ruota (ad esempio con una qualsiasi forma di salto mortale), dove le braccia passano sopra la testa, non sono autorizzate (cartwheeling).*

### **Fermapiedi**

Il fermapiedi deve essere pitturato in bianco e costruito in legno o altro materiale adatto a forma di arco, in modo che la superficie interna sia in linea con il margine interno della pedana e sia perpendicolare alla superficie della pedana. Deve essere sistemato in modo che il suo centro coincida con la mediana del settore di caduta e deve essere costruito in modo da poter essere fissato saldamente al terreno che lo circonda.

Il fermapiedi deve misurare da 0,112m a 0,30m di larghezza, con una corda (dell'arco) di 1,21m. per un arco dello stesso raggio ed alto 0,10m, in relazione al livello della parte interna della pedana adiacente al

fermapiedi.

### **Peso**

Il peso deve essere di ferro pieno, ottone o qualsiasi altro metallo non più tenero dell'ottone, oppure un involucro di uno di tali metalli riempito con piombo o altro materiale compatto. Esso deve essere di forma sferica e la sua finitura superficiale deve essere liscia.

## **Lancio del Disco**

### **Disco**

Il corpo del disco deve essere solido e costruito in legno o altro materiale adatto, con un anello metallico il cui bordo deve essere di forma circolare. La sezione trasversale del bordo deve essere arrotondata in modo perfettamente circolare ed avere un raggio di circa 6 millimetri. Vi possono essere delle piastre circolari fissate al centro delle facce del disco. In alternativa, il disco può essere costruito senza piastre metalliche, purché l'area equivalente sia piana e le misure ed il peso totale dell'attrezzo corrispondano alle prescrizioni. Le due facce del disco debbono essere identiche fra di loro e non debbono avere tacche, sporgenze o spigoli.

Il disco, compresa la superficie del bordo, non deve avere rugosità e la sua rifinitura deve essere liscia ed uniforme in tutte le sue parti.

### **Gabbia per il Disco**

Tutti i lanci del disco debbono essere effettuati da una gabbia che assicuri l'incolumità degli spettatori, degli Ufficiali di Gara e dei concorrenti.

## **Lancio del Martello**

### **Gara**

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

Il lancio 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 metallico. L'atleta può fermarsi ed iniziare di nuovo il lancio, a condizione che non siano state infrante altre Regole.

Non deve essere considerato fallo se il martello si rompe durante il lancio o mentre è in aria, purché sia stato effettuato in conformità a questa Regola. Se il concorrente, a causa di quanto sopra, perde l'equilibrio e viola una qualunque disposizione di questa Regola ciò non deve essere considerato come lancio nullo. In entrambi i casi all'atleta deve essere concessa una nuova prova.

### **Martello**

Il martello è formato di tre parti: una testa metallica, un cavo ed una impugnatura.

La testa può essere di ferro pieno, ottone o altro metallo non più tenero dell'ottone, oppure un involucro di uno di tali metalli, riempito con piombo o altro materiale solido.

Il cavo è costituito da un filo d'acciaio di diametro non inferiore a 3mm in un pezzo unico e diritto, e deve essere tale che non possa allungarsi sensibilmente durante l'esecuzione del lancio.

Il cavo può essere attorcigliato ad una od ambedue le estremità, al fine di costituire un sistema di aggancio. Il cavo è agganciato alla testa per mezzo di un perno, che può essere semplice o a cuscinetto a sfera. La maniglia deve essere solida e rigida, fatta di un solo pezzo, senza giunti mobili di qualsiasi natura.

Il martello deve essere conforme alle seguenti specifiche:

Peso minimo per essere accettato in gara e per l'omologazione di un Primato:					
	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Lunghezza globale del martello misurata dall'interno dell'impugnatura					
Massimo	1195 mm	1195 mm	1200 mm	1215 mm	1215 mm
Diametro della testa					
Minimo	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Massimo	100 mm	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm

*Nota: il peso totale dell'attrezzo comprende la testa del martello, il cavo e la maniglia.*

### Gabbia per il Martello

Tutti i lanci del martello debbono essere effettuati da una gabbia che assicuri l'incolumità degli spettatori, degli Ufficiali di Gara e dei concorrenti.

La gabbia è composta da due pannelli mobili, larghi 2m, debbono essere posti sul davanti della gabbia e ogni volta soltanto uno di essi viene utilizzato. L'altezza minima dei pannelli mobili deve essere di 10m.

