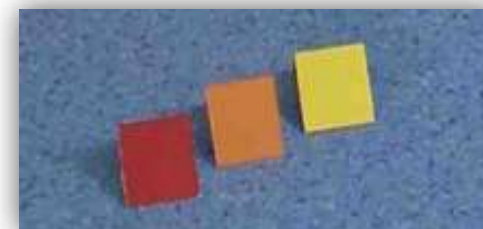




I LANCII
*Le regole
di base*

I Lanci – Regole Generali

Prove di riscaldamento



In pedana, **prima** dell'inizio della competizione, i concorrenti possono effettuare **lanci di prova** sotto il controllo dei **giudici**. A gara cominciata tuttavia agli atleti **non** è permesso usare le pedane, i settori e gli attrezzi. È consentito agli atleti posizionare all'esterno della **pedana di rincorsa del giavellotto** come riferimento dei **segnalini** (2 al massimo). In mancanza di questi si può utilizzare del **nastro adesivo**, come avviene nel salto in alto, dove i riferimenti possono essere posti anche all'interno della **zona di rincorsa**. Per i **lanci dalla pedana circolare** il segnalino è unico e deve essere rimosso dopo ciascuna prova.

La gara – Gli attrezzi

Eccetto quanto previsto sotto, tutti gli attrezzi devono essere forniti dagli Organizzatori. Il Delegato/i 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 WA, controllati e marcati dagli Organizzatori prima della gara ed utilizzabili da tutti gli atleti. Questi attrezzi non saranno accettati se gli stessi sono già nella lista di quelli messi a disposizione dagli Organizzatori.

A meno che il Delegato Tecnico decida diversamente, **non più di due attrezzi** possono essere presentati da qualsiasi atleta per ogni gara di lancio in cui gareggia.

Gli attrezzi “certificati WA” possono includere modelli precedenti che avevano in precedenza un certificato, ma non sono più in produzione.

La gara - Prove

In tutti le gare di lancio gli atleti gareggiano secondo l'**ordine** estratto a sorte (riportato nel foglio gara).

- ✓ la gara si svolge solitamente in **6 turni** e nessun atleta può avere **più di una** prova registrata per ogni turno
- ✓ quando i concorrenti sono più di 8, ad ogni atleta sono concesse 3 prove e agli **8 atleti con le migliori misure valide** dopo le prime 3 prove sono concesse **ulteriori 3 prove**
- ✓ quando i concorrenti sono meno di 8 **tutti** hanno diritto a 6 prove, anche chi non ha misure valide dopo le prime 3
- ✓ normalmente l'**ordine** di gara per le ulteriori 3 prove (**finale**) è quello **inverso** della classifica risultante dopo le prime 3 (**eliminatória**) ma, come da recente nota IV alla regola 25.6, tutti i turni di finale possono prevedere l'aggiornamento nell'ordine di lancio, dopo il turno precedente, se previsto nei regolamenti della competizione.

La Gara – Qualificazioni

Ogni volta che il numero dei concorrenti è troppo elevato per consentire una sola fase di gara (finale diretta), si disputa una **fase preliminare**. Tutti i concorrenti devono partecipare a tale fase, detta di qualificazione, per poter accedere alla fase finale. Ogni concorrente ha diritto ad un massimo di **3 tentativi**. Se l'atleta **raggiunge o supera la misura di qualificazione**, non può continuare a gareggiare nella fase preliminare (“Q”). Se la misura di qualificazione viene ottenuta da un numero di atleti **inferiore** a quello previsto, i finalisti vengono selezionati in base alle loro **prestazioni** sino ad arrivare al numero prestabilito (“q”).

La Gara

Al termine di ogni prova il **1° giudice** alza una bandierina per segnalare la fine del tentativo.

Se la prova è stata giudicata **valida** alza la **bandierina bianca**.
In caso contrario, ovvero se la prova è giudicata **nulla**, alza la **bandierina rossa**.



La Gara - Tempo a disposizione per le prove

Ciascun atleta ha **1 minuto** per eseguire la sua prova. Il tempo decorre da quando il giudice dà il segnale di **pedana libera**. Se il tempo “scade” dopo che l’atleta **ha già cominciato** la sua prova, egli **non** deve essere fermato. Un atleta **può** interrompere il gesto e ricominciare purché non violi alcuna regola e non termini il tempo previsto.

Gare Individuali			
Atleti	Alto	Asta	Altre
Più di 3	1	1	1
2 o 3	1.5	2	1
1	3	5	-
consecutive	2	3	2

Prove Multiple			
Atleti	Alto	Asta	Altre
Più di 3	1	1	1
2 o 3	1.5	2	1
1	2	3	-
consecutive	2	3	2

La Gara – Registrazione delle prove

Ad un atleta che commette un **fallo** o **non rispetta i tempi** si assegna una **prova nulla** (“x”); ad un atleta che rinuncia ad una prova si assegna un **passo** (“-”). In tutti gli altri casi la prova è valida e ne va registrato il risultato.

Per tutte le gare di lancio ogni atleta avrà una sola registrazione per ogni turno.

La Gara – La classifica

Dopo ogni prova viene registrato il risultato sul foglio gara.

Al completamento del terzo turno, si ha una situazione del tutto simile a quella riportata qui a fianco.

NOME	1°	2°	3°	MIGLIORE	CLASS.	ORDINE
PORTONI	X	71,12	62,10			
ROMA	71,10	X	71,12			
CIPULLO	X	X	71,12			
BINELLO	64,90	59,80	65,30			
DINI	71,10	X	72,10			
FRONTINI	74,18	X	72,10			
GAVIOLI	63,18	71,12	X			
AFFUSO	69,50	72,10	74,18			
TRIBAK	X	74,18	71,11			
LETINI	64,18	67,50	67,50			
MOSCA	62,10	X	71,12			
ZANOTTI	64,20	61,28	71,12			

La Gara – La classifica

Occorre, a questo punto, individuare la miglior misura e fare la classifica, al fine di determinare gli atleti che hanno diritto ad effettuare le 3 prove di finale e l'ordine nel quale dovranno essere eseguire.

NOME	1°	2°	3°	MIGLIORE	CLASS.	ORDINE
PORTONI	X	71,12	62,10	71,12	8	1
ROMA	71,10	X	71,12	71,12	5	5
CIPULLO	X	X	71,12	71,12	10	-
BINELLO	64,90	59,80	65,30	65,30	12	-
DINI	71,10	X	72,10	72,10	4	6
FRONTINI	74,18	X	72,10	74,18	2	8
GAVIOLI	63,18	71,12	X	71,12	7	3
AFFUSO	69,50	72,10	74,18	74,18	1	9
TRIBAK	X	74,18	71,11	74,18	3	7
LETINI	64,18	67,50	67,50	67,50	11	-
MOSCA	62,10	X	71,12	71,12	8	2
ZANOTTI	64,20	61,28	71,12	71,12	6	4

La Gara – La classifica

Al termine delle prove di finale si procede in maniera analoga a quanto fatto dopo le prove eliminatorie, registrando come risultato la miglior misura fra **tutte** e sei le prove effettuate.

