



# **NORME PER LE GARE DI ATLETICA LEGGERA 2019**

**Per quanto non contemplato nelle norme di seguito riportate, le gare di Atletica Leggera vengono svolte secondo il Regolamento Tecnico Internazionale**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Publicato al seguente Link.

[http://www.fidal.it/upload/files/Federazione\\_documenti/2016/RTI%202018%20-%20stampa%20ufficiale.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Federazione_documenti/2016/RTI%202018%20-%20stampa%20ufficiale.pdf)

**in vigore alla data della manifestazione**



## **DEFINIZIONE DI ATLETICA LEGGERA DA R.T.I.**

***Atletica Leggera  
Corse e Concorsi in pista,  
Corse su Strada,  
Marcia, Corsa Campestre,  
Corsa in Montagna e Corse nella natura.***

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si fa riferimento alla edizione vigente di "Sport in Regola".

Testo curato dalla CTN Atletica Leggera CSI (Roma 06-2019)

## Premessa normativa

La seguente premessa è parte integrante delle presenti *Norme per le gare di Atletica leggera* (da qui: Norme)

1. Per favorire la conoscenza e una corretta diffusione regolamentare dell'Atletica leggera, la Presidenza nazionale del Centro Sportivo Italiano pubblica le presenti Norme che sono applicate in tutte le attività e le manifestazioni sportive organizzate dall'Associazione.
2. Nel rispetto della Convenzione in essere tra CSI e FIDAL, e in linea con i testi federali vigenti, le Norme vanno altresì utilizzate come fonte tecnico-organizzativa nei corsi formativi previsti per tecnici e dirigenti di Atletica leggera CSI.
3. Le presenti Norme, nel caso fosse necessario e/o opportuno, possono essere all'uopo integrate o modificate, secondo le esigenze tecniche, organizzative ed educative che dovessero presentarsi in occasione della promozione sportiva CSI, ad ogni livello, secondo le competenze attribuite dal Regolamento nazionale "Sport in Regola".
4. Annualmente la Direzione Tecnica Nazionale provvede a specificare eventuali modifiche alle presenti Norme e preciserà le eventuali disposizioni fatte proprie dal CSI.
5. Alcune norme tecnico-regolamentari possono essere introdotte in via sperimentale. Le stesse devono essere preventivamente approvate dalle strutture associative competenti.
6. Le presenti Norme sostituiscono regolamenti, norme, comunicati e disposizioni precedentemente emanati. Sono subordinate, anche in caso di contrasto, contraddizione o diversa interpretazione tra varie fonti normative relativamente allo stesso argomento, al regolamento nazionale "Sport in Regola" (ultima edizione).

## ***Procedura reclami per la gestione gara di atletica Leggera:***

**N.B. le iscrizioni degli atleti sono obbligatoriamente inserite tramite il portale CSI, quindi non risultano di competenza dei Giudici. Ai giudici il compito eventuale di controllare l'identità degli atleti in gara come descritto su Sport in Regola tramite documento di riconoscimento.**

### **Reclami**

1^ istanza reclamo orale (**ricorso**) al giudice di competenza della giuria

2^ istanza (**reclamo**) alla Giuria/Giudice di Appello, solo per iscritto, accompagnato dalla tassa prevista sotto.

Come stabilito da Sport in regola:

**A) Un RICORSO** averso una decisione o una questione di interpretazione regolamentare di un Giudice di gara può essere presentato immediatamente, in forma verbale, al Giudice Arbitro della gara, prima della ufficializzazione del risultato

**B) Un RECLAMO** averso una decisione del Giudice Arbitro della gara può essere presentato alla Giuria d'Appello, presso la Segreteria Tecnica, prima delle premiazioni ed entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati. La decisione della Giuria d'Appello sarà definitiva. Il reclamo va accompagnato dalla tassa di € 60,00, In caso di accoglimento del reclamo la tassa verrà restituita, oppure incamerata se viene respinto il reclamo.

**Ammonizioni e squalifiche:** durante la manifestazione sono di competenza dei Giudici di gara. Sono di esclusiva pertinenza della giustizia Sportiva del CSI i procedimenti per mancato diritto di partecipazione, doping, comportamenti poco edificanti, ecc...