*Note: il pannello di sinistra è usato per chi lancia con la mano destra ed il pannello di destra per chi lancia con la mano sinistra. In previsione della necessità di operare gli spostamenti dei pannelli durante la gara, quando vi siano lanciatori che usano la destra ed altri la sinistra, è essenziale che detti spostamenti richiedano poca fatica e possano essere effettuati in breve tempo.*

### Lancio del Giavellotto

#### Gara

- Il giavellotto deve essere tenuto per l'impugnatura, con una sola mano. Deve essere lanciato al di sopra della spalla o della parte superiore del braccio che lancia e non deve essere lanciato a fionda e neppure roteando. Non sono ammessi stili non ortodossi.
- Un lancio sarà valido solo se la testa metallica tocca il terreno prima di ogni altra parte del giavellotto.
- Il concorrente, in nessun momento durante il lancio e finché il giavellotto non è stato scagliato in aria, può fare un giro completo su se stesso, così che il suo dorso si venga a trovare in direzione dell'arco di lancio. Se il giavellotto si rompe durante il lancio o mentre è in aria, il lancio non sarà considerato come un lancio nullo, purché sia stato effettuato in conformità a questa Regola. Se il concorrente, a causa di quanto sopra, perde l'equilibrio e contravviene a qualunque disposizione di questa Regola, ciò non deve essere considerato un lancio nullo. In entrambi i casi al concorrente sarà concessa un'altra prova.

### Giavellotto

Il giavellotto è composto di tre parti: un fusto, una testa ed una impugnatura di corda.

Il fusto deve essere solido o cavo (vuoto) e deve essere costruito interamente in metallo o in altro materiale omogeneo adatto, così da costituire un corpo unico fisso e integrato. La superficie del fusto non avrà incavi o piccole protuberanze, spirali scanalate o in rilievo, forti rugosità o granulosità e la rifinitura sarà liscia ed uniforme su tutta la superficie.

Al fusto dovrà essere fissata una testa metallica terminante in una punta acuminata. La testa deve essere costruita completamente di metallo. Può contenere una punta rinforzata di altra lega metallica fissata alla fine della testa, a condizione che la testa sia liscia ed uniforme su tutta la superficie. L'angolo della punta non deve superare i 40°.

L'impugnatura di corda, che deve coprire il centro di gravità, non deve superare il diametro del fusto per più di 8mm. Può avere una superficie regolare con un disegno anti-scivolo, ma senza cinghie, tacche o dentellature di qualsiasi natura. L'impugnatura deve essere di spessore uniforme.

La sezione trasversale deve essere perfettamente circolare da un capo all'altro.

Il diametro massimo del fusto deve trovarsi immediatamente davanti all'impugnatura.

Il giavellotto deve essere conforme alle seguenti prescrizioni:

<b>Peso minimo per essere accettato in gara e per l'omologazione di un Primato: (compresa l'impugnatura di corda)</b>				
	500 g	600 g	700 g	800 g
<b>Lunghezza completa (L0):</b>				
Minimo	2000 mm	2200 mm	2300 mm	2600 mm
Massimo	2100 mm	2300 mm	2400 mm	2700 mm
<b>Distanza tra la punta della testa metallica ed il centro di gravità (L1):</b>				
Minimo	780 mm	800 mm	860 mm	900 mm
Massimo	880 mm	920 mm	1000 mm	1060 mm
<b>Distanza tra la corda ed il centro di gravità (L2):</b>				
Minimo	1120 mm	1280 mm	1300 mm	1540 mm
Massimo	1320 mm	1500 mm	1540 mm	1800 mm
<b>Lunghezza della testa metallica (L3):</b>				
Minimo	220 mm	250 mm	250 mm	250 mm
Massimo	270 mm	330 mm	330 mm	330 mm
<b>Larghezza dell'impugnatura di corda (L4):</b>				
Minimo	135 mm	140 mm	150 mm	150 mm
Massimo	145 mm	150 mm	160 mm	160 mm
<b>Diametro della maggiore sezione del fusto (davanti all'impugnatura - D0):</b>				
Minimo	20 mm	20 mm	23 mm	25 mm
Massimo	24 mm	25 mm	28 mm	30 mm

## **Prove Multiple**

### **UOMINI: ALLIEVI, JUNIOR e SENIOR (Pentathlon e Decathlon)**

Il Pentathlon è composto di cinque gare, da effettuarsi in un solo giorno, nel seguente ordine:

Salto in Lungo, Lancio del Giavellotto, 200m, Lancio del Disco e 1500m.

Il Decathlon maschile è composto di dieci gare che debbono essere effettuate in due giorni consecutivi nel seguente ordine:

Primo giorno: 100m, Salto in Lungo, Lancio del Peso, Salto in Alto e 400m;

Secondo giorno: 110hs, Lancio del Disco, Salto con l'Asta, Lancio del Giavellotto e 1500m.

### **DONNE: JUNIOR E SENIOR (Eptathlon e Decathlon)**

L'Eptathlon è composto da sette gare che debbono essere effettuate in due giorni consecutivi nel seguente ordine:

Primo giorno: 100hs, Salto in Alto, Lancio del Peso e 200m;

Secondo giorno: Salto in Lungo, Lancio del Giavellotto e 800m.

Il Decathlon femminile è composto da dieci gare che debbono essere effettuate in due giorni consecutivi nel seguente ordine:

Primo giorno: 100m, Lancio del Disco, Salto con l'Asta, Lancio del Giavellotto e 400m;

Secondo giorno: 100hs, Salto in Lungo, Lancio del Peso, Salto in Alto e 1500m.

