



**CIP**  
Comitato Italiano  
Paralimpico



**Dipartimento 9**

# Disabilità Intellettive e Relazionali

## Atletica Leggera

**Norme di attuazione e  
Regolamento tecnico  
dell'attività Promozionale e  
dell'attività Agonistica DIR**

## Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole di gioco adottate dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera ed adattate alle esigenze degli atleti appartenenti all'area Disabilità Intellettiva e Relazionale (D.I.R.) del Comitato Italiano Paralimpico. Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale FIDAL.

## Requisiti generali per partecipare alle competizioni

Per essere ammesso a partecipare alle competizioni riservate alla Disabilità Intellettiva e Relazionale un atleta deve essere regolarmente tesserato e osservare e rispettare le regole ufficiali emanate dal CIP.

Potranno partecipare alle competizioni solo gli atleti che:

- hanno un ritardo mentale riconosciuto da un Ente competente;
- hanno difficoltà cognitive determinate da misure standard;
- hanno significativi problemi di apprendimento e di linguaggio dovuti a difficoltà cognitive che richiedono o hanno richiesto un'istruzione speciale.

Possono partecipare anche atleti con disabilità multipla, se è loro riconosciuto anche un ritardo mentale.

I limiti di età per la partecipazione alle competizioni di Atletica Leggera DIR sono fissati in 8 anni per le competizioni a carattere Promozionale; 13 anni per le competizioni a carattere Agonistico come stabilito dall'Articolo 10, *Parte 1a*, del "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" .

L'età deve essere compiuta all'inizio della stagione sportiva di **riferimento (1 Ottobre)**.

Al fine di garantire una appropriata tutela sanitaria, gli atleti per partecipare alle competizioni DIR dovranno, secondo quanto stabilito dal vigente "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" del CIP a cui si rinvia integralmente (Parte 1, articolo 3 e seguenti), essere in possesso di:

### Ambito Promozionale (DIRp):

- Certificato di stato di Buona Salute (art.2 D.M. 28/02/1983) previsto per l'attività sportiva non agonistica con validità annuale;
- Elettrocardiogramma a riposo con validità annuale da effettuarsi all'inizio della stagione

sportiva;

- Per i soli atleti con Sindrome di Down, un esame radiografico dinamico del rachide cervicale per verificare eventuale instabilità atlanto assiale, effettuato almeno una volta;

**Ambito Agonistico (DIRa):**

- Certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica (art.5 D.M. 04/03/1993) con validità annuale
- Per i soli atleti con Sindrome di Down, un esame radiografico dinamico del rachide cervicale per verificare eventuale instabilità atlanto assiale, effettuato almeno una volta;

<b>Requisiti tecnico-sportivi di partecipazione</b>
---

Per partecipare a tutte le attività DIR, promozionali e/o agonistiche, organizzate sia a livello nazionale che a livello periferico, non è previsto nella stagione sportiva 2007/2008 il raggiungimento di alcun standard di qualificazione. Le attività saranno dunque aperte a tutti indipendentemente dalla gravità della disabilità o del livello di abilità acquisito.

All'inizio di ogni stagione sportiva, l'atleta dovrà scegliere obbligatoriamente se competere, nella disciplina dell'atletica leggera quale atleta "agonista" (DIRa) oppure "non agonista" (DIRp).

Tale scelta caratterizzerà la sua partecipazione agli eventi ufficiali in programma, territoriali e nazionali, per tutta la durata della stagione sportiva. A tal fine, farà fede l'allocazione dell'atleta nella prima gara ufficiale cui parteciperà nella stagione sportiva.

Ogni società deve provvedere a regolare il tesseramento degli atleti, dei tecnici e dei dirigenti secondo le modalità, i costi ed i tempi previsti dal Comitato Italiano Paralimpico.

<b>Regolamento Tecnico di disciplina</b>
--

Gli atleti per partecipare ad una manifestazione dovranno attenersi scrupolosamente alle norme previste dal presente regolamento tecnico ed organizzativo approvato dagli organi deliberanti del Dipartimento.

Tale regolamento è pubblicato sul sito del CIP all'indirizzo [www.comitatoparalimpico.it/dir](http://www.comitatoparalimpico.it/dir)

Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

### **Le competizioni di atletica leggera DIR**

Le competizioni di atletica leggera DIR sono suddivise in competizioni a carattere promozionale e competizioni a carattere agonistico.

**Le competizioni a carattere promozionale** comprendono le seguenti gare:

- o 60 metri piani
- o 300 metri piani
- o 400 metri piani di cammino / marcia
- o Lancio del Vortex
- o Salto in lungo da fermo
- o Salto in elevazione
- o Staffetta 4 x 50 metri piani

Le gare promozionali si svolgono per "Serie", ovvero in turni di gara in cui gli atleti competono direttamente per la conquista della medaglia.