I giudici possono segnalare al CTN eventuali simili comportamenti che venissero di loro conoscenza per il procedersi del caso.

**Antidoping:** occorre prevedere dei locali idonei ove effettuare eventuali controlli su tutte le gare. Servono due bagni con antibagno da attrezzare con tavolo e sedie e provvisti di bottigliette d'acqua sigillate.

I controlli possono essere effettuati a sorpresa dai NAS e dai Medici del ministero della Salute ecc.

## ***Sicurezza e Sanità nel CSI***

Il giudice preposto raccoglie i dati e la firma del medico sull'apposito modulo, raccoglie inoltre i dati del responsabile per il DAE.

Piani sanitari e sicurezza eventuali vengono consegnati a lui solo per conoscenza, ma di questi non è assolutamente responsabile.

Gli organizzatori garantiscono, con l'inizio della manifestazione che, siano a norma e adeguati all'evento. Nell'eventualità che le normative richiedessero i piani suddetti e questi non venissero forniti al giudice preposto, i soli responsabili sono e rimangono gli organizzatori, la gara procederà normalmente.

## ***Età dei giudici per partecipare alle manifestazioni***

<b>Attività</b>	<b>Locale</b>	<b>Regionale</b>	<b>Nazionale</b>
Età Minima	16 anni	18 anni	18 anni*
Età Massima	no limite	no limite	no limite*

\*Per le fasi Nazionali i giudici di 18 anni devono avere svolto attività almeno per i precedenti due anni.

\*Per le fasi Nazionali i giudici oltre settanta anni saranno convocati se il CSI Nazionale lo riterrà opportuno.



## SEGNALETICA ORIZZONTALE

Colore simbolo	Descrizione
<b>giallo</b>	cambi staffette (esclusa 4x400) – <b>Non ci sono più i pre-cambi</b>
<b>verde</b>	partenza 4x200, partenza 4x400 “con 4 o più staffette”, segmenti 110 Hs
<b>nero</b>	segmenti 200 Hs, staffetta 100+200+300+400
<b>blu</b>	partenza 4x400 “con 3 staffette o meno”, partenza 800, segmenti 100 Hs
<b>bianco</b>	tutta l’altra segnaletica
△ <b>bianco</b>	ostacoli 400 m
⊗ <b>bianco</b>	ostacoli corse siepi
△ <b>blu</b>	ostacoli 100 m
○ <b>blu</b>	bolli percorso siepi
△ <b>nero</b>	ostacoli 200 m
△ <b>verde</b>	ostacoli 110 m

# SEGNALETICA ORIZZONTALE IAAF

## LEGENDA

ZE	Fine della zona di cambio (10 m dopo ZM)	}	NO - Soppressi
ZM	Centro della zona di cambio		
ZS	Inizio della zona di cambio (10 m prima ZM)		
ZA	Inizio della zona di accelerazione (pre-cambio) (10 m prima ZS 4x100 m)		
St	Partenza		

## SIMBOLOGIA DELLA PISTA

Larghezza della corsia: 117 cm (ampiezza massima delle corsie tra le due linee)  
 Spessore delle linee: 5 cm

Colore	Simbolo	Lunghezza (cm)	Area	Gara
<b>Giallo</b>		110	D, C, B	ZE 4x100m, 2°, 3°, 4° staffettista
<b>Bianco</b>		117	A	St 400m = St 4 x 100m
NO - Soppresso		40	C	St 200m = ZM 4 x 100m, 3° staffettista
NO - Soppresso		40	B, D	ZM 4x100m, 4° staffettista, 2° staffettista
<b>Giallo</b>		110	D, C, B	ZS 4x100m, 2°, 3°, 4° staffettista
<b>Rosso o blu</b>		60	D, C, B	ZA 4x100m, 2°, 3°, 4° staffettista
NO - Soppresso				Linee contrastanti fortemente al centro delle corsie
<b>Bianco e blu in mezzo</b>		117	A	St 4 x 400m
<b>Blu</b>		80	A	ZE 4x400m, 2° staffettista
<b>Bianco e verde in mezzo</b>		117	A	St 800m, 1° curva in corsia
<b>Blu</b>		40	ZM	4x400m, 2° staffettista
<b>Blu</b>		80	A	ZS 4x400m, 2° staffettista
NO - Soppresso		80	A	ZS per gare o parti di gara che non si corrono in corsia per es. 4x400m, 3°, 4° staffettista
NO - Soppresso				Linee in mezzo alle corsie
NO - Soppresso				ZS 10m prima della linea di arrivo dalla 2° alla 8° corsia
NO - Soppresso				ZE 10m dopo l'arrivo parallela alla linea d'arrivo solo dalla 2° alla 5° corsia
<b>Verde</b>			D	Linea di tangente (rientro al cordolo) dalla 2° corsia, per es. 800m; 4x400m, 2° staffettista
<b>Bianco</b>				St 100m, 110m, 1500m, 1km
<b>Bianco</b>				3000m siepi, 5000m 10000m
<b>Bianco</b>				Partenze di gruppo 3000m, 5000m e 2000m; 10000m