Anche la parità si affronta allo stesso modo confrontando tutte le misure ottenute dagli atleti in parità.

Nessuna prova valida registrata	NM
Qualificato con misura di qualificazione	Q
Qualificato senza misura di qualificazione	q
Passato al turno successivo per decisione dell'Arbitro	qR
Passato al turno successivo per decisione della Giuria d'Appello	qJ
Cartellino giallo	YC
Secondo cartellino giallo	YRC
Cartellino rosso	RC
Ritirato	r

I Lanci dalla pedana circolare



Il Lancio del disco
RT 34



Il Getto del peso
RT 33



Il Lancio del martello
RT 36



I Lanci con pedana di rincorsa

Il Lancio del Giavellotto - RT 38

I Lanci - regole generali

RT 32

Non sono consentiti i seguenti comportamenti:

- ✓ **unione con nastro adesivo** di due o più dita insieme; se si usa del nastro questo deve permettere alle dita di muoversi singolarmente
- ✓ uso di **qualsunque espediente**, compreso l'uso di pesi attaccati al corpo, che **agevoli** l'atleta durante il lancio
- ✓ uso di **guanti**, ad eccezione della gara di martello (i guanti devono essere lisci sia sul dorso che sul palmo e lasciare le punte delle dita, ad eccezione del pollice, scoperte)
- ✓ uso di **sostanze** sulla pedana o sulla suola delle scarpe per migliorare l'aderenza o qualsiasi altra tecnica utilizzata per rendere la superficie della pedana più ruvida.





I Lanci

Regole generali

Sono invece **permessi** i seguenti comportamenti:

- ✓ **uso sulle mani di una sostanza adatta** a migliorare la presa dell'attrezzo (è consentita anche sui guanti per la gara di lancio del martello e sul collo per la gara di getto del peso)
- ✓ **uso di gesso o sostanze facilmente rimovibili sugli attrezzi** nelle gare di getto del peso e lancio del disco.

I Lanci - regole generali

A condizione che, nel corso della prova, le regole relative a ciascuna disciplina non siano state infrante, un atleta **può interrompere** una prova già iniziata, appoggiare l'attrezzo all'interno o all'esterno della pedana e anche **uscire** dalla stessa (nel modo corretto). Può poi rientrare e iniziare di nuovo la sua prova a patto che cominci l'azione di lancio prima che si esaurisca il tempo a sua disposizione.

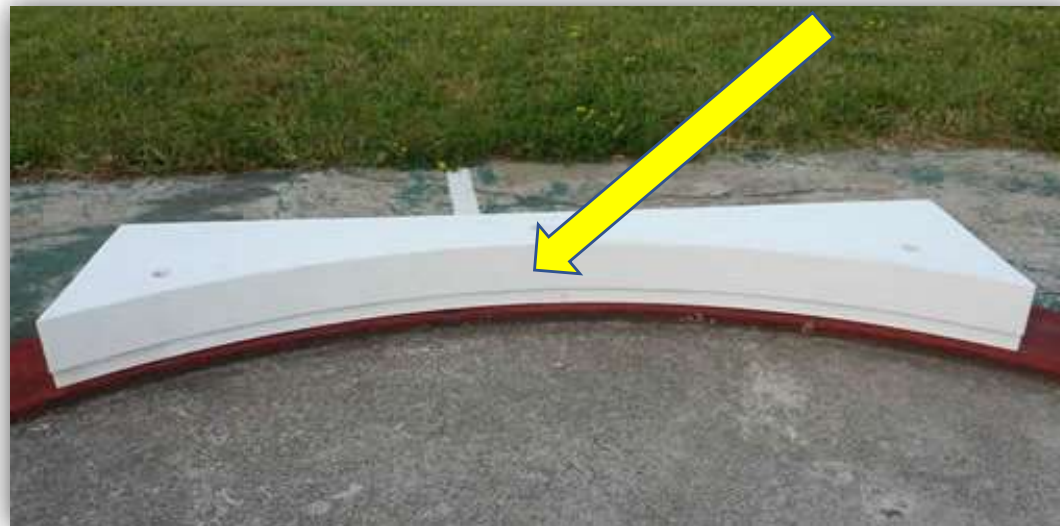
I Lanci - regole generali

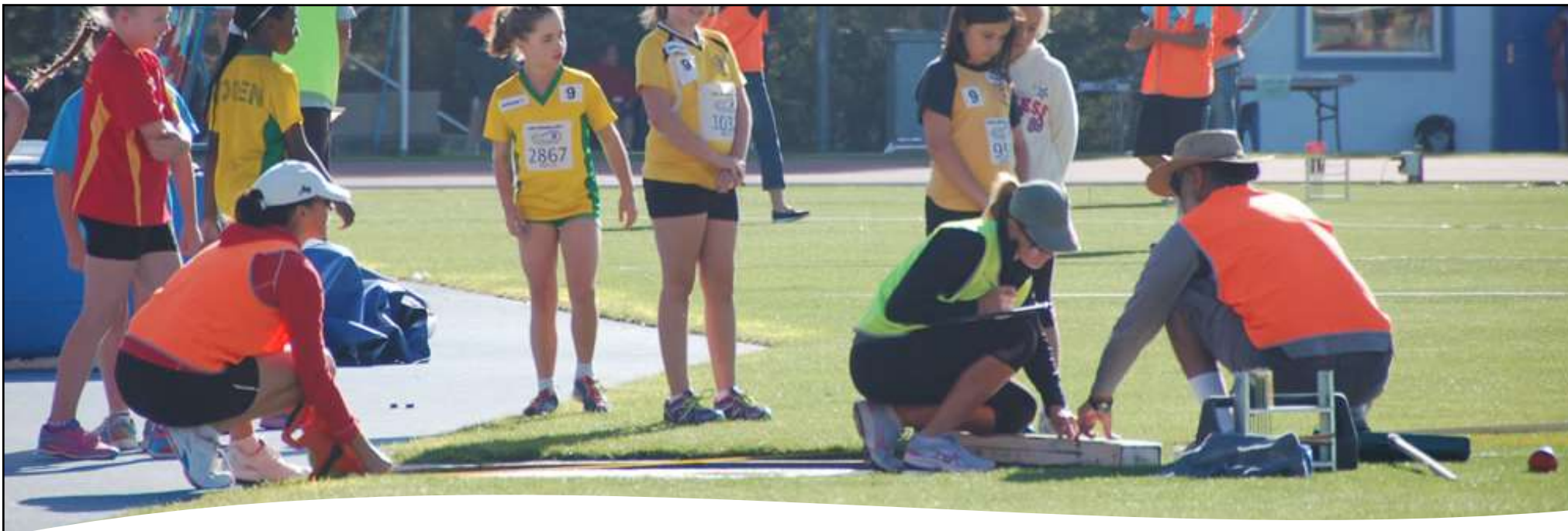
Un lancio è **nullo** se:

- ✓ durante un lancio dalla pedana circolare l'atleta **tocca** con qualsiasi parte del corpo il **terreno al di fuori** della pedana, o il **bordo** della stessa (parte superiore del cerchio metallico)
Non deve essere dato il nullo se il tocco è "incidentale" e si verifica durante la rotazione nella parte posteriore della pedana. Se invece il gesto apporta un vantaggio ("leva" o "spinta") va dato il nullo
- ✓ nei lanci con rincorsa l'atleta, durante il lancio, **tocca** le **linee** che delimitano la pedana o l'**arco** che la separa dal settore
- ✓ l'atleta lascia la pedana **prima** che l'attrezzo tocchi terra
- ✓ l'attrezzo tocca una delle **linee** che delimitano il settore o il **terreno al suo esterno** al momento dell'atterraggio (del martello fa fede la testa, non la maniglia)

I Lanci - regole generali

Nei lanci dalla pedana circolare il concorrente deve iniziare la sua prova da una **posizione di immobilità** all'interno della pedana. È **permesso** toccare l'interno del bordo metallico che delimita la pedana (e del fermapiede nel peso).



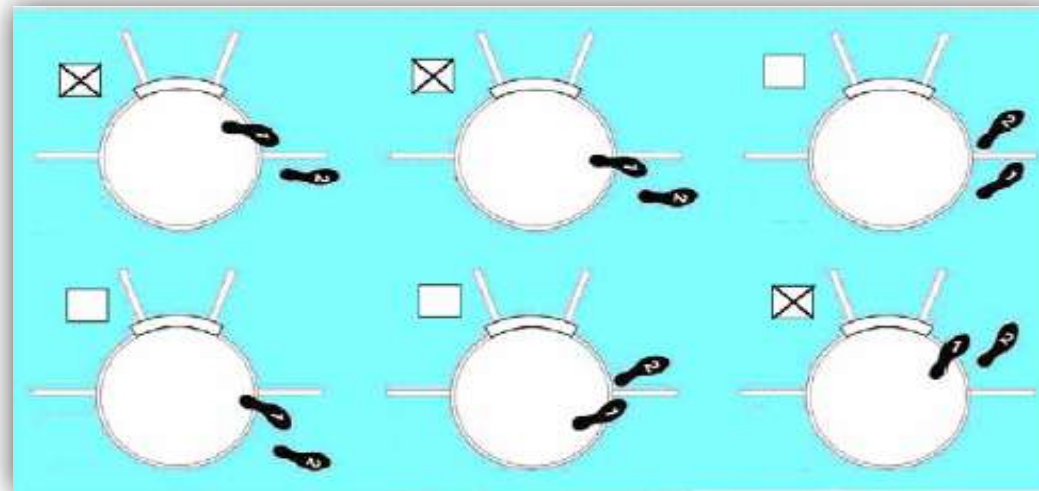


I Lanci - regole generali

- ✓ Nelle lanci dalla pedana circolare la **misura** della prova è presa dal **bordo dell'impronta lasciata dall'attrezzo nel settore di caduta più vicino alla pedana al bordo interno del cerchio metallico**, lungo una traiettoria che passa per il centro della pedana.
- ✓ Nei lanci con una pedana di rincorsa la **misura** della prova è presa dal **punto dove la testa dell'attrezzo ha toccato il terreno al bordo interno dell'arco** che delimita la pedana, lungo una traiettoria che passa per il centro della circonferenza di cui l'arco costituisce una parte.

I Lanci - regole generali

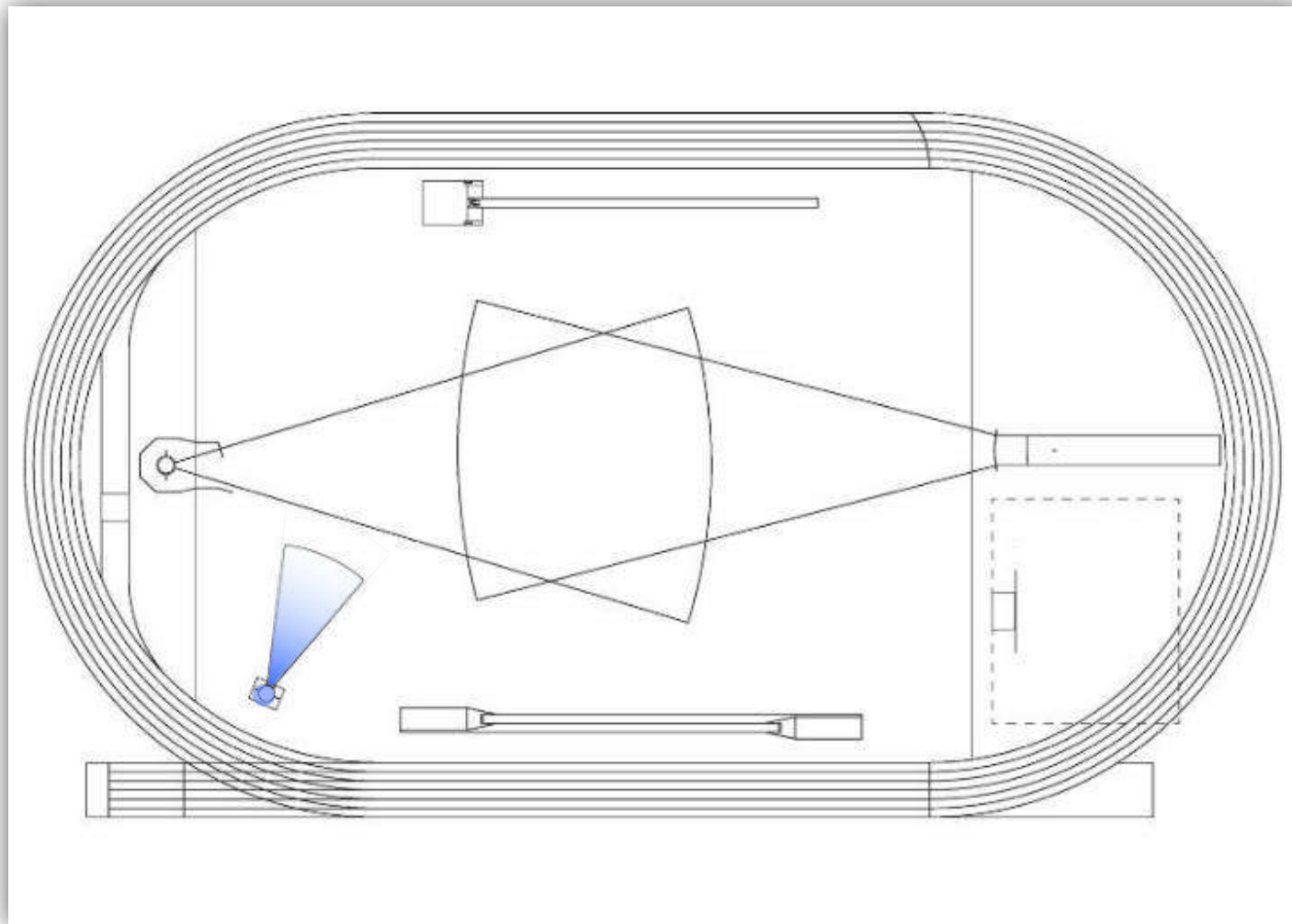
Dalla pedana circolare il lancio è da considerare **nullo** se il primo contatto del concorrente con il terreno all'esterno della pedana o con il bordo metallico **non è completamente dietro le linee bianche** tracciate all'esterno della pedana e che passano idealmente per il suo centro (baffi).