L'iscrizione dell'atleta è limitata a 2 gare individuali e 1 staffetta.

Gli Atleti dell' ambito promozionale hanno l'obbligo di utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.

Un Atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto nello specifico modulo di iscrizione.

Non è ammesso nessun cambio di tempo\misura né di gara rispetto alle iscrizioni inviate.

In caso di concomitanza tra corsa e concorsi di un atleta, si darà precedenza alla corsa.

In tal caso l'atleta potrà poi alternare i suoi salti o lanci nell'ambito di un altro gruppo, ma il suo risultato sarà inserito nel verbale originale.

Una Società può presentare una sola staffetta per sesso ed è possibile modificare i componenti e l'ordine di partenza già designato ed indicato nelle iscrizioni.

Esclusivamente per assistere in gara atleti a carattere Promozionale, che necessitano di particolari attenzioni, è consentito l'ingresso al campo di gara di un solo Tecnico di Società. Il nominativo ed il numero di tessera CIP del Tecnico preposto all'ingresso in campo dovrà essere indicato nel Modulo di Iscrizione Gare da inviare agli organizzatori. Il Tecnico dovrà tenere una condotta corretta mantenendo una posizione che non interferisca con il regolare svolgimento della gara, senza fornire alcun tipo di aiuto durante l'esecuzione della

prestazione sportiva da parte del proprio Atleta. Qualsiasi intervento non richiesto o protesta da parte del Tecnico determinerà il suo immediato allontanamento dal campo di gara.

**Le competizioni a carattere agonistico** prevedono la suddivisione degli atleti nelle seguenti categorie sportive:

- Classe 20 ( appartengono a questa categoria genericamente tutti gli atleti con deficit intellettuale riconosciuto)
- Classe 21 ( appartengono a questa categoria tutti gli atleti con sindrome di down, fatta salva per loro la facoltà di optare per la categoria classe 20 )

e nelle seguenti categorie di età:

- junior.....13 > 19
- senior.....20 > 35
- amatori.....Oltre i 36 anni

Le competizioni a carattere agonistico comprendono le seguenti gare:

- o 100 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o 200 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o 400 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o 800 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o 1500 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o 5000 metri marcia FEMMINILE / MASCHILE**
- o 3000 metri piani FEMMINILE
- o 5000 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o 10000 metri piani MASCHILE
- o 100 metri ostacoli FEMMINILE (0,84)
- o 110 metri ostacoli MASCHILE (0,91)
- o 400 metri ostacoli FEMMINILE (0,76)
- o 400 metri ostacoli MASCHILE (0,84)
- o Staffetta 4x100 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o Staffetta 4x400 metri piani FEMMINILE / MASCHILE
- o Getto del Peso FEMMINILE / MASCHILE
- o Salto in Lungo FEMMINILE / MASCHILE
- o Salto in Alto FEMMINILE / MASCHILE
- o Salto Triplo FEMMINILE / MASCHILE
- o Lancio del Giavellotto FEMMINILE / MASCHILE
- o Lancio del Disco FEMMINILE / MASCHILE
- o Pentathlon FEMMINILE  
(200 metri,800 metri, Salto in Lungo, Lancio del Giavellotto, Lancio del Disco)
- o Eptathlon MASCHILE  
( 110 metri HS, 200 metri, 1500 metri, Salto in Lungo, Salto in Alto, Lancio del Giavellotto, Getto del Peso)

Le gare agonistiche si svolgono per “Batterie”, ovvero con turni eliminatori.

Per ogni gara (corse e concorsi) accedono alla Fase Finale i migliori 6\8 tempi (in base alle corsie della pista) delle batterie di qualificazione e qualora siano presenti meno di 6\8 atleti, ma almeno 3 partecipanti della stessa categoria di età, si procederà con la finale diretta della gara. L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali e 2 staffette.

Possono iscriversi alle gare di corsa sulle distanze superiori ai 1500 metri solo gli atleti che hanno compiuto i 20 anni di età all'inizio della stagione sportiva.

In caso di concomitanza tra corsa e concorsi di un Atleta, si darà precedenza alla corsa.

In tal caso l'Atleta potrà poi alternare i suoi salti o lanci nell'ambito di un altro gruppo, ma il suo risultato sarà inserito nel verbale originale.

Gli Atlete/i iscritti al pentathlon e all'eptathlon non possono partecipare a nessun'altra gara individuale.

Una Società può presentare una sola staffetta per ogni gara proposta.

La staffetta, può essere costituita anche da atleti di categorie diverse ma non da atleti di sesso diverso. Nelle staffette è possibile modificare i componenti e l'ordine di partenza già designato ed indicato nelle iscrizioni.

