



Gruppo Giudici Gare

UISP Nazionale



# CORSO PER TECNICI ed AIUTO TECNICI ATLETICA LEGGERA

# REGOLAMENTI

- **Regolamento Nazionale Struttura d'Attività— Atletica Leggera**
- **Vademecum Attività**
- Altro:
  - R.T.I. Iaaf
  - Regolamenti Manifestazione
  - Norme Regionali (approvate dalla Struttura Attività A.L. Regionale)

## • **Ufficiali di Gara/Giudici:**

- Ruoli: Arbitri, Caposervizio, Primi Giudici, Addetti, etc.
- Giurie: Corse, Concorsi, Prove Multiple, No Stadia, Call Room
- Servizi: Controlli, TIC, Cronometristi/Fotofinish, Marcia, Starter, Giuria di Appello, Recupero Atleti, Cerimoniale, Anemometro, EDM, Antidoping

### Ufficiale Tecnico (UT)

- Responsabile tecnico della manifestazione
- Si integra con il Comitato Organizzatore (LOC)
- Definisce insieme al LOC il programma orario ed eventuali minimi di partecipazione
- Responsabile del controllo delle **iscrizioni**
- Definisce le misure qualificazioni, criteri passaggio turni, battute triplo, progressioni Alto/Asta
- Presenzia la Riunione Tecnica, ove prevista (ad es. nei CDS)

### Direttore di Gara (DG)

- Responsabile dell'attuazione dei programmi prima e durante la competizione (comprese presentazione degli atleti e cerimonie di premiazione)
- Dirige la manifestazione e ne coordina l'interazione tra le diverse componenti
- Verifica che le informazioni giungano velocemente agli spettatori, ai media, alle squadre, agli atleti
- *Normalmente presente solo nelle gare nazionali*

## Direttore di Riunione (DR)

- Responsabile della gestione operativa della manifestazione
- Si occupa della programmazione e funzionamento operativo delle giurie e dei servizi, movimento foglia gara ed ogni altra questione per lo svolgimento del programma
- Dispone che soltanto le persone autorizzate accedano all'interno del campo (o zona di gara), ovvero:
  - **SI**: Atleti, Giudici, LOC, Staff medico
  - **NO**: Tecnici, Dirigenti, Pubblico

→ Per le manifestazioni regionali/provinciali con categorie giovanili, si può consentire la presenza in campo dei tecnici, contestualizzando quanto previsto dal R.T.I. nell'ambito dell'Assistenza (R.T.I. 144).

## Direttore Tecnico (DT)

- Responsabile della preparazione pista, pedane, attrezzature in conformità a R.T.I.
- Si occupa di controllare e marcare gli attrezzi personali, consegnati da atleti/tecnici presso la postazione della D.T. o TIC
- Gestisce le attrezzature ed attrezzi durante la manifestazione, con il supporto del personale di campo (es. ostacoli, siepi, blocchi di partenza, pedane, attrezzi di lancio, battute, etc.)

## Arbitro

- Giurie: Call Room, Corse (e Partenze), Concorsi, Prove Multiple, No Stadia
- Autorità designata a giudicare e/o a risolvere una questione quando richiesta dal contesto o quando espressamente richiesta dalle parti.
- Responsabile della giuria e del rispetto delle regole, con potere decisionale in merito a:
  - Reclami in 1^ Istanza (in forma orale)
  - Ammonizione/Squalifica per comportamento antisportivo – R.T.I. 125.5/145.2 → Cartellino **Giallo/Rosso**

→ In assenza dell'Arbitro, le sue funzioni vengono svolte dal Primo Giudice.

## Primo Giudice

- Giurie: Call Room, Corse, Concorsi, No Stadia, Fotofinish, Trasponder
- Corse: assegna i compiti, coordina la giuria (segretario ed addetti), contatti con crono, starter e controlli
- Concorsi: assegna i compiti, coordina la giuria (segretario ed addetti) ed è la persona designata ad emettere un giudizio inerente il gesto atletico → Bandiere Bianca/**Rossa**



## Segreteria e TIC

- **Segreteria:** si occupa della gestione delle iscrizioni (sotto la supervisione del DLT), dell'inserimento dei risultati e della relativa pubblicazione e trasmissione allo speaker per la lettura e per le premiazioni.
- **TIC:**
  - Servizio GGG gestito dal Caposervizio TIC
  - Presente in tutte le manifestazioni nazionali e, ove previsto, in quelle regionali.
  - Punto di riferimento per atleti, tecnici, dirigenti per richiesta informazioni, conferma iscrizioni, ritiro pettorali/buste, presentazione reclami in 2<sup>a</sup> istanza, ecc.

## Call Room

- Giuria gestita da Arbitro, Primo Giudice ed addetti
- Compito: controllare l'ingresso degli atleti in campo, verificando l'identità, il pettorale, indumenti, scarpe, come previsto dalla regola 143.

## Es.: Ruolo del giudice, dell'atleta e del tecnico durante una gara giovanile regionale su pista.

Fase della Gara	Giudice	Atleta	Tecnico
<b>Iscrizioni preventive (chiusura 24/48h prima)</b>	Preparazione delle gare e gestione del sistema informatizzato, a cura della Segreteria Tecnica	Un responsabile della società inserisce le iscrizioni dei propri atleti (regolarmente tesserati e con certificato medico non scaduto).	
<b>Conferma Iscrizione (TIC)</b>	Gestita da Segreteria Tecnica, posizionata presso TIC. In base a regolamento gara, UT autorizza eventuali iscrizioni sul campo.	In assenza del tecnico, conferma la propria presenza per le gare a cui è iscritto e ritira eventuali pettorali.	Per gli atleti di cui è responsabile, conferma le relative iscrizioni e ritira i pettorali.
<b>Call Room (ove prevista)</b>	La giuria controlla gli atleti, il pettorale, indumenti e oggetti personali.	All'orario previsto si presenta in Call Room prima dell'ingresso in campo.	Si assicura che l'atleta si presenti in orario in Call Room.
<b>Gara</b>	La giuria competente gestisce la gara, dal riscaldamento alle corse o prove, rispondendo di eventuali reclami in 1 <sup>a</sup> istanza (in forma orale)	Nel rispetto delle regole, dopo il riscaldamento e le prove, effettua il proprio gesto tecnico (corse o prove di concorsi). Nei termini previsti, può contestare una decisione della giuria.	Supporta l'atleta durante le fasi della gara, dalle tribune o dal campo (se <i>consentito</i> ) nei limiti previsti dalla regola 144, in particolare durante un reclamo per contestare una decisione della giuria.
<b>Post-Gara</b>	La Segreteria Tecnica registra e pubblica on-line i risultati. La Giuria d'Appello risponde su eventuali reclami in 2 <sup>a</sup> istanza.	Consultano i risultati pubblicati presso la Segreteria Tecnica e presentano al TIC eventuali reclami in 2 <sup>a</sup> istanza (in forma scritta e con pagamento tassa), in caso di decisione negativo al precedente reclamo in 1 <sup>a</sup> istanza.	