Il Lancio
del peso

Il lancio del Peso



Il Lancio del peso



- ✓ Il peso deve essere lanciato dalla spalla con una sola mano e **deve toccare o essere in stretta prossimità del collo o del mento durante tutta l'azione di lancio**. L'attrezzo non deve **mai** essere portato **dietro** la linea delle spalle.

Il Lancio del peso

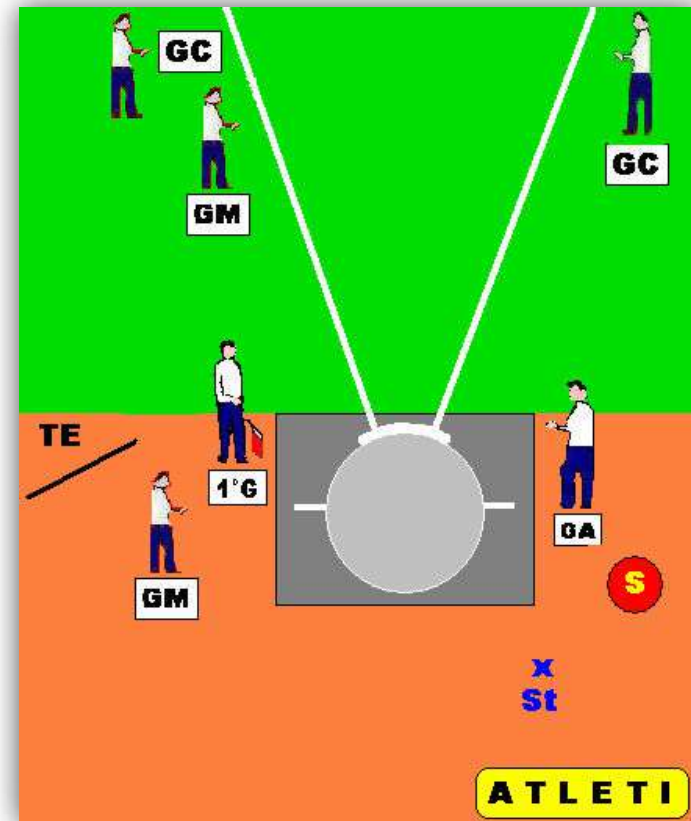
Nel getto del peso il lancio è **nullo** anche se il concorrente:

- ✓ si libera del peso in modo **scorretto** (perdita di contatto con il collo)
- ✓ tocca con qualsiasi parte del corpo un punto del fermapiedi **diverso dal suo lato interno** (compreso il suo spigolo superiore)
- ✓ esegue una qualsiasi forma di salto mortale o di lancio a ruota dove le braccia passano sopra alla testa



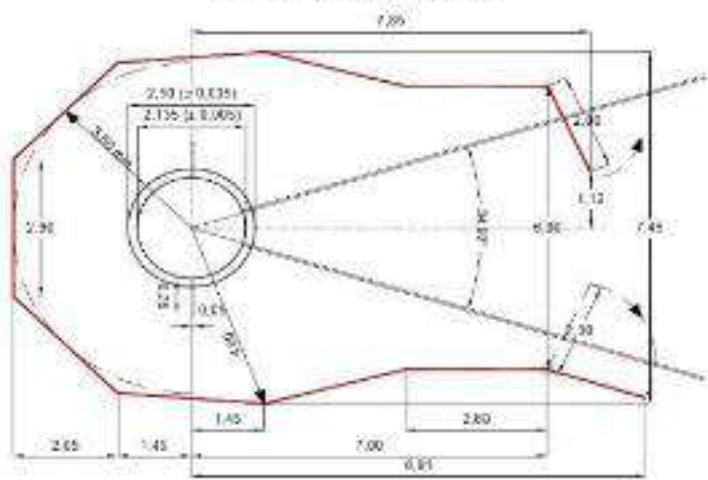
Il Lancio del peso – La Giuria

- ✓ Arbitro (**GA**)
- ✓ Primo Giudice (**1°G**)
- ✓ Segretario (**S**)
- ✓ Addetti (**GC**)
- ✓ Misurazioni elettroniche
 - ✓ EDM (**GM**)
- ✓ Tabellone segnaletico (**St**)