Esclusivamente per assistere in gara Atleti del Livello Promozionale, che necessitano di particolari attenzioni, è consentito l'ingresso al campo di gara di un solo Tecnico di Società. Il nominativo ed il numero di tessera CIP del Tecnico preposto all'ingresso in campo dovrà essere indicato nel Modulo di Iscrizione Gare da inviare agli organizzatori. Il Tecnico dovrà tenere una condotta corretta mantenendo una posizione che non interferisca con il regolare svolgimento della gara, senza fornire alcun tipo di aiuto durante l'esecuzione della prestazione sportiva da parte del proprio Atleta. Qualsiasi intervento non richiesto o protesta da parte del Tecnico determinerà il suo immediato allontanamento dal campo di gara.

### **Sostituzioni e ritardi**

Un atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto nello specifico modulo. Non sono previste, per nessun motivo, iscrizioni e sostituzioni sul campo di gara.

Se l'atleta, per cause gravi di forza maggiore non si presenta alla serie o batteria a cui è iscritto può essere segnalato dai responsabili di società ai referenti tecnici preposti alla gara (giustificazione scritta e autocertificata, referto medico ecc. della manifestazione). I referenti

tecnici preposti alla gara, verificata la correttezza della procedura e le motivazioni addotte, possono permettere all'atleta di gareggiare in un'altra serie o batteria, da solo o in recupero, oppure in una serie o batteria appositamente formata. Il tempo conseguito successivamente verrà inserito nella serie o batteria inizialmente assegnata all'atleta e sarà egualmente considerato per le varie classifiche individuali ed a squadra.

### **Composizione delle serie e delle batteri**

Nelle competizioni a carattere promozionale le "serie" saranno formate in base al sesso e ai tempi di iscrizione.

Nelle competizioni a carattere agonistico le "batterie" saranno formate in base al sesso, alle categorie (classe 20 o classe 21 junior, senior e amatori) e al tempo di iscrizione.

Per "tempo di iscrizione" deve intendersi il miglior tempo conseguito in gare ufficiali (campionati provinciali, regionali, meeting, altro, purchè inseriti nei calendari ufficiali degli organi periferici) della stagione sportiva in corso. Per la gara di esordio stagionale, i tecnici societari sono tenuti ad indicare quale tempo d'iscrizione, la migliore prestazione dell'atleta conseguita in manifestazioni ufficiali nella stagione precedente. Per la gara d'esordio assoluta di un atleta, o nel caso di esordio in un livello promozionale o agonistico, i tecnici societari dovranno indicare la migliore prestazione dell'atleta riscontrata anche in prove non ufficiali.

Nel caso in cui vi siano gare agonistiche con meno di 3 iscritti per categoria di età, gli atleti saranno inseriti nelle categorie superiori fino al raggiungimento di almeno 3 concorrenti per quella gara; per la categoria Amatori gli atleti saranno inseriti nelle categorie precedenti. Per le Categorie con meno di 3 partecipanti, la Classifica Finale sarà stilata estrapolando i tempi ottenuti nelle batterie di qualificazione svoltesi con le categorie superiori o inferiori. Anche nelle gare con meno di 3 partecipanti di categoria saranno assegnati Titolo e Medaglie.

Nel caso di pari merito per il 6°\8° tempo di accesso alla finale, entra di diritto l'atleta anagraficamente più giovane.

### **I Campionati Regionali e Provinciali**

I Campionati Regionali e Provinciali di nuoto sono indetti dagli Organi Periferici del CIP. Per le modalità di svolgimento dei medesimi gli Organi Periferici dovranno attenersi scrupolosamente alle norme contenute nel presente Regolamento.

In ogni campionato dovrà essere nominato un responsabile tecnico che assolverà i compiti che lo staff tecnico nazionale assicura durante i campionati italiani.

I risultati dei campionati regionali e provinciali dovranno pervenire alla Segreteria di Dipartimento entro 7 giorni dall'evento.

### I Campionati Italiani

La partecipazione alle gare dei Campionati Italiani Promozione (DIRp) e dei Campionati Italiani Assoluti (DIRa), è subordinata al possesso di un tempo/misura conseguito in ambito territoriale, in manifestazioni inserite nel calendario regionale ufficiale della stagione sportiva in corso. Il tempo/misura effettivamente conseguito deve essere inoltre "omologato" dai risultati della gara gestiti con il software "Olympiawin" in dotazione a tutti gli organi periferici del CIP.

Un atleta può quindi essere iscritto ai Campionati Italiani Promozione di atletica leggera e ai Campionati Italiani Assoluti di atletica leggera solo se ha partecipato, nella stagione sportiva in corso, al rispettivo Campionato Regionale o ad altra manifestazione ufficiale territoriale inserita nel calendario regionale.