# R.T.I.: II - Regole Generali (R.T.I. 140-151)

## Iscrizioni

- **Iscrizioni Contemporanee:** se un'atleta è iscritto a due gare contemporanee (corse + concorso o 2 concorsi), informa la giuria (A o I G) che potrà autorizzare l'atleta ad effettuare un tentativo o una prova in un ordine diverso da quello stabilito per sorteggio (ad eccezione dell'ultimo salto/lancio di finale).
- **Mancata Partecipazione:** si rende necessario il Certificato Medico del Medico Ufficiale per poter gareggiare ad altre gare nei giorni successivi nei casi in cui:
  - Dopo la conferma, l'atleta non partecipa alla gara
  - Ha acquisito il diritto di partecipazione a finale o turni successivi ma non vi partecipa
  - Assenza di impegno reale (bona fide)

## Assistenza

- Viene considerata assistenza e quindi non consentita e sanzionata con cartellino **giallo** all'atleta ad es.:
  - Indicazione di tempi intermedi, in presenza di tabelloni ufficiali
  - Andatura di atleti doppiati o di persone non partecipanti alla corsa
  - Possesso o uso di dispositivi non consentiti
- Non viene considerata assistenza ad es.:
  - Comunicazioni con tecnici, visione di filmati e interventi di propri medici/fisioterapisti posti al di **fuori** del campo di gara
  - Informazioni sul vento: maniche a vento in tutti i concorsi eccetto Peso/Martello
  - Visualizzazione immagini di prove nei concorsi, registrate dall'esterno della zona di gara, dove deve rimanere il dispositivo.



# R.T.I.: II - Regole Generali (R.T.I. 140-151)

## Squalifiche

- Squalifica Tecnica (ad es. Falsa Partenza)
- Squalifica disciplinare, per comportamento antisportivo, comminata dall'Arbitro

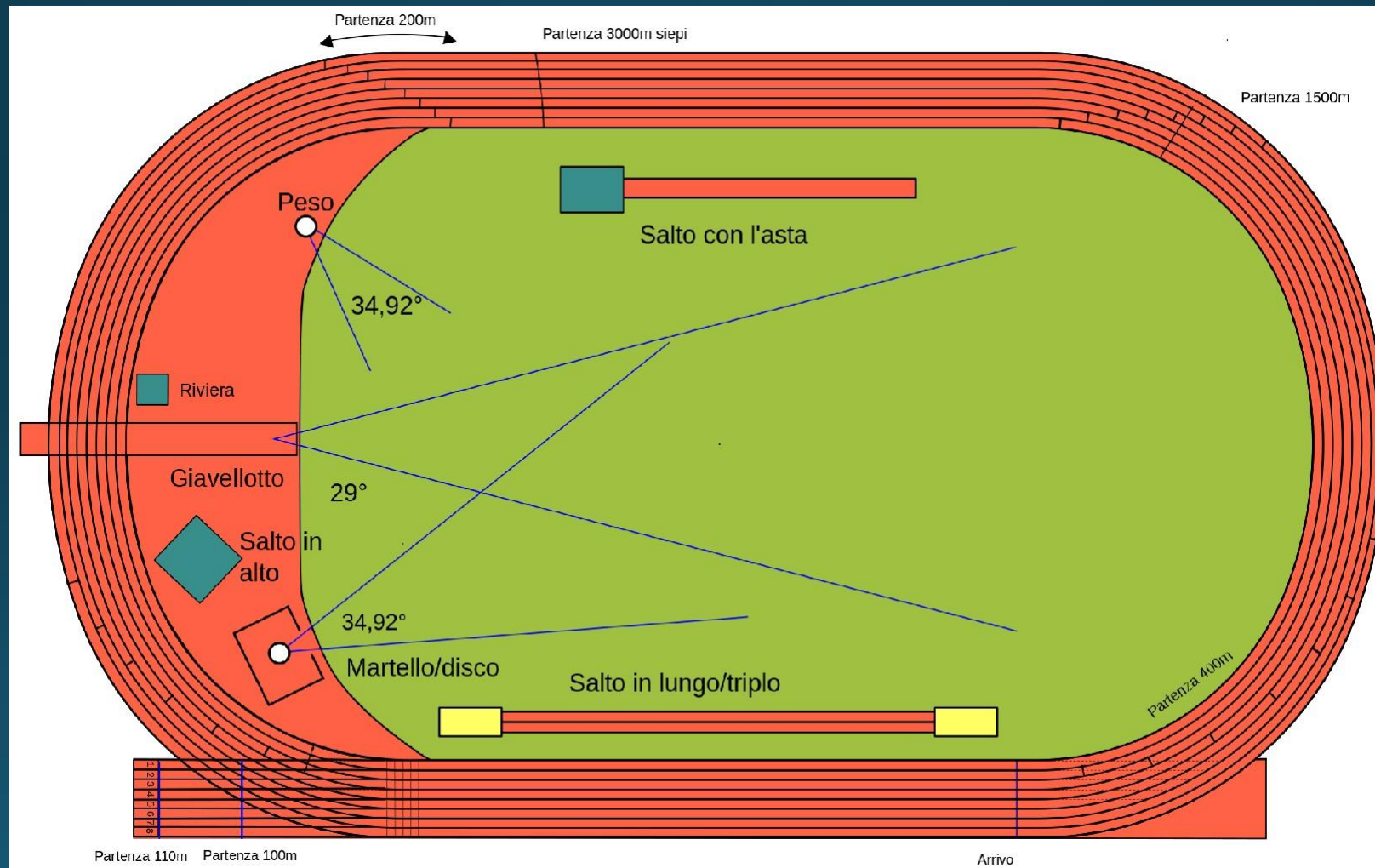
## Reclami e Appelli

- 1<sup>a</sup> Istanza: all'Arbitro, in forma orale. Il reclamo può essere respinto, accolto o può essere demandato alla Giuria d'Appello. In merito alle iscrizioni, il reclamo deve essere fatto al UT.
- 2<sup>a</sup> Istanza: entro 30' dall'annuncio dei risultati o non accoglimento del reclamo in 1<sup>a</sup> Istanza, l'atleta o chi ne fa le veci, presenta al TIC il modulo scritto con la tassa prevista. La Giuria d'Appello prenderà la decisione: il reclamo potrà essere respinto o accolto (in questo caso verrà trattenuta la tassa gara).

# GARE SU PISTA

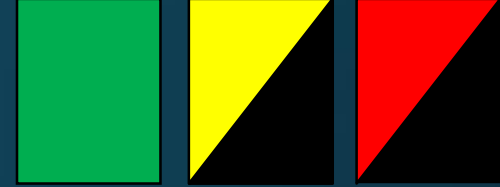
## La Pista

- Esempio



## La Partenza

- Comandi: Ai Vostri Posti – Pronti – Sparo (Pronti solo per partenze dal blocco)
- Uso blocchi (fino a 400m, staffette 4x100, 4x400, Staffetta Mista), non per esordienti
- Falsa Partenza e Cartellini: Competizioni individuali vs Prove Multiple vs Categorie Promozionali
- Sanzioni disciplinari (cartellino **giallo**) per comportamenti non corretti, interruzioni non giustificate e ritardi



## La corsa

- Danneggiamenti: possono essere causa di squalifiche, ripetizione gare, accesso a turno successivo per l'atleta danneggiato.
- Infrazione di corsia: causa di squalifica se in curva o in rettilineo (abbandono di una posizione chiusa)
- Abbandono della Pista: se volontario va considerato ritiro