## POSIZIONI E ALTEZZE DEGLI OSTACOLI

Lunghezza delle linee: 10 cm  
 Spessore di tutte le linee: 5 cm  
 Quadrato della siepe 12.5 cm x 12.5 cm nella corsia 1 e 4 (3)

Colore	Simbolo	Gara	Altezze Ostacoli			N. ostacoli	Distanza al 1° ostacolo	Distanza tra ostacoli	Distanza tra l'ultimo ostacolo e l'arrivo	
			A.vi	J	S					
			m			m				
<b>Blu</b>		110m	M	0.914	0.990	1.067	10	13.72	9.14	14.02
<b>Giallo</b>		100m	F	0.762	0.840	0.840	10	13.00	8.50	10.50
<b>Verde</b>		400m	M	0.840	0.914	0.914	10	45.00	35.00	40.00
			F	0.762	0.762	0.762	10	45.00	35.00	40.00
<b>Blu (new)</b>		Siepi	M	0.914			5	posizionati approssimativamente a distanze uguali per ogni giro		
			F	0.762						
<b>Blu (ex)</b>										
<b>Nero 5x5</b>		200m	M	0.762			10	18.29	18.29	17.10
<b>Nero 5x5</b>		200m	F	0.762			10	16.00	19.00	13.00



## ALTEZZE E DISTANZE OSTACOLI FEMMINILI

2018		Distanze tra gli ostacoli (in m.)				Altezze degli ostacoli (in cm.)						
Gara	Ostacoli	Partenza □ Primo ostacolo ▽					Arrivo ○ Ultimo ostacolo ▷	Esord *	Ragazze	Cadette	Allieve	Junior Prom Senior
m. 40	4	1 ▲ 11,00	2 ▲ 3 intervalli da m. 6,00	3 ▲	4 ▲ 11,00		50					
m. 50	5	1 ▲ 12,00	2 ▲ 4 intervalli da m. 7,00	3 ▲	4 ▲	5 ▲ 10,00	50					
m. 60	6	1 ▲ 12,00	2 ▲ 5 intervalli da m. 7,50	3 ▲	4 ▲	5 ▲		60,0				
m. 80	8	1 ▲ 13,00	2 ▲ 7 intervalli da m. 8,00	3 ▲	4 ▲	5 ▲	6 ▲			76,2		
m. 100	10	1 ▲ 13,00	2 ▲ 9 intervalli da m. 8,50	3 ▲	4 ▲	5 ▲	6 ▲				76,2	84,0

## ALTEZZE E DISTANZE OSTACOLI MASCHILI

2018		Distanze tra gli ostacoli (in m.)				Altezze degli ostacoli (in cm.)							
Gara	Ostacoli	Partenza □ Primo ostacolo ▽					Arrivo ○ Ultimo ostacolo ▷	Esord *	Ragazzi	Cadetti	Allievi	Junior	Prom Senior
m. 40	4	1 ▲ 11,00	2 ▲ 3 intervalli da m. 6,00	3 ▲	4 ▲ 11,00		50						
m. 50	5	1 ▲ 12,00	2 ▲ 4 intervalli da m. 7,00	3 ▲	4 ▲	5 ▲ 10,00	50						
m. 60	6	1 ▲ 12,00	2 ▲ 5 intervalli da m. 7,50	3 ▲	4 ▲	5 ▲		60,0					
m. 100	10	1 ▲ 13,00	2 ▲ 9 intervalli da m. 8,50	3 ▲	4 ▲	5 ▲	6 ▲		84,0				
m. 110	10	1 ▲ 13,72	2 ▲ 9 intervalli da m. 9,14	3 ▲	4 ▲	5 ▲	6 ▲				91,4	(1,00) 99,1	106,7