L'atleta potrà gareggiare nei campionati italiani promozione e nei campionati italiani assoluti solo nelle specialità effettivamente disputate nel rispettivo Campionato Regionale o ad altra manifestazione ufficiale territoriale inserita nel calendario regionale

Per manifestazione ufficiale a carattere territoriale si intende: Campionato Regionale, Campionato Provinciale, altre manifestazioni, anche a carattere interregionale, comunque inserite nel Calendario dell'Organo Periferico competente per territorio e condotte con giuria.

Per l'iscrizione ai Campionati Italiani Promozionali e ai Campionati Italiani Assoluti DIR **della corrente stagione sportiva** non è prevista alcuna altra limitazione di partecipazione e potranno quindi prendere parte a questi eventi tutti gli atleti DIR di qualsiasi categoria, in possesso però di un tempo/misura di iscrizione regolarmente omologato, ricavabile dai risultati di una manifestazione ufficiale territoriale gestita con il software Olympiawin.

Per quanto ovvio ove non ricorressero tali condizioni l'iscrizione dell'atleta non potrà essere accettata.

Le iscrizioni ai Campionati Italiani dovranno pervenire unicamente tramite **iscrizione online** alla segreteria del Dipartimento 9, entro la data di scadenza indicata nella circolare di indizione.

Al fine di approntare le dovute modifiche al programma gara ed evitare, dunque, disagi organizzativi, eventuali rinunce alla partecipazione da parte di atleti iscritti dovranno essere comunicate, in forma scritta, dalla società sportiva di appartenenza alla Segreteria del Dipartimento 9 entro i due giorni precedenti l'inizio del campionato.

Nell'iscrivere l'atleta, la Società dovrà **confermare** oltre le generalità (data di nascita compresa), la categoria, il tempo/misura di iscrizione delle gare a cui intende concorrere ed il numero di tessera federale. Si ricorda a tal proposito che la responsabilità di una non veritiera segnalazione nei moduli di iscrizione coinvolge direttamente la società.

Qualora si configurasse tale ipotesi sarà compito dello Staff Nazionale sottoporre la questione agli Organi di Giustizia del CIP.

Gli atleti saranno inseriti in batteria o serie tenendo conto del proprio tempo/misura di iscrizione, che dovrà essere il miglior tempo ottenuto nelle gare ufficiali della stagione in corso, omologato tramite il software Olympiawin come sopra detto.

## Classifiche e premiazioni

Per ogni gara promozionale saranno redatte classifiche per "serie" e per sesso.

Per ogni gara agonistica saranno redatte classifiche di "batteria" e di "finale" per categoria sportiva, per età e per sesso, **sarà inoltre redatta la classifica per gara e sesso, sia della classe 20 che della classe 21, da cui scaturirà il "Campione Italiano Assoluto" per sesso di ogni gara.**

In tutte le gare ufficiali (Campionati Provinciali/ Regionali/ Italiani Promozione/ Italiani Assoluti e in altre manifestazioni autorizzate dal CIP) devono essere previste e svolte le seguenti premiazioni individuali:

- **Gare Promozionali**: premiazione per ogni serie con medaglia d'Oro, d'Argento e di Bronzo ai primi tre classificati, tutti gli altri riceveranno una medaglia di partecipazione;

- **Gare Agonistiche:** premiazione di ogni finale di gara del 1° , 2° e 3° di ogni categoria (sportiva e di età) e sesso. Inoltre sarà consegnata una medaglia di partecipazione agli atleti iscritti alla manifestazione a prescindere dal numero di gare a cui partecipano. Il miglior risultato assoluto di ogni gara sarà inoltre premiato con il diploma di “Campione Italiano”.

Ai Campionati Italiani la medaglia di partecipazione, possibilmente con il logo della manifestazione, per tutti gli Atleti partecipanti sarà offerta dalle Società Sportive o Aree Periferiche CIP assegnatarie dell'organizzazione dei Campionati.

### Reclamo

Il reclamo deve essere presentato per iscritto congiuntamente al versamento **della tassa all'uopo prevista dal CIP** da effettuarsi in contanti, al Responsabile Organizzativo della manifestazione entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati ufficiali. Qualora il reclamo sia accolto la tassa verrà restituita, se respinto la tassa verrà accreditata al CIP ad opera del Responsabile Organizzativo della manifestazione al termine della manifestazione.

### GARE DI LIVELLO Promozionale

Sono osservate delle regole di base per garantire un ordinato e corretto svolgimento delle gare. Non è prevista squalifica bensì, retrocessione in fondo alla classifica senza tempo/misura ma con l'assegnazione della medaglia di partecipazione, degli Atleti che arrecano danno agli altri concorrenti e non rispettano le regole di base.

Per tutte le gare i giudici possono richiedere, nelle aree limitrofe alla zona di gara, l'ausilio dei Tecnici componenti lo Staff Tecnico Nazionale o nelle altre competizioni, dei Referenti Tecnici Regionali, affinché si possano far rispettare, il più possibile, le regole di base.