## L'Arrivo

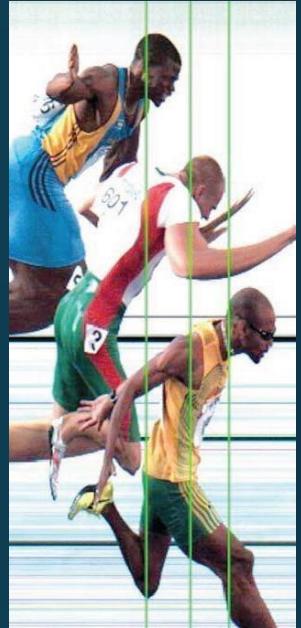
- Arrivo = Torso dell'atleta supera il piano verticale del bordo più vicino alla linea di arrivo

## Cronometraggio e Fotofinish

- Tipi di Cronometraggio: manuale, cronometraggio completamente automatico, trasponder

## Turni e batterie, sorteggi e qualificazioni nelle Corse

- In presenza di molti atleti, le gare di corsa possono svolgersi in due modalità:
  - **Turni:** batterie e finali (eventualmente secondo turno e semifinali), dove gli atleti vengono distribuiti equamente tra le varie batterie (o altri turni), in base al tempo di accredito o prestazione/posizione ottenuta nel turno precedente. L'assegnazione delle corsie è casuale nel primo turno, con specifici sorteggi nei turni successivi.
  - **Serie** (turni unici): gli atleti vengono suddivisi in serie in base al tempo di accredito (normalmente dal peggiore al migliore), lasciando per ultima la serie dei migliori (a meno di decisione inversa del DLT). L'assegnazione delle corsie è casuale.



## Corse con Ostacoli

- 100hs – 110hs – 400hs e ulteriori distanze (es. 60hs, 80hs, 300hs) con ostacoli di altezze differenti da 76 cm a 106,7cm, da saltare correttamente, senza un abbattimento volontario.



## Corse con Siepi

- **2000** st: 18 siepi + 5 fosse [Hs: 91 cm (M), 76cm (F)]; **3000** st: 28 siepi + 7 fosse [Hs: 91 cm (M), 76cm (F)]
- Altre: **1200** st Cadetti: 10 siepi + 0 fosse; **1500** st: 12 siepi + 3 fosse



## Staffette

- Gare: 4x100, 4x200, 4x400, 4x1500, Staffetta Mista (100+200+300+400), etc.
- Zona Cambio: 30 m (con linea mediana a 20m dall'inizio) per 4x100, 4x200 (se in corsia), 2° e 3° frazionista della staffetta mista
- 4x400 e 4x200: rientri al cordolo diversi in relazione a numero squadre
- Cause di squalifica: composizione squadra, passaggi testimone, danneggiamenti, assistenza, scambio posizioni cambio 4x400, etc.

# CONCORSI

## Condizioni generali

- Prove di riscaldamento: nell'ordine di sorteggio (Gare di Lancio);
- Ordine di Competizione e prove: 3 per tutti + 3 tentativi per i migliori 8 con prove valide (con ordine di competizione inverso in base alla classifica); se meno di 8 atleti tutti fanno 6 prove
- Categorie giovanili: 2 prove Esordienti e 3 Ragazzi (2 Alto) – Norme Regionali, 4 Cadetti (3 Alto/Asta)
- Registrazione delle prove → BUONO = [ O ] oppure Misura conseguita; NULLO = [ X ];PASSO = [ - ]
- Termine della prova → Bandiere Bianca/Rossa
- Tempi (Bandiera Gialla: 15" alla fine del tempo disponibile)

Atleti in Gara	Alto	Asta	Altre
> 3	0,5	1	0,5
2/3	1,5	2	1
1	3	5	-
Prove consecutive	2	3	2
Prove Multiple			
1 o Prove consecutive	2	3	2

## A – Salti in Elevazione

- Progressione:
  - DLT, sulla base dei minimi per Campionati Nazionali, accreditati iscritti, stima durata gara
  - Possibilità di richiedere una sola misura d'ingresso prima della progressione (solo nei CDS)
  - Incremento asticella non deve essere mai aumentato (tranne quando atleta ha vinto la gara, o gli atleti rimasti si accordano per battere un record, Mondiale o di Area)
  - Incremento minimo: 2 cm (Alto), 5 cm (Asta) → Prove multiple 3 cm (Alto) e 10 cm (Asta)
- 3 Nulli consecutivi → Atleta eliminato
- Classifica in base a: misura conseguita + tentativo in cui è stata saltata l'ultima misura + numero di X precedenti l'ultima misura conseguita
- In caso di parità per il 1° posto, se previsto, verrà effettuato lo spareggio.



## A – Salti in Elevazione

- Es. Foglio Gara:

Atleta	330	350	360	370	375	380	385	390	P	F	Misura	Classifica
A	-	-	xo	-	xo	xxo	xxx					
B	-	o	x-	xo	x-	o	o	xxx				
C	o	-	o	xx-	o	o	xo	xxx				
D	o	o	o	xo	o	xxo	xo	xxx				
E	xo	xo	o	xo	-	o	xxo	xxx				
F	xo	xo	o	xo	o	xxo	xxx					
G	-	-	-	o	o	xo	o	xxx				
H	xo	xo	xo	xx-	o	xo	xxo	xxx				
I	-	x-	xo	xo	o	xxx						
J	xo	x-	xo	xo	-	xo	xo	xxx				



## A – Salti in Elevazione

- Es. Foglio Gara:

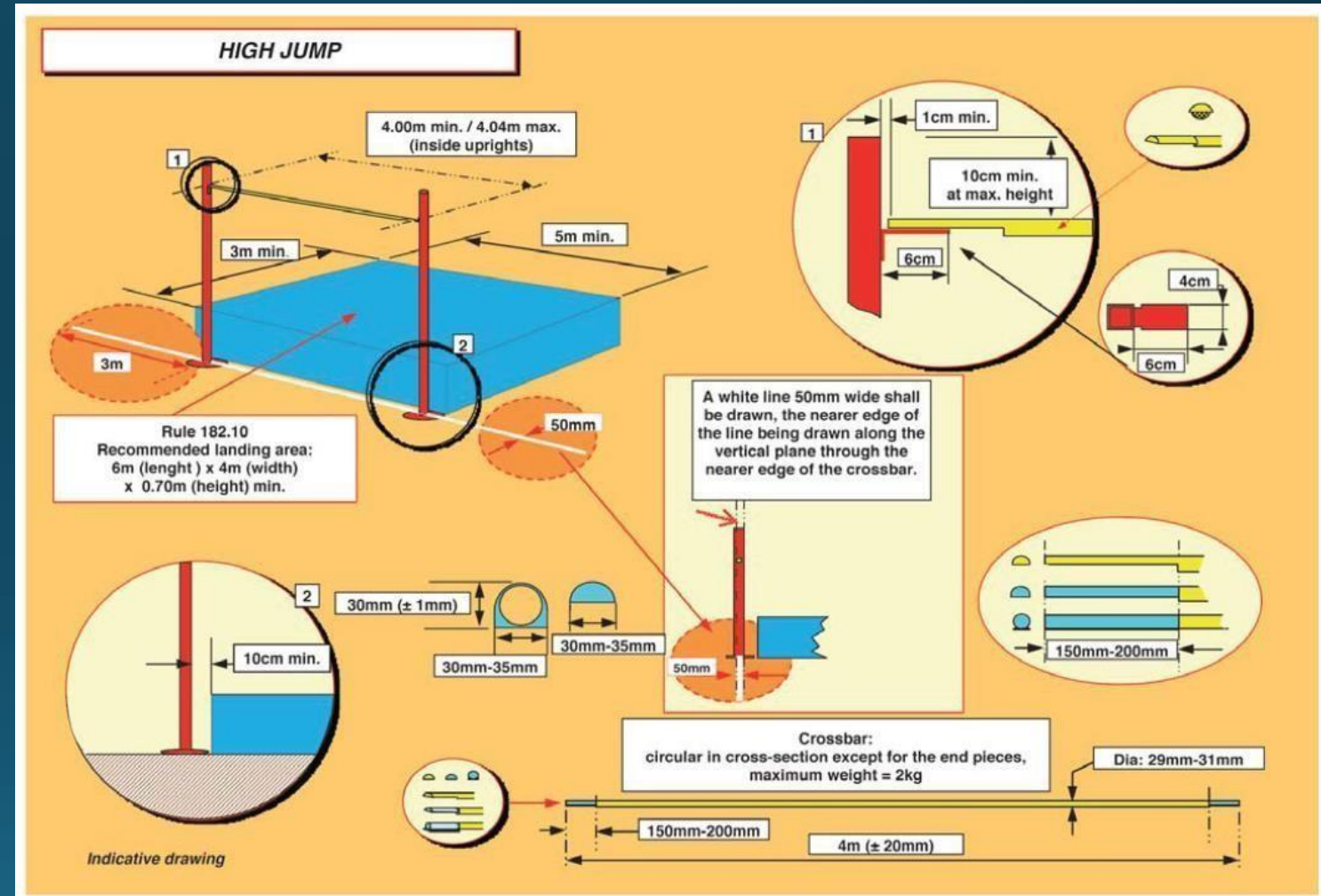
Atleta	330	350	360	370	375	380	385	390	P	F	Misura	Classifica
A	-	-	xo	-	xo	xxo	xxx		3	4	380	8
B	-	o	x-	xo	x-	o	o	xxx	1	3	385	2
C	o	-	o	xx-	o	o	xo	xxx	2	3	385	3
D	o	o	o	xo	o	xxo	xo	xxx	2	4	385	4
E	xo	xo	o	xo	-	o	xxo	xxx	3	5	385	6
F	xo	xo	o	xo	o	xxo	xxx		3	5	380	9
G	-	-	-	o	o	xo	o	xxx	1	1	385	1
H	xo	xo	xo	xx-	o	xo	xxo	xxx	3	8	385	7
I	-	x-	xo	xo	o	xxx			1	3	375	10
J	xo	x-	xo	xo	-	xo	xo	xxx	2	6	385	5

## A – Salti in Elevazione

### • Salto in Alto

#### • Regole:

- Stacco con un piede
- X = Asticella cade
- X = Atleta non salta e supera piano verticale dei ritti o tocca la loro sezione verticale o l'asticella