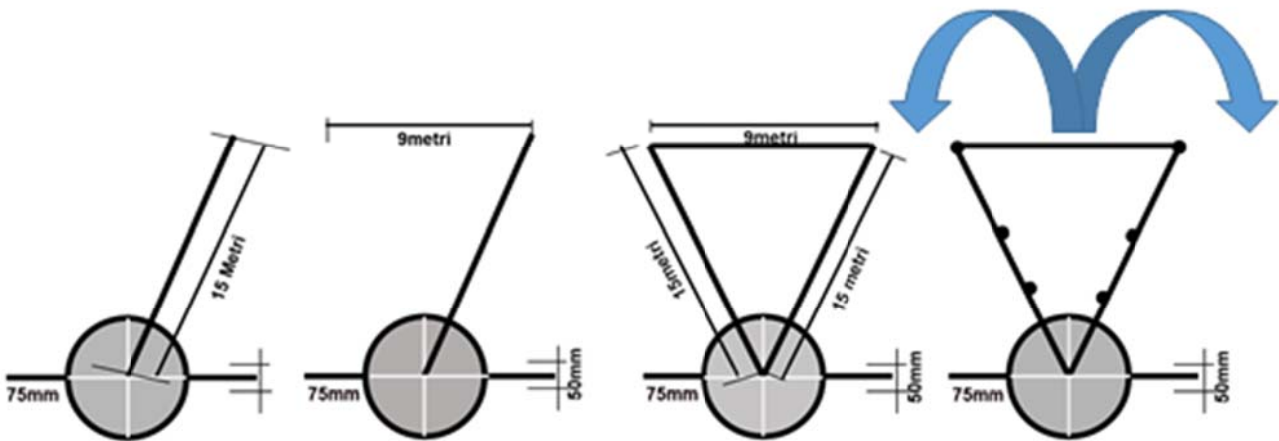
\*PARTENZA IN PIEDI

## TABELLA PESI ATTREZZI DA LANCIO

Settori		34,92°	34,92°	29° ~	29° ~
Attrezzi Kg.		Disco	Peso	Giavellotto	Vortex
<b>FEMMINILE</b>	Esordienti		1,000		0,130
	Ragazze		2,000		0,130
	Cadette	1,000	3,000	0,400	
	Allieve	1,000	3,000	0,500	
	Junior F.	1,000	4,000	0,600	
	Senior F.	1,000	4,000	0,600	
	Amatori A F.	1,000	4,000	0,600	
	Amatori B F.	1,000	3,000	0,500	
	Veterane A F.	1,000	3,000	0,500	
	Veterane B F.	1,000	3,000	0,500	

Settori		34,92°	34,92°	29° ~	29° ~
Attrezzi Kg.		Disco	Peso	Giavellotto	Vortex
<b>MASCHILE</b>	Esordienti		1,000		0,130
	Ragazzi		2,000		0,130
	Cadetti	1,500	4,000	0,600	
	Allievi	1,500	5,000	0,700	
	Junior	1,750	6,000	0,800	
	Senior	2,000	7,260	0,800	
	Amatori A M.	2,000	7,260	0,800	
	Amatori B M.	1,500	6,000	0,600	
	Veterani A M.	1,000	5,000	0,600	
	Veterani B M.	1,000	5,000	0,600	

# TRACCIARE UN SETTORE



1° Posizionare lo zero al centro della pedana e misurare lateralmente in obliquo 15metri.

2° Misurare 9 metri trasversalmente. A quel punto la cordella misurerà 24 metri.