#### 60 METRI PIANI

Tutte le partenze hanno inizio con la detonazione procurata da una pistola a salve o netto segnale acustico o visivo, dopo che lo starter avrà pronunciato: “ai vostri posti” e in seguito “pronti”.

Nella gara di corsa veloce l'Atleta dovrà gareggiare nella propria corsia evitando così di arrecare danno agli altri concorrenti. Qualora ciò accadesse sarà permesso ai danneggiati di

ripetere la corsa in una serie di recupero appositamente formata alla fine della gara ed il relativo risultato sarà inserito nel verbale (serie) originale.

### 300 METRI PIANI

La partenza è in piedi e segue i comandi: ai vostri posti, sparo (o netto segnale acustico o visivo).

La partenza è in linea e gli Atleti vanno subito alla corda.

### 400 METRI PIANI DI CAMMINO / MARCIA

La gara è prevista anche come propedeutica alla marcia: l'Atleta gareggerà cercando di accelerare agendo sull'aumento di frequenza del passo.

La partenza è in linea e i comandi sono: ai vostri posti, sparo (o netto segnale acustico o visivo).

In caso di uno o più passi di corsa, l'Atleta sarà affiancato da uno dei componenti del personale ufficialmente delegato a tale compito (Giudici di Gara) che collaborerà a ricondurlo ad una azione di cammino - marcia.

Chi persiste nell'azione di corsa viene retrocesso in fondo alla classifica senza tempo ma con l'assegnazione della medaglia di partecipazione.

### LANCIO DEL VORTEX

Sono previsti 3 lanci per ogni Atleta.

Il lancio del Vortex deve essere effettuato con lancio dall'alto tipo Giavellotto.

La pedana prevista è quella del lancio del giavellotto.

Il lancio può essere effettuato sia da fermo che con rincorsa.

### SALTO IN LUNGO DA FERMO

Sono previsti 3 salti per ogni Atleta.

Sarà posta una fettuccia adesiva bianca di 122 x 5 cm. in prossimità della fossa di caduta.

L'Atleta dovrà partire a piedi uniti dietro detta linea e saltare nella buca della sabbia.

Tutti i salti devono essere misurati dall'impronta, più vicina alla linea di stacco, lasciata da qualsiasi parte del corpo.

Non si terrà conto dell'eventuale uscita da dietro.

## SALTO IN ELEVAZIONE

E' una gara propedeutica per il salto in alto.

Ciascun Atleta avrà a disposizione 3 prove per superare ogni misura.

Nello stacco è prevista la possibilità di saltare anche a piedi pari.

L'asticella sarà posta all'altezza minima dei sacchi di caduta e le misure successive seguiranno le seguenti progressioni:

altezza minima, fino ad 1.10 mt, progressione di 5 cm;

da 1.10 mt in poi progressione di 3 cm.

La gara di salto in elevazione non deve essere effettuata insieme alla gara di salto in alto.

## STAFFETTA 4X50 METRI PIANI

La partenza e la gara della staffetta è effettuata in corsia.

Il testimone può essere passato da un concorrente all'altro nella zona "cambio" indicata, situata nei pressi dell'Atleta che deve ricevere il testimone.

Se il testimone cade, può essere raccolto dall'Atleta al quale è caduto, sempre che non arrechi danni agli altri concorrenti.

I concorrenti, dopo il passaggio del testimone, devono rimanere nelle loro corsie o zone fino a che tutte le squadre in gara abbiano effettuato il cambio.

La composizione della staffetta può essere solamente maschile o femminile.

<b>GARE DI LIVELLO Agonistico</b>
-----------------------------------

Per le gare di Livello Agonistico sono previste squalifiche.

Per tutte le gare i giudici possono richiedere, nelle aree limitrofe alla zona di gara, l'ausilio dei Tecnici componenti lo Staff Tecnico Nazionale o nelle altre competizioni, dei Referenti Tecnici Regionali, affinché si possano far rispettare, il più possibile, le regole di base.

## 100 METRI PIANI - 200 METRI PIANI - 400 METRI PIANI

Per le gare di corsa sui metri 100, 200 e 400 è previsto che:

la partenza è dai blocchi e segue i comandi: ai vostri posti, pronti, sparo (o netto segnale acustico o visivo);

**I' Atleta che fa falsa partenza deve essere ammonito, qualsiasi altro Atleta, compreso quello precedentemente ammonito, che nella stessa gara effettua un'altra falsa partenza viene squalificato.**

### 800 METRI PIANI

La partenza avverrà nelle corsie assegnate dai giudici e l'Atleta dovrà percorrere la distanza dalla partenza nella sua corsia fino all'ingresso del rettilineo opposto e, superata la linea di tangente, rientrare alla corda in prima corsia.