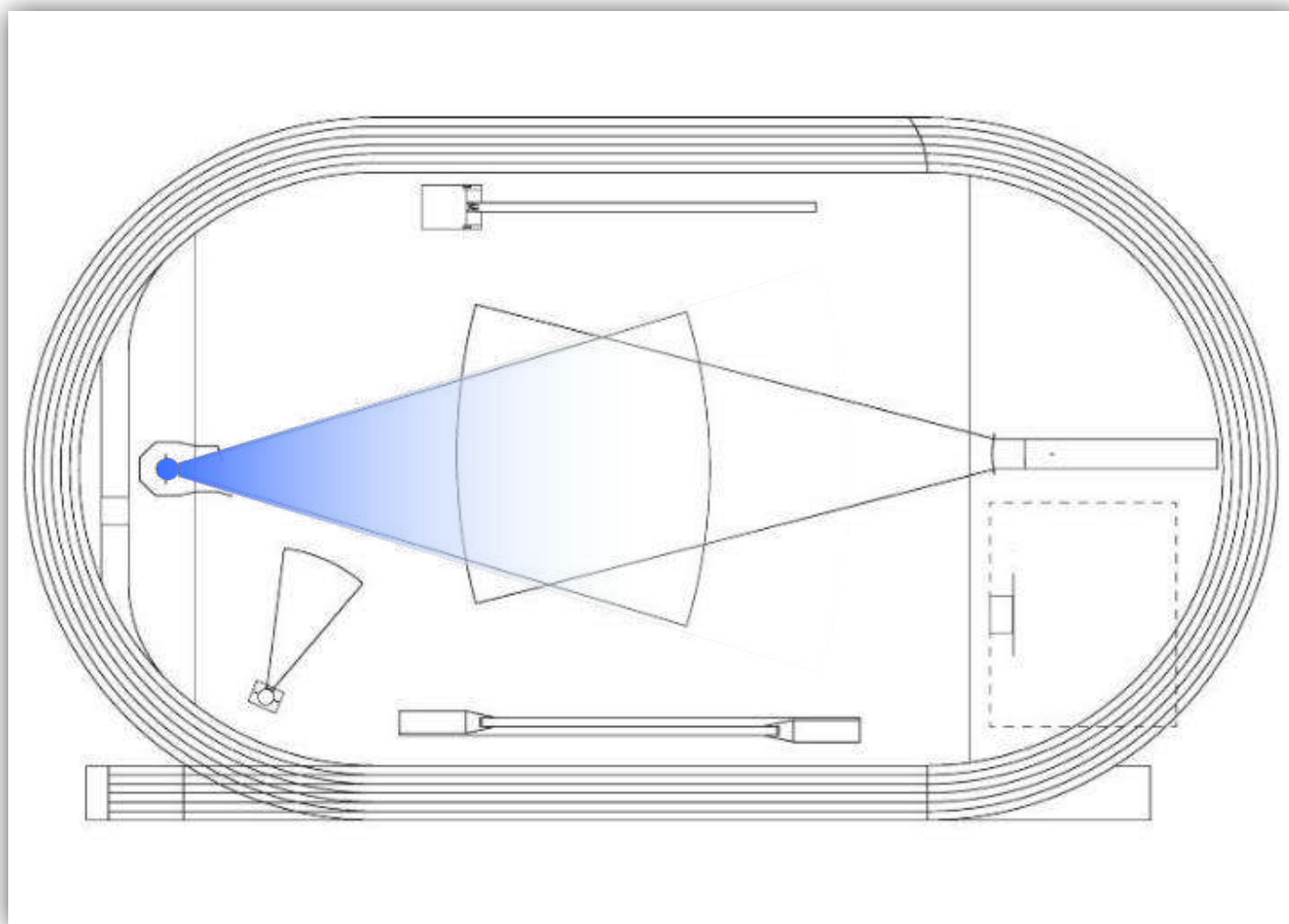


Il Lancio del disco

Gabbia per il lancio del Martello e del Disco
con cerchi concentrici



Lanci dalla gabbia



Il Lancio del disco

Il lancio del disco deve essere effettuato da una **gabbia** che assicuri l'**incolumità** di spettatori, giudici e altri concorrenti.

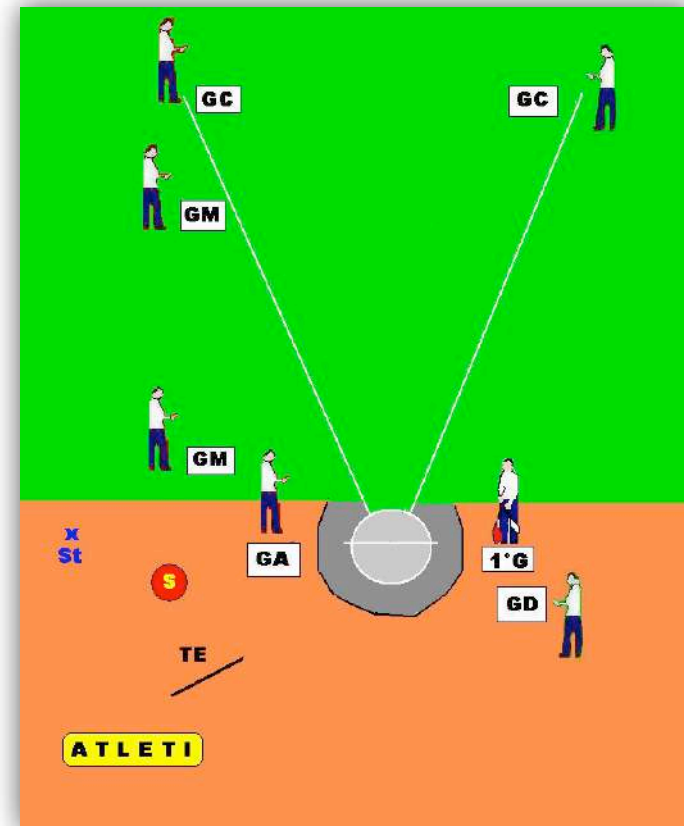
Negli impianti la gabbia è quasi sempre unica per disco e martello (caratteristiche della gabbia da martello) mentre la pedana al suo interno è quella prevista per il disco (diametro 2.50 m), che viene ridotta per il lancio del martello mediante l'utilizzo di una **corona circolare** (portando il diametro a 2.135 m).

Il tentativo **non è nullo** se, in volo, l'attrezzo tocca la gabbia.