### **ALLIEVE (solo Eptathlon)**

L'Eptathlon U18 Allieve consiste in sette gare, che debbono essere effettuate in due giorni consecutivi nel seguente ordine:

Primo giorno: 100hs, Salto in Alto, Lancio del Peso e 200m;

Secondo giorno: Salto in Lungo, Lancio del Giavellotto e 800m.

## **Generalità**

A discrezione dell'Arbitro per le Prove Multiple, deve esservi, quando possibile, un intervallo di almeno 30 minuti tra la fine di una gara e l'inizio della gara successiva, per ciascun atleta. Se possibile, tra la fine dell'ultima gara del primo giorno e l'inizio della prima gara del secondo giorno dovrebbe esservi un intervallo di almeno 10 ore.

In ciascuna gara, ad eccezione dell'ultima, le serie ed i gruppi verranno formati dall'Ufficiale Tecnico o dall'Arbitro delle Prove Multiple, se possibile, al fine di consentire agli atleti con prestazioni simili (in un periodo di tempo predeterminato), in ciascuna gara individuale, di poter gareggiare nella stessa serie o nello stesso gruppo. Ogni serie o gruppo deve preferibilmente essere composto da 5 o più atleti, e, comunque, mai meno di tre.

Quando ciò non è possibile a causa dell'orario delle gare, le serie ed i gruppi per le gare da effettuare saranno predisposti man mano che gli atleti si rendono liberi dalla gara precedente.

Nell'ultima gara di una Prova Multipla, le serie dovrebbero essere formate in modo che un gruppo comprenda i concorrenti che occupano le prime posizioni in classifica dopo la penultima gara.

Il/i Delegato/i Tecnico/i o l'Arbitro delle Prove Multiple ha la facoltà di modificare qualsiasi gruppo se, a suo

giudizio, lo ritiene necessario.

Per ogni gara della competizione debbono essere applicate le rispettive Regole, con le seguenti eccezioni:

- (a) nel Salto in Lungo ed in ogni gara di lancio, a ciascun concorrente sono concesse soltanto tre prove;
- (b) nel caso non sia utilizzato un Cronometraggio Completamente Automatico con Fotofinish, il tempo di ogni atleta deve essere rilevato da almeno tre Cronometristi;
- (c) nelle gare di Corsa, sarà permessa solo una falsa partenza per ogni gara senza la squalifica dell'atleta/i che ha/hanno fatto la falsa partenza. Qualsiasi atleta, che effettui un'ulteriore falsa partenza nella gara, sarà squalificato dal Giudice di Partenza.
- (d) nei Salti in Elevazione, ciascun incremento dell'asticella deve essere, per tutta la gara, uniformemente di 3cm nel Salto in Alto e di 10cm nel Salto con l'Asta.

Può essere usato un solo sistema di cronometraggio durante ogni singola gara. Ai fini del conseguimento di un Primato, tuttavia, debbono essere utilizzati i tempi ottenuti da un Cronometraggio Completamente Automatico con Fotofinish indipendentemente dal fatto che tali tempi fossero disponibili per gli altri concorrenti della gara.

Un atleta, che si astenga dal tentare di partire o dal tentare almeno una prova in una delle gare, non deve essere autorizzato a partecipare alla gara successiva e si deve considerare che abbia abbandonato la competizione. Egli non deve, pertanto, figurare nella classifica finale.

Un concorrente che decida di ritirarsi da una competizione di Prove Multiple dovrà immediatamente informare l'Arbitro per le Prove Multiple della sua decisione.

Dopo la conclusione di ogni gara, a tutti i concorrenti debbono esser comunicati i punteggi (determinati in base alle vigenti Tabelle per le Prove Multiple della IAAF), ottenuti separatamente per ogni gara e il singolo punteggio complessivo.

Gli atleti saranno classificati sulla base del punteggio complessivo ottenuto.

### **Parità**

Se due o più atleti raggiungono lo stesso numero di punti per qualunque posizione in classifica, saranno considerati in parità.

### **Settore Giovanile**

Sono presenti prove multiple per le categorie Cadetti/e – Ragazzi/e – Esordienti m/f – Pulcini m/f – Primi Passi m/f .

Cadetti maschili (Esathlon): 100 hs – alto – giavellotto – lungo – disco – 1000 m

Cadette femminili (Pentathlon): 80 hs – alto – giavellotto – lungo – 600 m

Tali specialità si possono svolgere in un'unica giornata o anche in due giornate gare a discrezione di singoli comitati territoriali.

Ragazzi/e (Tetrathlon):

- 60 – vortex – 600
- 60 – lungo – 600
- 60 – peso – 600

- 60 – alto – 600

Esordienti m/f (Biathlon):

- 50 – vortex
- 50 – lungo
- 600 – vortex
- 600 – lungo

Pulcini m/f – Primi Passi m/f (Biathlon):

- 50 – vortex
- 50 – lungo
- 300 – vortex
- 300 – lungo

Le prove a disposizione nei singoli concorsi sono massimo 3 prove, in casi di alta partecipazione le prove possono essere ridotte a 2 soli tentativi.