La partenza è in piedi e segue i comandi: ai vostri posti, sparo (o netto segnale acustico o visivo).

### 1500 METRI PIANI - 3000 METRI PIANI - 5000 METRI PIANI - 10000 METRI PIANI

La partenza è in piedi e segue i comandi: ai vostri posti, sparo (o netto segnale acustico o visivo).

La partenza è in linea e gli Atleti vanno subito alla corda.

Possono iscriversi alle gare di corsa sulle distanze superiori ai 1500 metri solo gli Atleti che hanno compiuto i 20 anni di età all'inizio della stagione sportiva.

### STAFFETTE

La partenza delle staffette 4x100 metri e 4x400 metri **è dai blocchi** e sono effettuate in corsia.

Nella staffetta 4x400 metri il primo frazionista percorre il suo giro interamente in corsia; il secondo deve rimanere nella sua corsia fino all'ingresso del rettilineo opposto e, superata la linea di tangente, rientra alla corda; il terzo e quarto frazionista corrono sempre alla corda.

La composizione della squadra che partecipa alle staffette è "open", ovvero, gli Atleti possono indifferentemente appartenere alle varie categorie (Junior, Senior, Amatori).

Il testimone deve essere passato da un concorrente all'altro entro la zona "cambio".

Un cambio regolare avviene quando il corridore in arrivo passa il testimone a quello in uscita entro la zona di cambio.

Dal momento in cui l'Atleta in attesa esce dalla zona di cambio non potrà rientrarvi.

Se il testimone cade, può essere raccolto dall'Atleta al quale è caduto, sempre che sia nella zona cambio e nella propria corsia.

Qualora il passaggio del testimone avvenga fuori dalla zona di cambio, la staffetta verrà squalificata.

I concorrenti, dopo il passaggio del testimone, devono rimanere nelle loro corsie o zone fino a che tutte le squadre in gara abbiano effettuato il cambio, pena la squalifica.

La composizione della staffetta può essere solamente maschile o femminile.

### SALTO IN ALTO

Ogni Atleta avrà a disposizione 3 prove per superare ogni misura.

L'asticella viene posizionata ad un'altezza iniziale di 90 cm ; le misure successive seguiranno la seguente progressione:

0.90-1.10 mt progressione di cm 5;

1.10 mt e successive progressione di cm 3.

Il vincitore potrà scegliere una ulteriore misura da saltare.

Lo stacco deve essere effettuato con un piede, pena l'annullamento del salto.

L'Atleta non è obbligato ad entrare in gara alle misure previste dalla progressione e può "passare" finché lo desidera, nel caso che in gara sbagli tutti i salti con le misure scelte viene classificato ultimo con 3 nulli.

### SALTO IN LUNGO CON RINCORSA

Ogni atleta ha diritto a 3 prove. I Finalisti avranno diritto ad ulteriori 3 prove.

Deve essere predisposta **da m.1.00 a m. 3.00** dal bordo della fossa di caduta, una pedana di mt 1.22 di larghezza e di cm 20 di lunghezza utilizzando fettuccia adesiva o gesso, e nella parte anteriore della stessa, della sabbia compressa o plastilina (10cm. x 1,22 m. x 7 mm.) per rilevare, qualora calpestata, il salto nullo.

Tutti i salti devono essere misurati dall'impronta, più vicina alla linea di stacco, lasciata da qualsiasi parte del corpo.

L'atleta dovrà sempre uscire davanti o lateralmente al punto di impatto, pena l'annullamento del salto.

### SALTO TRIPLO

Ogni atleta ha diritto a 3 prove. I Finalisti avranno diritto ad ulteriori 3 prove.

La gara consiste in un balzo, un salto e un passo eseguiti nell'ordine.

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

Le donne staccano dalla battuta dei 9 metri, mentre i maschi dalla battuta degli 11 metri.

## GETTO DEL PESO

Il peso dell' attrezzo è di kg 4 per la categoria Junior maschile e tutte le categorie femminili.

Il peso dell' attrezzo è di kg 7,260 per le categorie senior e amatori maschile.

Ogni Atleta ha diritto a 3 prove. I Finalisti avranno diritto ad ulteriori 3 prove.

Agli Atleti, prima della gara, è consentito eseguire un massimo di 2 lanci di prova sotto il controllo dei Giudici.

Nella gara di Getto del Peso, al fine di proteggere il polso da infortuni, un concorrente può portare un bendaggio. Non deve essere permesso alcun espediente di qualunque natura che in qualsiasi modo aiuti un concorrente mentre effettua un lancio.

Soltanto nel caso che ciò sia necessario per coprire una ferita aperta, è consentito l'uso di nastro adesivo o cerotto sulle mani.

Nel Getto del Peso, l'attrezzo deve essere lanciato 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 ed è anche permesso toccare l'interno del fermapiedi.