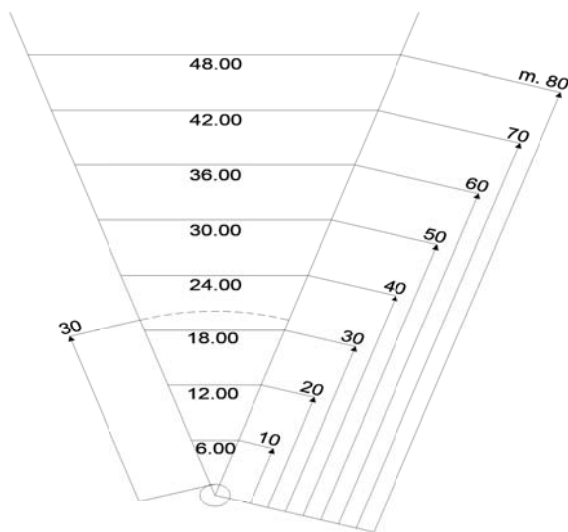
3° Portarsi verso il centro della pedana. La misura deve essere pari a 39 metri

4° Centrare il settore tenendo sempre in tensione la cordella. Piantare 3 picchetti per ogni lato

5° Stendere poi la fettuccia all'esterno dei picchetti

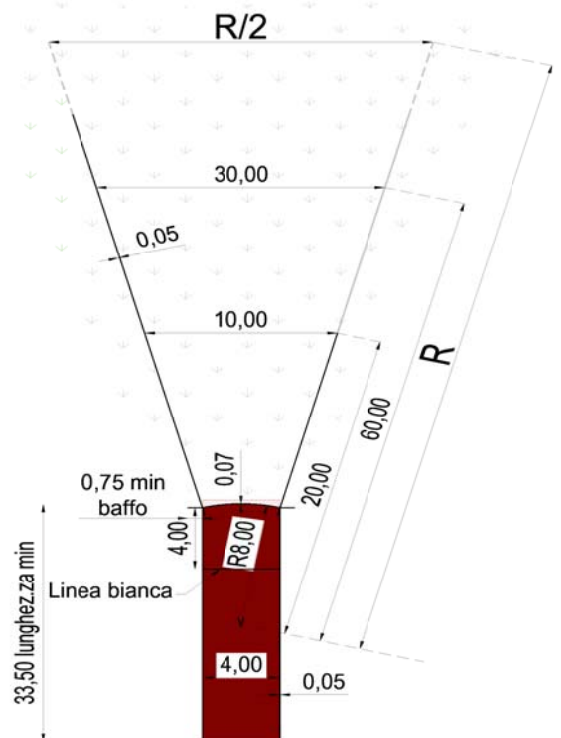
## METODO DI CONTROLLO DEI SETTORI DI LANCIO ATTRAVERSO IL RAPPORTO TRA IL RAGGIO E LA CORDA DI SETTORE

Settore di lancio con angolo al centro di 34°,92 (Peso - Disco - Martello)