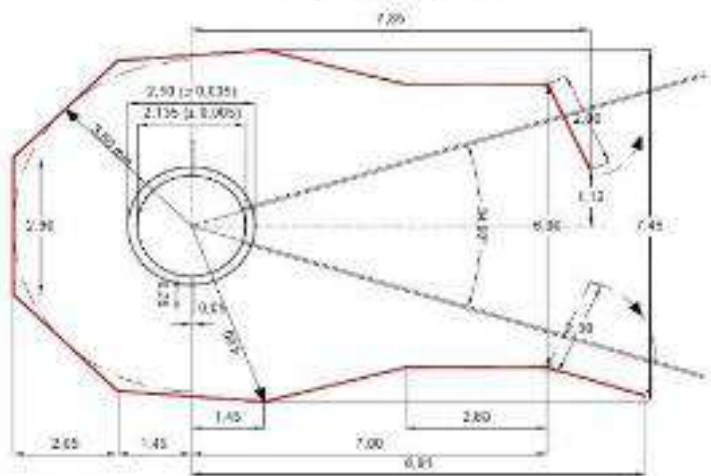
Il Lancio del disco – La Giuria

- ✓ Arbitro (**GA**)
- ✓ Primo Giudice (**1°G**)
- ✓ Segretario (**S**)
- ✓ Addetti (**GC**)
- ✓ Misurazioni elettroniche
 - ✓ EDM (**GM**)
- ✓ Tabellone segnaletico (**St**)
- ✓ Giudice agli attrezzi (**GD**)



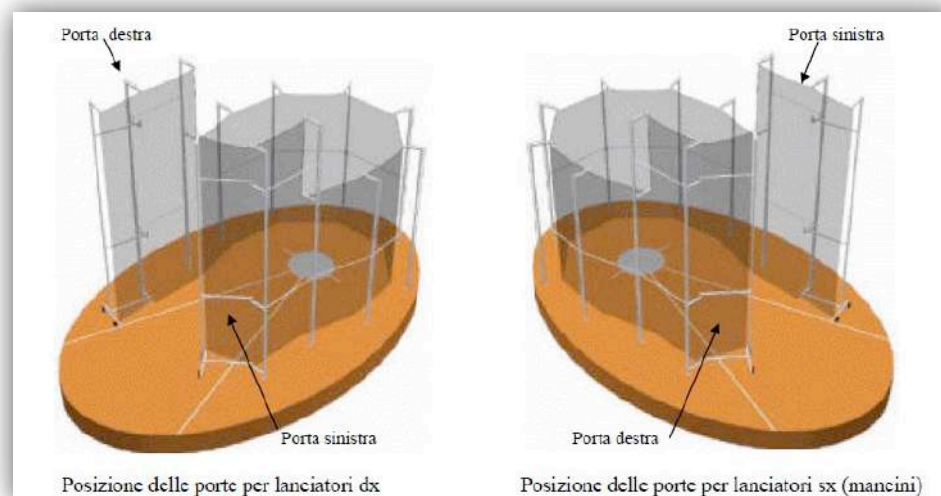
Il Lancio del martello

Gabbia per il lancio del Martello e del Disco
con cerchi concentrici



Il Lancio del martello

La gabbia è dotata di **pannelli mobili**, che nel disco sono sempre aperti e paralleli alle linee del settore, mentre nel martello uno è aperto e uno è perpendicolare a tali linee.



Non è nullo se qualsiasi parte del martello **tocca** la gabbia durante la fase di volo dell'attrezzo.

Il Lancio del martello

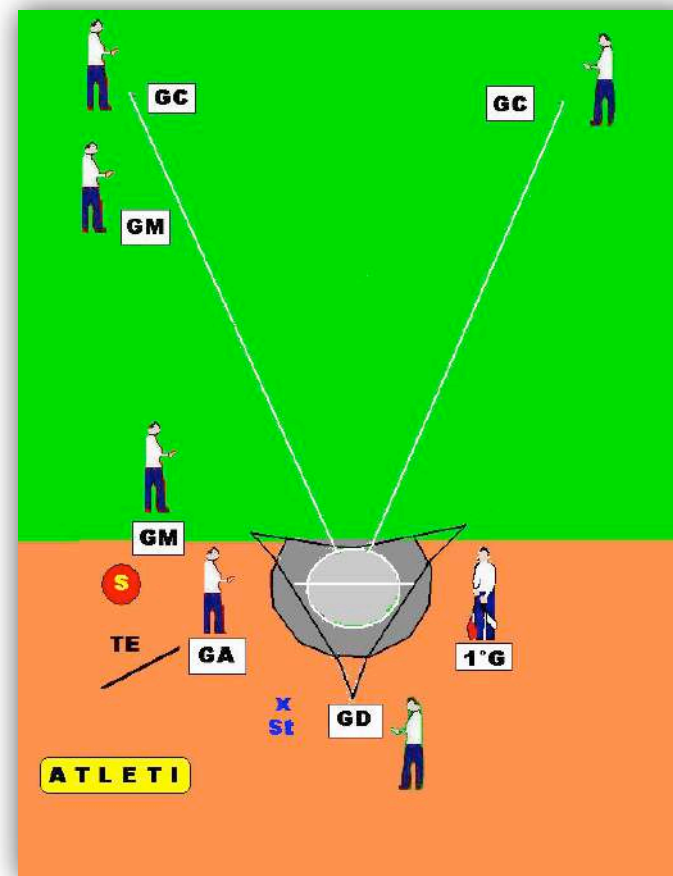
L'atleta può, quando si trova nella sua posizione di partenza, prima delle oscillazioni o rotazioni preliminari, posare la testa del martello sul terreno all'interno o all'esterno della pedana.

Il lancio **non è nullo** se durante le rotazioni la testa del martello tocca il terreno all'interno o all'esterno della pedana o la parte superiore del cerchio metallico.

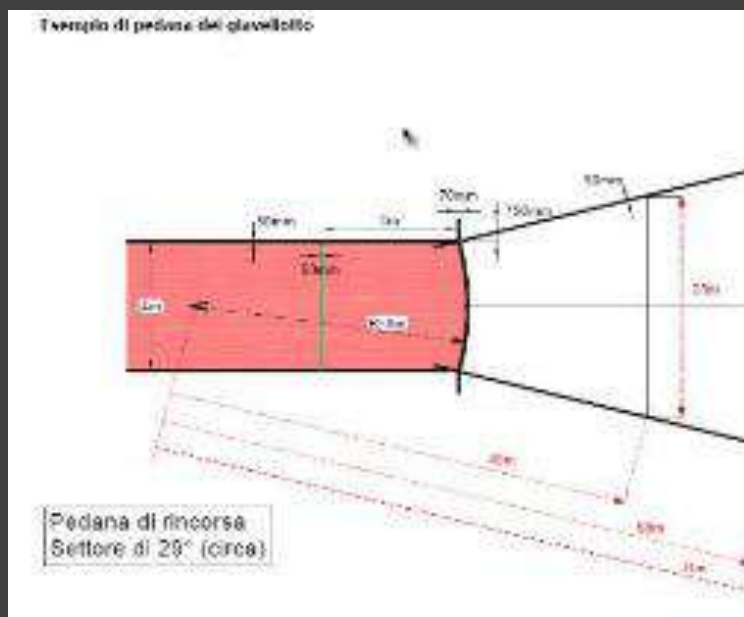
Il lancio **non è nullo** se il martello si rompe, a condizione che non siano state infrante altre regole. Il lancio **non è nullo** anche nel caso in cui l'atleta a causa della rottura dell'attrezzo perde l'equilibrio e viola una qualunque disposizione. In entrambi i casi deve essere concesso all'atleta un nuovo tentativo.