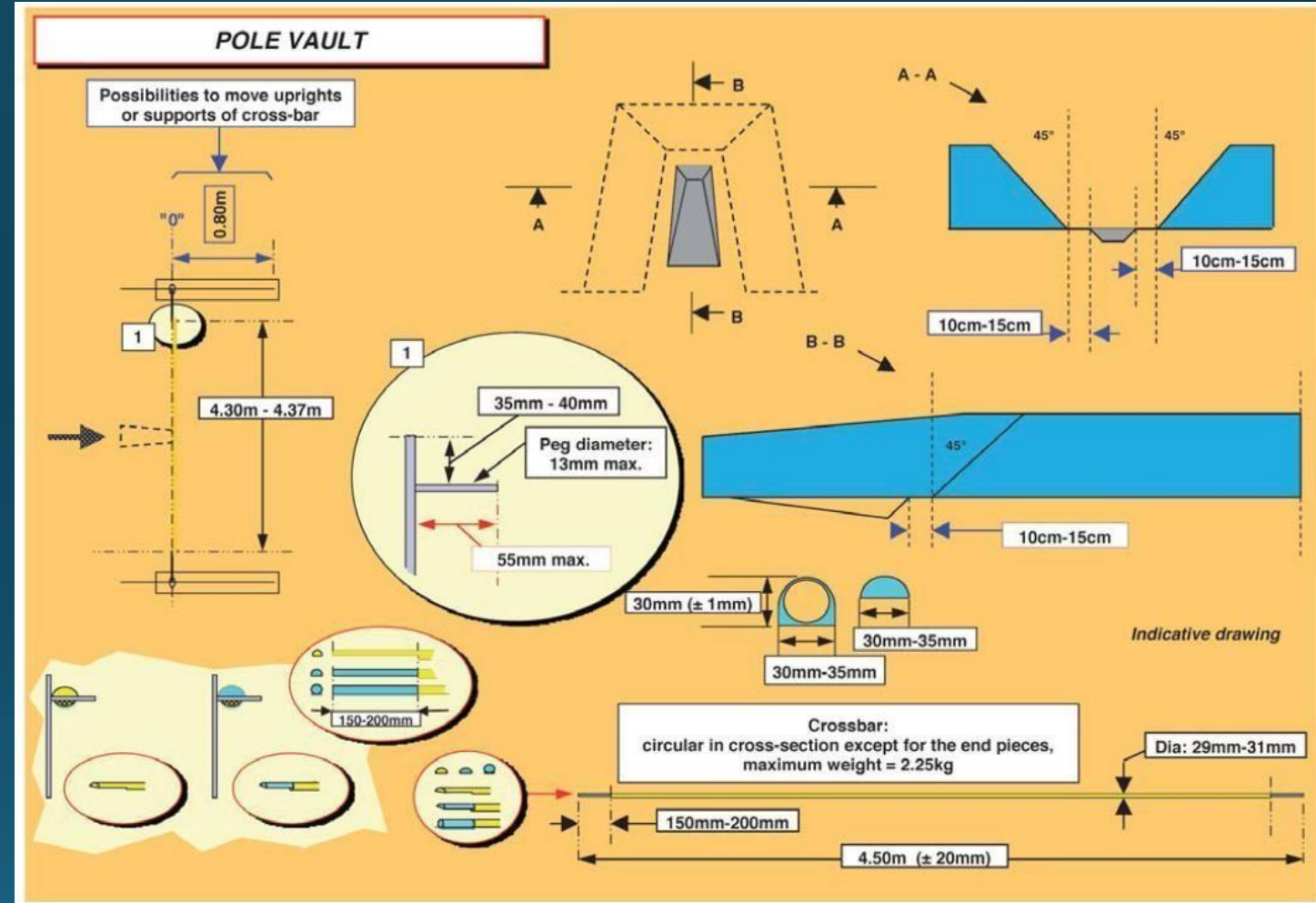


## A – Salti in Elevazione

### • Salto con l'Asta

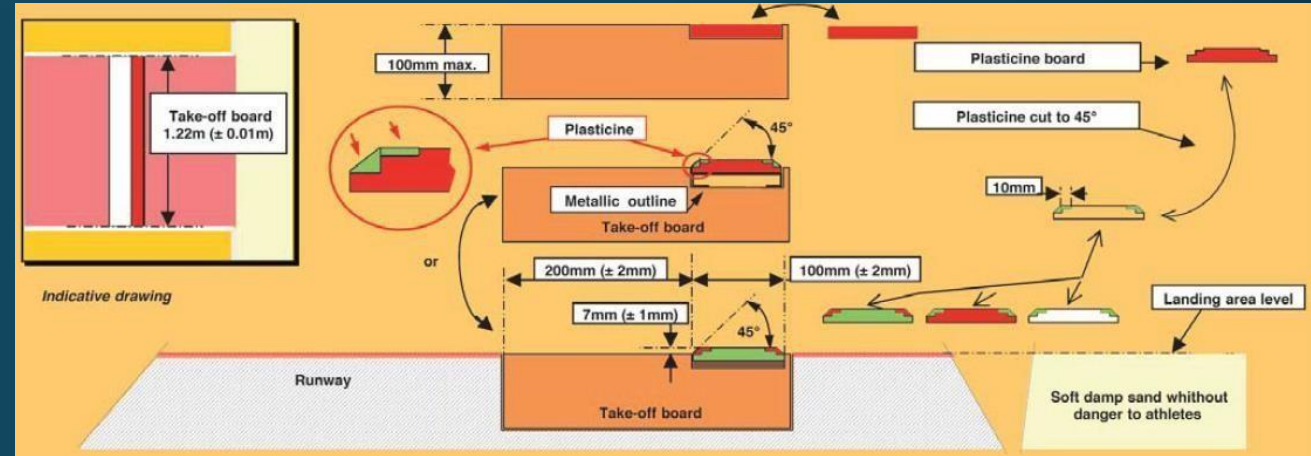
#### • Regole:

- Ritti spostabili da 0 a 80 cm
- OK a uso guanti o altre sostanze
- Asta = attrezzo personale!
- X = Asticella cade
- X = Atleta non salta e supera piano verticale dei ritti
- X = Atleta sposta mano inferiore al di sopra di quella superiore
- X = Atleta rimette asticella sui supporti

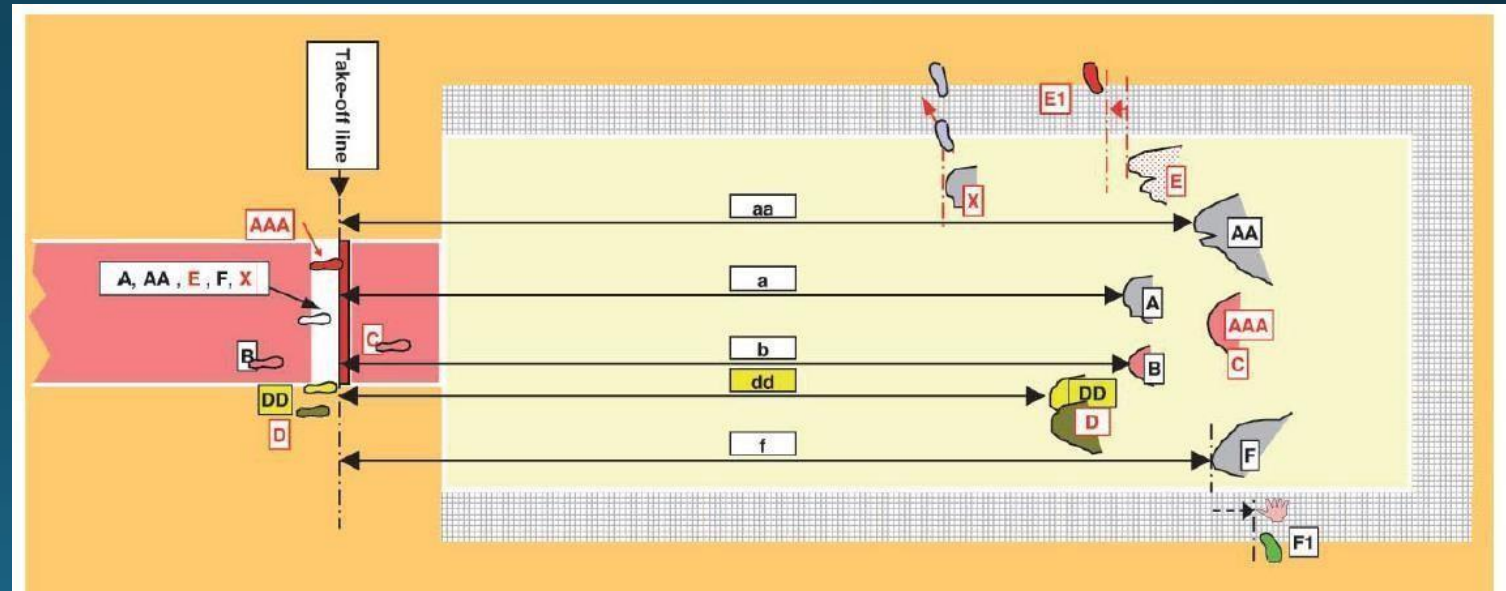


## B – Salti in Estensione

- Pedana rincorsa → 40/45m
- Tavola di Stacco (1x1,22 m gesso per gli Esordienti)
- Triplo → Balzo, Passo, Salto (D/D/S o S/S/D); battuta/e stabilita da DLT o Arbitro in base agli accrediti



- Esempi di Nullo nel Lungo e Triplo:
- O = A, AA, B, DD, F
- X = AAA, C, D, E, X



## C – Lanci

- Attrezzi: conformi a specifiche IAAF, controllati da DT, messi a disposizione dal LOC o personali

- Pesì:

Attrezzi	ES	R	CF	CM	AF	JF/SF	AM	JM	SM
Peso	-	2,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Disco	-	-	1,000 kg	1,500 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
Martello	-	-	3,000 kg	4,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Giavellotto	Vortex	Vortex	400 g	600 g	500 g	600 g	700 g	800 g	800 g

- Prove:

- Pedana Circolare: inizio prova da posizione immobilità;
- X = Lancio Peso/Giavellotto diversamente da quanto previsto da 188.I (Peso, dalla spalla) e 193.I (Giavellotto)
- X = Atleta tocca terreno fuori la pedana o parte superiore del cerchio metallico o fermapiedi (Peso), eccetto lato interno; Atleta tocca linee demarcanti la pedana di rincorsa (Giavellotto)
- X = Attrezzo fuori settore o sulla linea di settore (5cm); Caduta piatta Giavellotto (non con la testa metallica)
- X = Uscita non corretta di pedana (es. prima che l'attrezzo cada a terra, uscita dalla pedana circolare non dietro la linea di bianca passante per il centro della pedana, uscita dalla pedana del Giavellotto non dietro la linea bianca o suo prolungamento)
- Possibilità di interrompere la prova, porre l'attrezza dentro/fuori pedana, uscire (correttamente) dalla pedana, nel tempo previsto
- Non è nullo se l'attrezzo si rompe (→ nuovo tentativo) né se tocca la rete della gabbia dopo essere stato lanciato