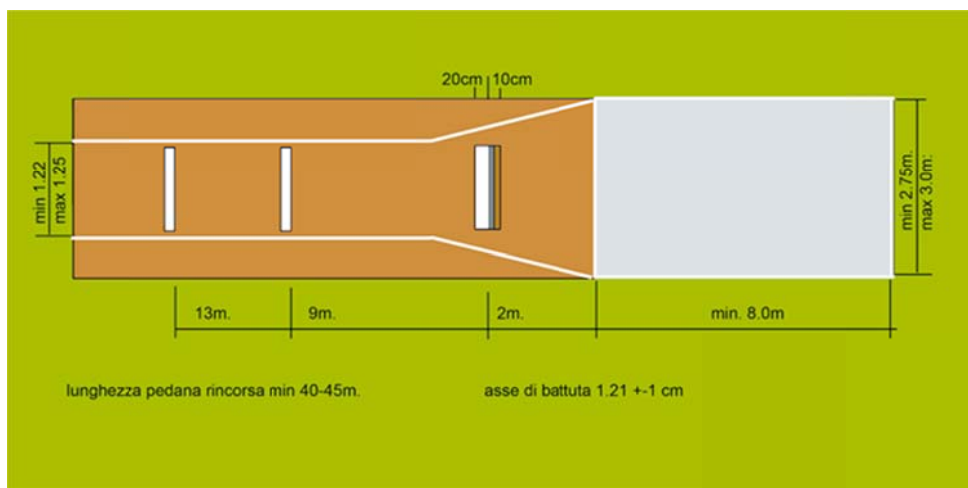


Coefficiente di rapporto per la determinazione del valore della corda = 0.600

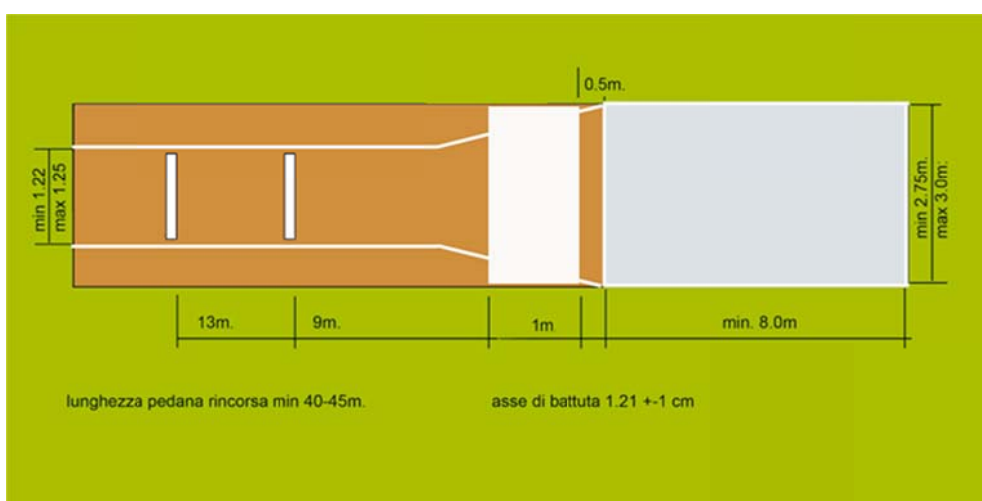
## Settore di lancio con angolo al centro di 29° ~ (Giavelotto)



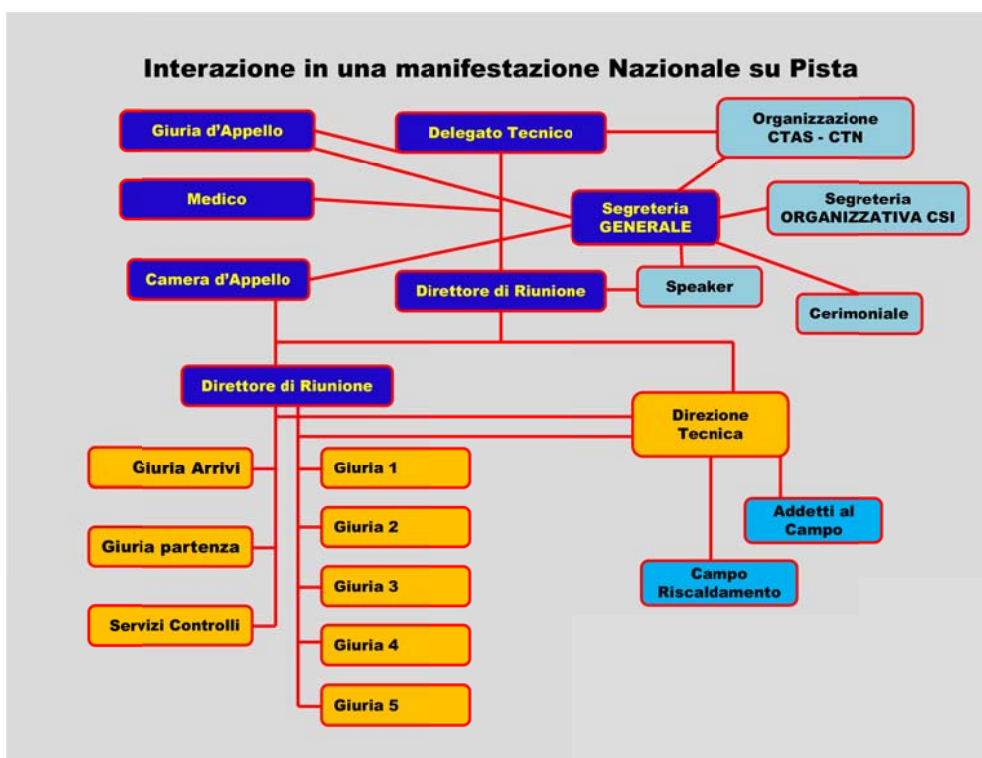
## Pedana lungo ASSOLUTI – RAGAZZI - CADETTI