Il Lancio del martello - La Giuria

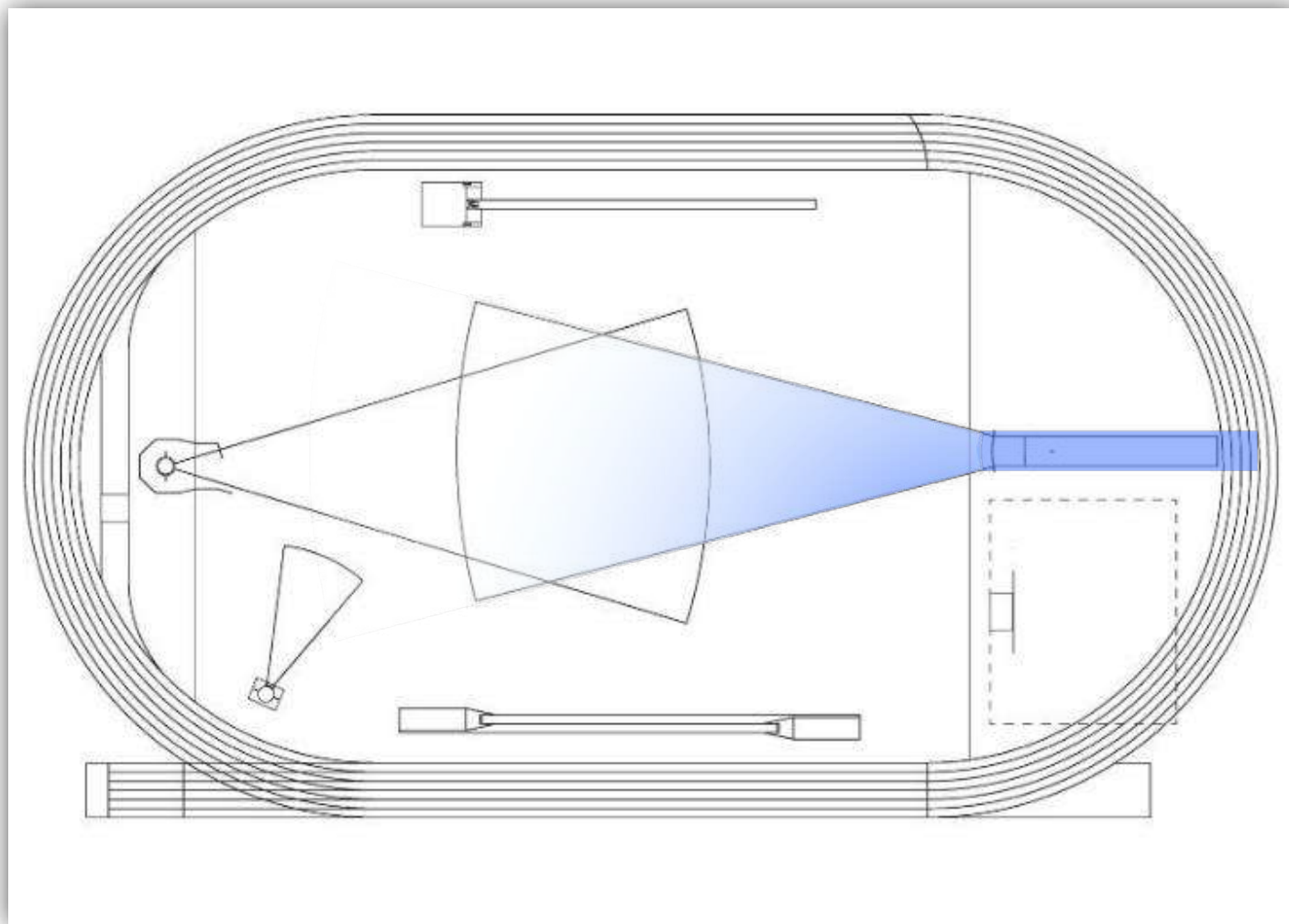
- ✓ Arbitro (**GA**)
- ✓ Primo Giudice (**1°G**)
- ✓ Segretario (**S**)
- ✓ Addetti (**GC**)
- ✓ Misurazioni elettroniche
 - ✓ EDM (**GM**)
- ✓ Tabellone segnaletico (**St**)
- ✓ Giudice agli attrezzi (**GD**)



Il Lancio del Giavellotto



Il Lancio del Giavellotto



Il Lancio del Giavellotto

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 o roteando.



Il Lancio del Giavellotto

Il concorrente durante il lancio **non può** fare un giro completo su se stesso, così che il suo dorso si venga a trovare nella direzione di lancio.

Una volta che l'attrezzo ha toccato il terreno, l'atleta viene considerato **correttamente uscito** dalla pedana anche se tocca o supera una linea disegnata attraverso la pedana, 4 m dietro l'arco di lancio. È da considerarsi correttamente uscito anche l'atleta che, nel momento in cui l'attrezzo tocca il terreno, si trova in pedana dietro questa linea.