Un lancio è nullo se un concorrente :

- si libera scorrettamente del peso; (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.)
- 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;
- tocca con qualsiasi parte del suo corpo la parte superiore del fermapiedi;
- lascia la pedana circolare fino a che l'attrezzo non ha toccato il terreno.

Perché un lancio sia valido:

- il peso deve cadere completamente entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta.

- al termine del lancio, il concorrente deve lasciare la pedana uscendo dalla parte posteriore o comunque dietro la linea centrale della stessa.

### LANCIO DEL DISCO

Il peso dell' attrezzo è di kg 1,5 per la categoria Junior maschile.

Il peso dell' attrezzo è di kg 1 per tutte le categorie femminili.

Il peso dell' attrezzo è di kg 2 per le categorie senior e amatori maschile.

Ogni Atleta ha diritto a 3 prove. I Finalisti avranno diritto ad ulteriori 3 prove.

Agli Atleti, prima della gara, è consentito eseguire un massimo di 2 lanci di prova sotto il controllo dei Giudici.

### LANCIO DEL GIAVELLOTTO

Il peso dell' attrezzo è di gr 600 per la categoria Junior maschile e per tutte le categorie femminili.

Il peso dell' attrezzo è gr 800 per le categorie senior e amatori maschile.

Ogni Atleta ha diritto a 3 prove. I Finalisti avranno diritto ad ulteriori 3 prove.

Agli Atleti, prima della gara, è consentito eseguire un massimo di 2 lanci di prova sotto il controllo dei Giudici.

Il giavellotto deve essere tenuto per l'impugnatura, deve essere lanciato al di sopra della spalla o della parte superiore del braccio che lancia e che non deve essere lanciato a fionda e neppure roteato.

Per essere valido il lancio l'estremità con la punta metallica deve toccare terra prima di ogni altra parte dell'attrezzo.

### PENTATHLON - EPTATHLON

Il pentathlon è previsto per le seguenti categorie: Senior e Amatori femminile.

l' eptathlon è previsto per le seguenti categorie: Senior e Amatori maschile.

I punteggi finali per determinare la classifica per categoria saranno ricavati dalle tabelle punteggio utilizzate dal software Olympiawin.

Il programma gare deve prevedere delle serie riservate per ogni categoria e gara.

Il pentathlon è composto da 5 gare, da effettuarsi in un unico giorno comprendenti le gare di salto in lungo, lancio del giavellotto, 200 metri, lancio del disco e 1500 metri.

L' eptathlon è composto da 7 gare, da effettuarsi in due giorni consecutivi comprendenti le gare di 110 metri ostacoli, salto in alto, getto del peso e 200 metri il primo giorno di gara e le gare di salto in lungo, lancio del giavellotto e 800 metri da effettuare il secondo giorno.

Deve essere previsto l'intervallo di almeno 30 minuti tra la fine di una gara e l'inizio della gara successiva per ciascun atleta e deve essere previsto un intervallo di almeno 10 ore tra la fine dell'ultima gara del primo giorno e la gara di inizio della seconda giornata.

Nel salto in lungo e nelle gare dei lanci a ciascun concorrente sono concesse soltanto tre prove.

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

### **5000 METRI MARCIA**

La partenza è effettuata in linea e segue i comandi: ai vostri posti, sparo (o netto segnale acustico o visivo).

L'Atleta dovrà avere sempre un contatto con il terreno.

Sono previsti al massimo tre richiami dopo di che subentra la squalifica.

Se l'Atleta richiamato perdura invece nell'azione di corsa, verrà immediatamente squalificato.

### **GARE AD OSTACOLI**

Distanze degli ostacoli:

Femmine 100 metri: 10 ostacoli il primo a 13 metri dalla partenza, gli altri 8 a 8,5 metri uno dall'altro, l'ultimo posto a 10,5 metri dalla linea d'arrivo.

Femmine 400 metri: 10 ostacoli il primo a 45 metri dalla partenza, gli altri 8 a 35 metri uno dall'altro, l'ultimo posto a 40 metri dalla linea d'arrivo.

Maschi 110 metri: 10 ostacoli il primo a 13,72 metri dalla partenza, gli altri 8 a 9,14 metri uno dall'altro, l'ultimo posto a 14,02 metri dalla linea d'arrivo.

Maschi 400 metri: 10 ostacoli il primo a 45 metri dalla partenza, gli altri 8 a 35 metri uno dall'altro, l'ultimo posto a 40 metri dalla linea d'arrivo.

### **ABBANDONO DELLA PISTA**

Un Atleta che abbia volontariamente abbandonato la pista non può essere autorizzato a continuare la gara.

#### MISURAZIONE DEL VENTO

Qualora sia possibile è consigliabile la presenza dell'attrezzatura per la misurazione del vento.