## C – Lanci

- Es. Foglio Gara:

<b>Atleta</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Migliore Misura</b>	<b>Class.</b>	<b>Ordine di Finale</b>
<b>A</b>	16.25	17.18	X			
<b>B</b>	X	X	X			
<b>C</b>	16.98	17.12	17.03			
<b>D</b>	17.18	X	17.16			
<b>E</b>	X	16.18	X			
<b>F</b>	17.03	16.74	17.00			
<b>G</b>	X	16.81	16.62			
<b>H</b>	16.97	X	16.73			

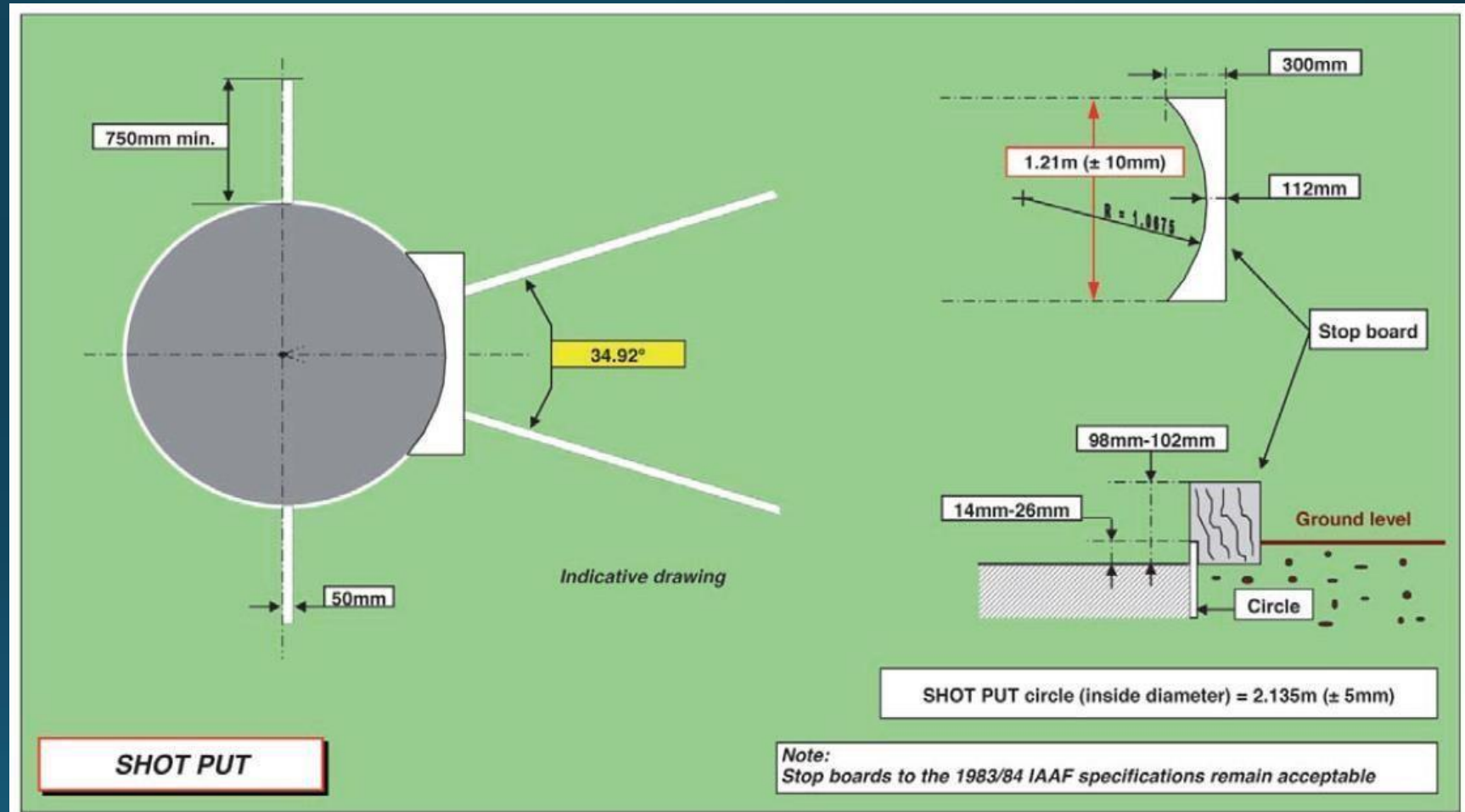
## C – Lanci

- Es. Foglio Gara:

<b>Atleta</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Migliore Misura</b>	<b>Class.</b>	<b>Ordine di Finale</b>
<b>A</b>	16.25	17.18	X	17.18	2	7
<b>B</b>	X	X	X	NM	-	1
<b>C</b>	16.98	17.12	17.03	17.12	3	6
<b>D</b>	17.18	X	17.16	17.18	1	8
<b>E</b>	X	16.18	X	16.18	7	2
<b>F</b>	17.03	16.74	17.00	17.03	4	5
<b>G</b>	X	16.81	16.62	16.81	6	3
<b>H</b>	16.97	X	16.73	16.97	5	4

## C – Lanci

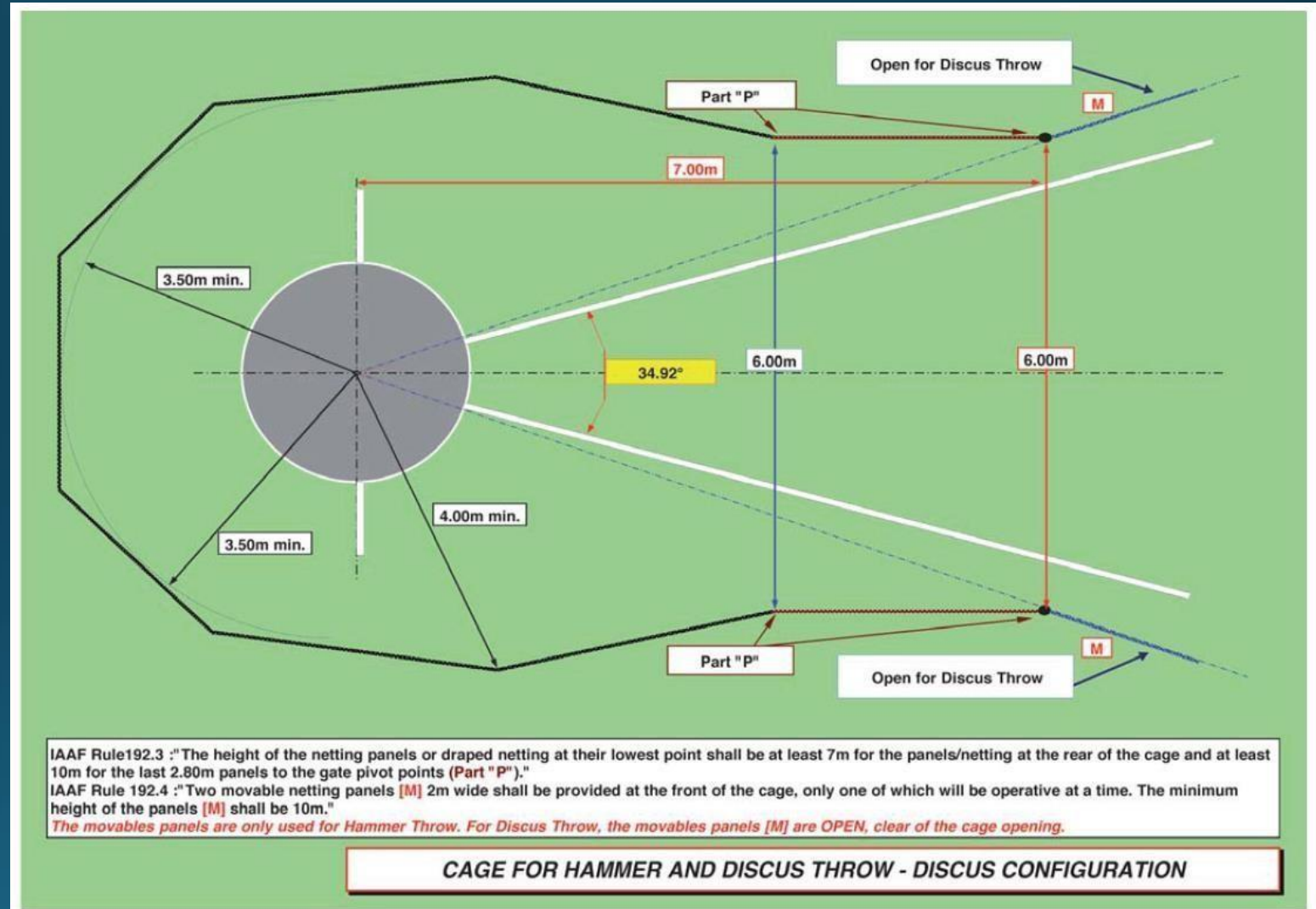
- Lancio del Peso
- Peso: di forma sferica, di ferro, ottone o altro materiale adatto
- Pedana circolare (diametro 2,135m)
- Settore 34,92°
- Fermapiedi
- Linee bianche larghe 5 cm, lunghe 75cm