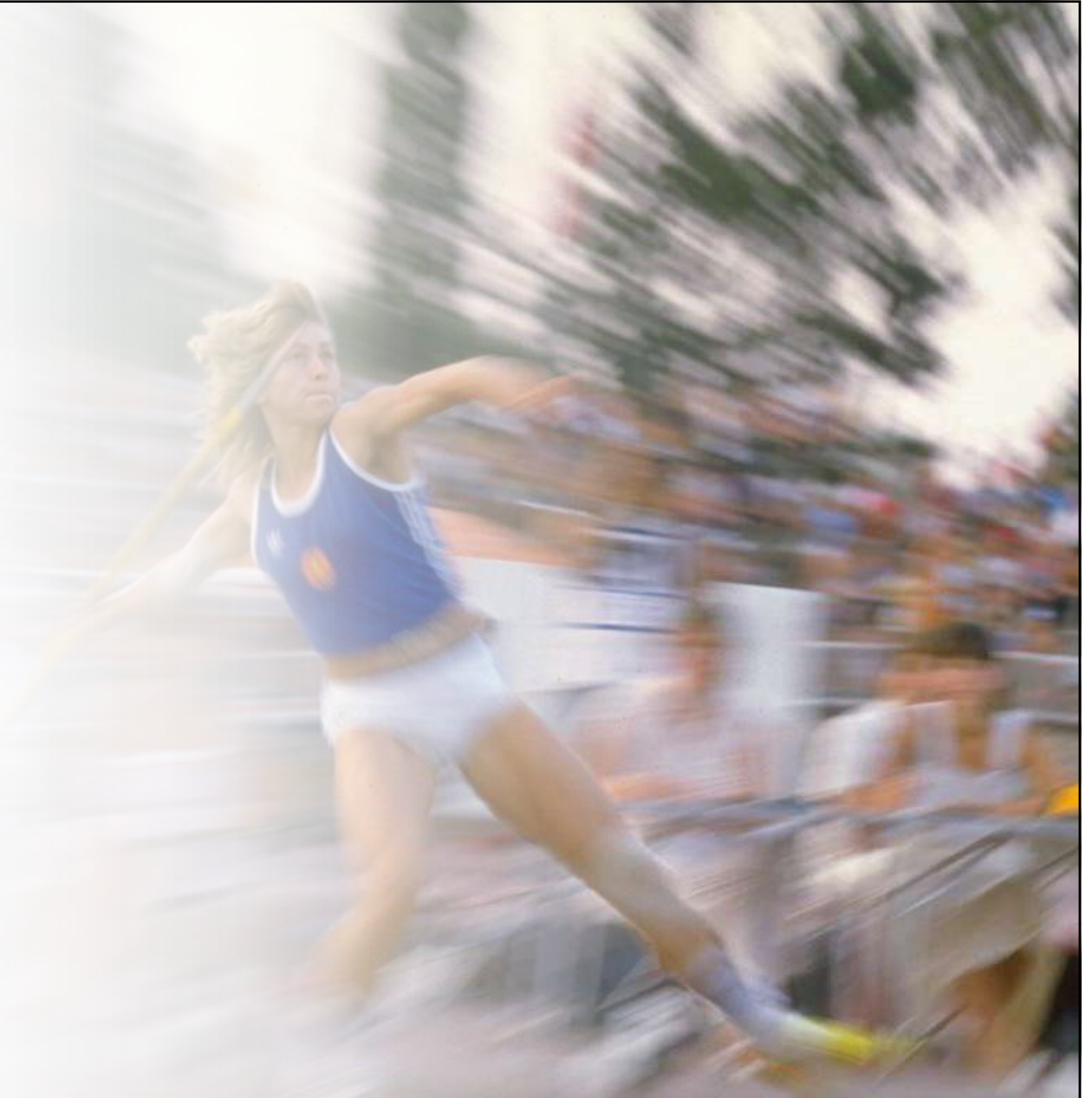
Il Lancio del Giavellotto

Il lancio è da considerare **nullo** se:

- ✓ il concorrente si libera in maniera scorretta del giavellotto
- ✓ Il primo contatto del concorrente con il terreno all'esterno della pedana o con le linee parallele che delimitano la pedana di rincorsa non è **completamente dietro** l'arco o i suoi prolungamenti
- ✓ Se la prima parte del giavellotto che tocca il terreno **non** è la parte metallica anteriore (testa).

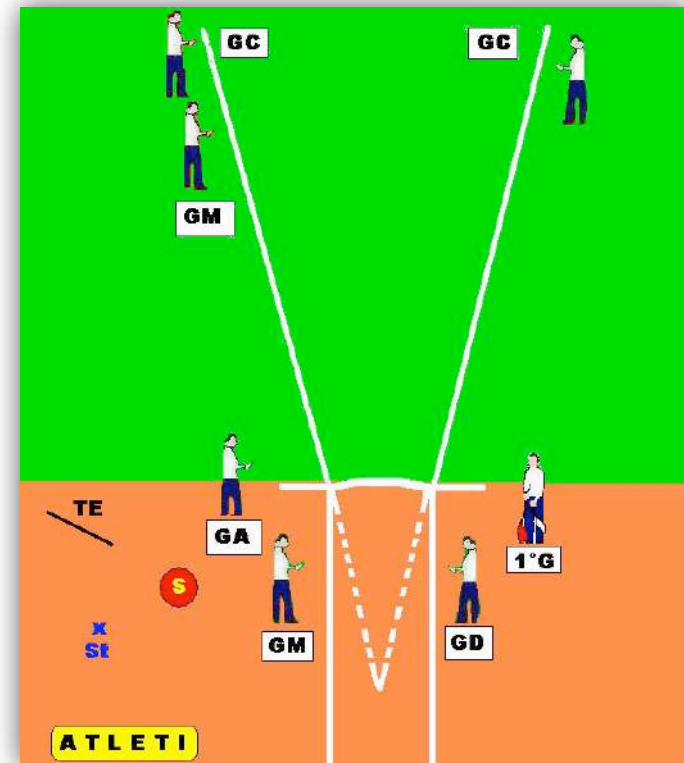
Il Lancio del Giavellotto

Il Lancio **non è nullo** se durante il lancio il giavellotto si rompe, a condizione che non siano state infrante altre regole. Il lancio **non è nullo** anche nel caso in cui l'atleta a causa della rottura dell'attrezzo perde l'equilibrio e viola una qualunque disposizione. In entrambi i casi deve essere concesso all'atleta un nuovo tentativo.



Il Giavellotto - La Giuria

- Arbitro (**GA**)
- Primo Giudice (**1°G**)
- Segretario (**S**)
- Addetti (**GC**)
- Misurazioni elettroniche EDM (**GM**)
- Tabellone segnaletico (**St**)
- Giudice agli attrezzi (**GD**)





GARE INDOOR

Le Gare Indoor – Il Lancio del peso

Il Peso è l'unica specialità delle gare di lanci prevista nelle gare indoor.

Come per i salti, anche per il lancio del peso valgono la stessa condotta di gara e le stesse modalità di svolgimento viste per le gare all'aperto.

Diverse invece sono le specifiche del settore di caduta e del materiale costituente gli attrezzi.

Le Gare Indoor – Il Lancio del peso

Il settore di caduta deve essere costruito con un qualunque materiale adatto sul quale il peso lasci un'impronta, ma tale da ridurre al minimo qualunque rimbalzo e ove sia necessario assicurare la sicurezza degli spettatori, giudici ed atleti.

Il settore di caduta deve essere circondato, alla sua estremità e sui due lati, da una barriera d'arresto e/o da un reticolato protettivo, posizionato se necessario vicino alla pedana.



Le Gare Indoor – Il Lancio del peso



Per aumentare la sicurezza
Il settore di caduta può
essere circondato da una
rete di protezione.

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

Nella stessa gara non possono essere usati entrambi i tipi di peso.

GRAZIE

A photograph showing several hands holding up large, colorful letters to spell out the word "GRAZIE". The letters are: 'G' (orange), 'R' (dark red), 'A' (orange), 'Z' (dark red), 'I' (yellow), and 'E' (orange). The hands are positioned below the letters, and the background is plain white.