## **VADEMECUM SUI REQUISITI MINIMI RICHIESTI PER L'ORGANIZZAZIONE DEI CAMPIONATI ITALIANI DIR**

### **IMPIANTO GARA**

- ⇒ Disponibilità dell'impianto dal giorno precedente la data di inizio dei Campionati per permettere agli atleti un minimo di ambientamento
- ⇒ Pista omologata con minimo: 6 corsie, 2 emisferi, 1 linea di salto in estensione, pedane lanci (peso, disco, giavellotto)
- ⇒ Idoneità e accessibilità dell'Impianto di Gara soprattutto relativamente alla sicurezza e allo sbarramento (Pista per le corse, Pedane dei salti e lanci, Spogliatoi, percorso ben segnalato all'interno dell'impianto ecc.)
- ⇒ Spazi adeguati per il riscaldamento pre gara
- ⇒ Servizi igienici e spogliatoi adeguati al numero degli atleti e degli accompagnatori
- ⇒ Tribune per il pubblico ad adeguata distanza dal campo di gara
- ⇒ Locali idonei e ben attrezzati per eventuali riunioni tecniche
- ⇒ Locale per Centro Calcoli e Segreteria COL
- ⇒ Ampio Parcheggio
- ⇒ Impianto illuminazione
- ⇒ Adeguate zone d'ombra e di riposo con tavoli, gazebo e ombrelloni
- ⇒ Punto ristoro a disposizione delle società sportive
- ⇒ Delimitazione delle zone accessibili ai tecnici e genitori
- ⇒ Podio / Zona pre-podio ombreggiata e con panche o sedie o per l'attesa degli atleti

## **ATTREZZATURA e SERVIZI**

- ⇒ Impianto amplificazione efficiente (radiomicrofono) e con speaker esperto in materia
- ⇒ Megafono per giudici, starter e personale pre-appello
- ⇒ Fettucce per settori
- ⇒ Materiale di misurazione
- ⇒ Scaletta per Cronometristi
- ⇒ Zona di salto in alto con ritti e asticella e misuratore
- ⇒ Attrezzi da lancio
- ⇒ Fermapiedi per zona lancio
- ⇒ Pala, rastrello, plastilina, sagoma per salto in lungo e triplo
- ⇒ Acqua per gli atleti durante le gare

## **GIURIE**

- ⇒ Giudici, arbitri e cronometristi in numero adeguato ed istruiti a dovere riguardo ai regolamenti ufficiali di gara DIR
- ⇒ Materiale per tutte le giurie corse e concorsi

## **PERSONALE MEDICO e PARAMEDICO**

- ⇒ Ambulanza con Medico a bordo per l'intera durata della Manifestazione
- ⇒ Personale Paramedico di Assistenza in numero adeguato ai partecipanti

## **VOLONTARI**

- ⇒ Personale per Segreteria Calcoli / Segreteria Organizzativa (Accredito partecipanti, Trasporti, Assistenza Società Sportive, Premiazioni ecc.)
- ⇒ Personale addetto per afflusso e deflusso atleti al campo di gara
- ⇒ Personale competente sul campo di gara (guida atleti in pista o pedana, zona pre-appello)

## **SEGRETERIA** (preferibilmente presso l'impianto gara)

- ⇒ Locale Centro Calcoli con computer, stampante, collegamento internet con modem o rete, fotocopiatrice
- ⇒ Locale Segreteria COL per informazioni partecipanti

## **ALBERGHI**

- ⇒ Alberghi possibilmente nelle vicinanze del campo di gara
- ⇒ Centro informazioni per accreditamento delle società dal primo giorno fino al termine della manifestazione
- ⇒ Locali idonei e ben attrezzati per le riunioni tecniche previste

## **TRASPORTI**

- ⇒ Trasporti gratuiti da e per Aeroporto/Stazione Ferroviaria nei giorni di arrivo e partenza per le società che ne facciano preventiva richiesta
- ⇒ Trasporti gratuiti da e per Impianto di Gara/Sito Cerimonia Apertura/Eventi Collaterali per le società che ne facciano preventiva richiesta

## **PREMIAZIONI**

- ⇒ Podio
- ⇒ Zona pre-podio ombreggiata e con panche o sedie per l'attesa degli atleti
- ⇒ Vassoi per medaglie
- ⇒ Personale Cerimoniale (Medaglie, Coppe, Targhe ecc.)
- ⇒ Medaglie ricordo per tutti gli Atleti partecipanti.
- ⇒ Speaker

## **CERIMONIE e EVENTI COLLATERALI**

- ⇒ Cerimonia di Apertura e Chiusura che non prenda troppo tempo alla parte agonistica dell'evento
- ⇒ Eventi collaterali entro orari che diano il giusto recupero fisico agli atleti