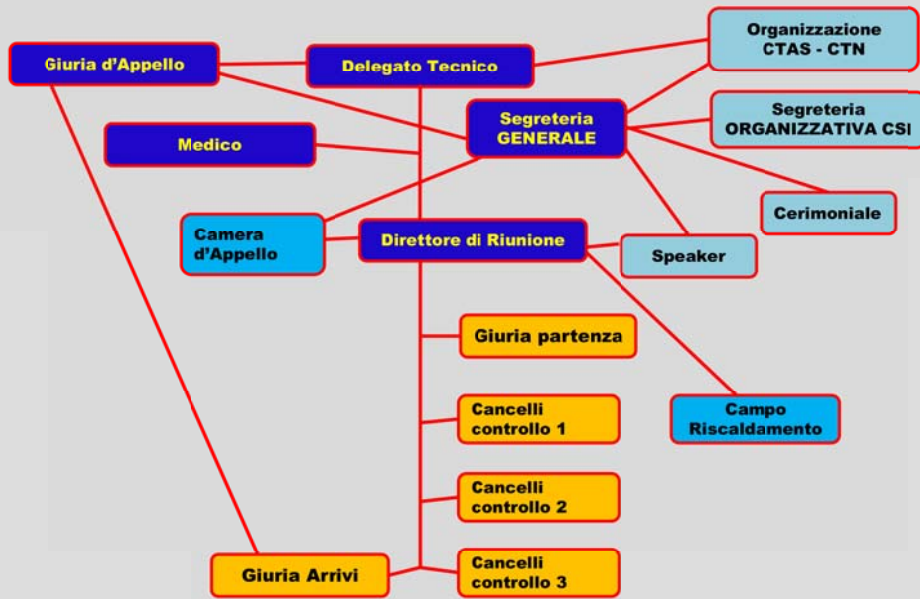
## Pedana Lungo ESORDIENTI (Battuta Libera)



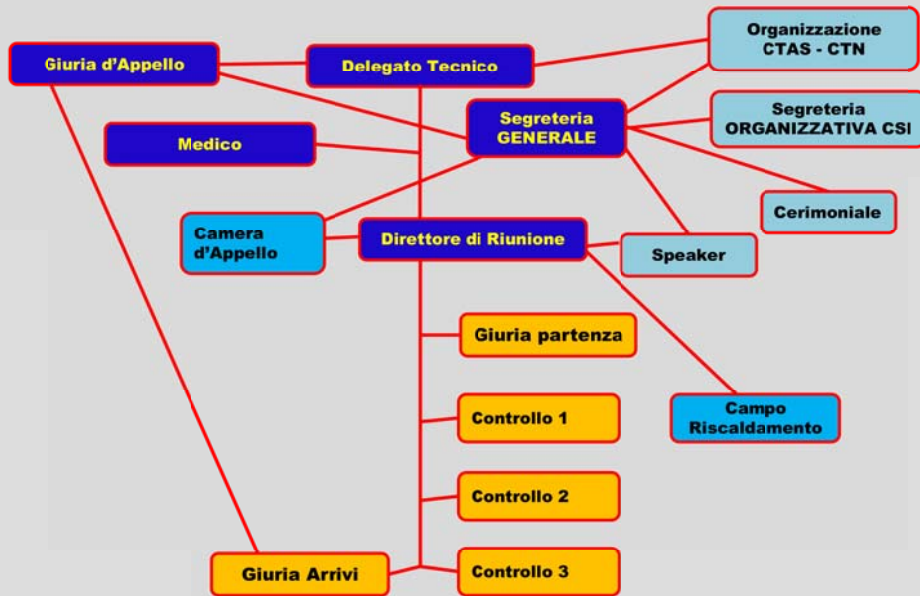
## Interazione in manifestazione tra GGG, organizzatori, ecc...



### Interazione in una manifestazione Nazionale Campestre



### Interazione in una manifestazione Nazionale di Corsa su Strada





---

---

---

---

---

---

---

---