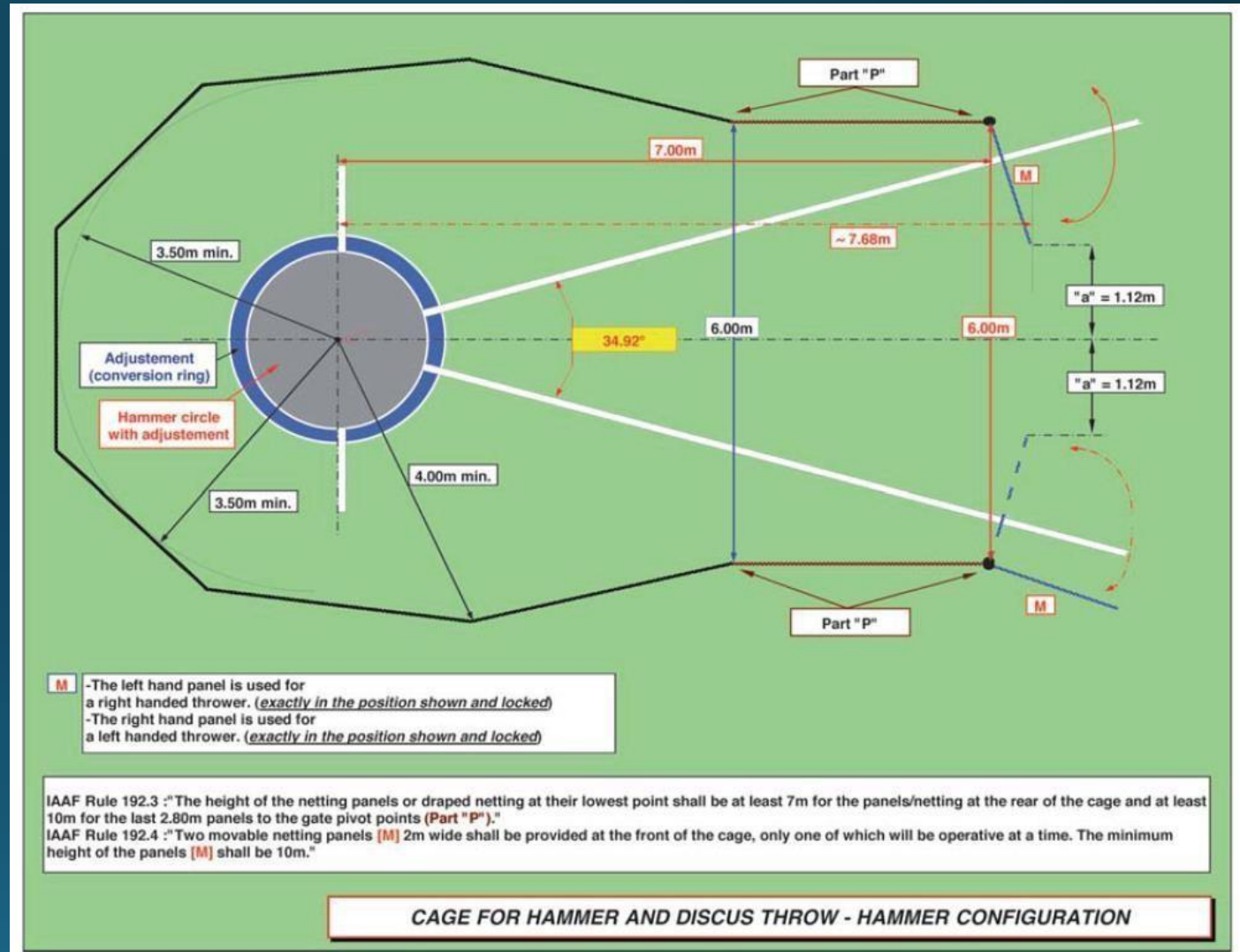
## C – Lanci

- Lancio del Disco
- Disco: specifiche per diametro e spessore piastre metalliche, ecc.
- Pedana circolare (diametro 2,500m)
- Settore 34,92°
- Linee bianche larghe 5 cm, lunghe 75cm
- Gabbia → Uso pannelli mobili



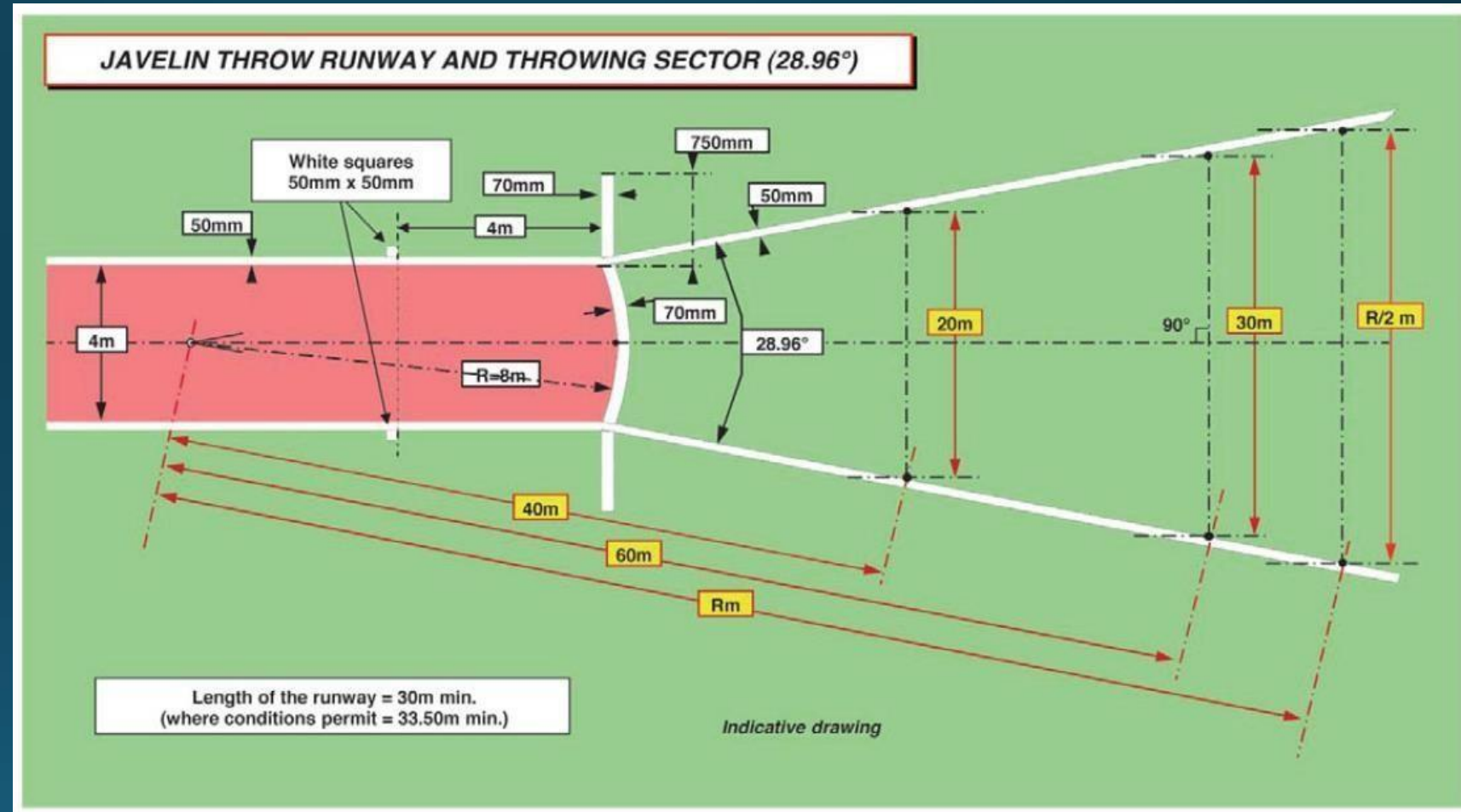
## C – Lanci

- Lancio del Martello
- Martello: testa metallica, cavo ed impugnatura
- Pedana circolare (diametro 2,135m), possibile uso della pedana del disco con anello riduttore
- Settore  $34,92^\circ$
- Linee bianche larghe 5 cm, lunghe 75cm
- Gabbia → Uso pannelli mobili, anche durante le prove; un pannello sempre chiuso



## C – Lanci

- Lancio del Giavellotto
- Giavellotto: fusto, testa ed impugnatura di corda
- Pedana di rincorsa, lunga almeno 30m, larga 4m
- Settore  $28,96^\circ$ , raggio 8 m, linea d'arco di 7cm
- Linee bianche larghe 7 cm, lunghe 75cm
- Linea di 4m per l'uscita di pedana



## Prove Multiple

- Ragazzi/e – Triathlon / Tetrathlon (con specialità definite dai Comitati Regionali)
- Pentathlon Cadette - 80hs,Alto, Giavellotto, Lungo, 600 (in 1 o 2 giornate)
- Esathlon Cadetti - 100hs,Alto, Giavellotto, Lungo, Disco o Asta, 1000 (in 1 o 2 giornate)
- Eptathlon F - 1°G: 100hs,Alto, Peso, 200 + 2°G: Lungo, Giavellotto, 800
- Decathlon M - 1°G: 100, Lungo, Peso,Alto, 400 + 2°G: 110hs, Disco,Asta, Giavellotto, 1500
- Decathlon F - 1°G: 100, Disco,Asta, Giavellotto, 400 + 2°G: 110hs, Lungo, Peso,Alto, 1500
  
- Composizione serie/gruppi → DLT (o Arbitro Prove Multiple); Ultima gara in base a classifica
- Particolarità: Concorsi → 3 Prove,Alto/Asta → No spareggio; Incrementi +3cm (Alto), +10cm (Asta), False Partenze → 1^ Falsa = Falsa per Tutti, 2^ Falsa = Squalifica
- Classifica: prestazione gara → punteggio basato su tabelle; Classifica finale = somma singoli punteggi

# INDOOR

## Lo Stadio per le gare al coperto, La Pista

- Anello 200m (4/6 corsie, 0,90/1,10m, con curve sopraelevate) + Rettilineo 60m (6/8 corsie, 1,22m)
- Pedane (Lungo/Triplo/Alto/Asta/Peso)
- Chiodi: 6mm o conforme a quanto richiesto dal Comitato Organizzatore

## Corse a Staffetta

- 4x200 (3 Curve in corsia), 4x400 (2 Curve in corsia), 4x800 (1 Curva in corsia)



## Corsa su Strada

- Distanze standard: 5km, 10km, 15km, 20km, Mezza Maratona (21,0975km), 25km, 30km, Maratona (42,195km), 100km, Staffetta su Strada
- Limitazioni per categorie: Allievi/e fino a 10km, Juniores fino a Mezza Maratona
- Caratteristiche percorsi
  - Percorso Stradale (Asfalto), segnalato;
  - Partenza/Arrivo normalmente distanti a non più del 50% del percorso; Dislivello in discesa normalmente  $< 0,1\%$  (1m/km)
  - Partenza/Arrivo → Acqua/Bevande;
  - Ogni 5 km → Acqua/Spugnaggio;
  - Altri Rifornimenti per Gare  $> 10$ km
- Condotta di gara → Abbandono del percorso, accorciando la distanza → Squalifica



## Corse Campestri/Cross

- Percorso: area aperta/boschiva e segnalata, ricoperta da prato, con ostacoli naturali
- Circuiti: giro grande (1500/2000m) + giro piccolo (per raccordi a inizio gara)
- Distanze Standard (approx.): 10km (M, F), 8km (JM), 6km (JF,AM), 4km (AF).
- Acqua/Bevande → Partenza/Arrivo; Acqua/Spugnaggio → Ogni giro



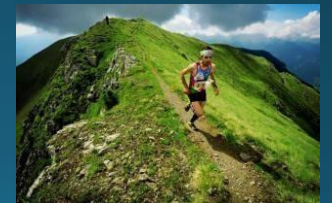
## Corse in Montagna

- Le Corse in Montagna si svolgono su un terreno che è prevalentemente fuori strada.
- I percorsi sono prevalentemente in salita, in salita/discesa o misti, con gare individuali, a cronometro, a staffetta.



## Corse nella Natura - Trail

- Le Competizioni Trail si svolgono in ambiente naturale, in spazi aperti (quali montagne, deserti, foreste o pianure) e su diverse tipologie di terreno (incluse strade sterrate, prati e sentieri pedonali).





Domande ??

