I Concorsi

Disposizioni generali
Operazioni preliminari

Preparazione pedane > Controllo settori e zone di caduta (compito Direzione Tecnica)

Prove > Se c'è poco tempo a disposizione vanno concesse in ordine di chiamata; dopo l'inizio della competizione non è più consentito l'utilizzo della pedana

Disposizioni generali

La gara

Numero prove > In tutti i concorsi, ad eccezione del Salto in Alto e del Salto con l'Asta, quando vi sono più di otto concorrenti, a ciascun concorrente saranno concesse tre prove e agli otto concorrenti con le migliori misure saranno concesse ulteriori tre prove. Se ci sono otto o meno atleti, ogni atleta dovrà avere sei prove. **Gli atleti che non realizzano una misura nelle prime tre prove, dovranno precedere gli altri atleti (nel loro ordine originale) nelle prove successive** (dal 1 novembre 2005).

RAGAZZI	**3 prove a disposizione**
	2 prove per ciascuna misura (salto in alto)
CADETTI	**4 prove a disposizione**
MASTERS	**4 prove a disposizione**

In caso di parità dopo le prime tre prove… > Ad eccezione del Salto in Alto e del Salto con l'Asta, la seconda migliore prestazione di un concorrente risolve la parità. Se la parità permane si ricorre alla terza migliore prestazione. In caso di ulteriore parità vengono ammessi tutti gli atleti in parità.

Ordine di gara > **L'ordine di competizione per le prove di finale è l'ordine inverso della classifica dopo tre prove eliminatorie.**

E' consentito all'organismo competente specificare nei regolamenti che, dove vi siano più di otto atleti, agli stessi devono essere concesse quattro prove

Termine della prova > Il Primo giudice non dovrà alzare la bandierina bianca fino a che la prova non è stata completata.

Disposizioni generali

I tempi

- Il tempo a disposizione per ogni tentativo è di **1 minuto**
- Il tempo decorre dal momento in cui il giudice dà il segnale di pedana libera
- Ad un concorrente, che in una gara di concorso ritardi irragionevolmente l'esecuzione di una prova, potrà non essere consentita l'effettuazione della prova che verrà registrata come fallita.
- Se un atleta decide, successivamente, di non effettuare il tentativo, ciò sarà considerato fallo solo dopo che è trascorso il periodo concesso per quel tentativo.
- Una prova non deve essere interrotta, se il tempo concesso scade quando il concorrente ha già iniziato il suo tentativo.
- Per il Salto con l'Asta il tempo inizia quando i ritti sono stati sistemati secondo quanto precedentemente richiesto dall'atleta. Non sarà concesso altro tempo per ulteriori sistemazioni.
- Una bandierina gialla verrà tenuta sollevata per indicare gli ultimi 15" del tempo concesso

Disposizioni generali

I tempi

		Gare individuali				Prove multiple		
In gara		Alto	Asta	Altre		Alto	Asta	Altre
Più di tre		1	1	1		1	1	1
2/3		1,5	2	1		1,5	2	1
1		3	5	-		2	3	2
Prove consecutive		2	3	2		2	3	2

Disposizioni generali

Parità

- → Nei concorsi, ad eccezione del Salto in Alto e del Salto con l'Asta, la seconda migliore prestazione di un concorrente risolve la parità. Se la parità permane si ricorre alla terza migliore prestazione e cosi via.
- → Se la parità permane e riguarda il primo posto i concorrenti che hanno conseguito gli stessi risultati gareggeranno di nuovo nelle stesso ordine effettuando una nuova prova, fino a che la parità sarà risolta

Disposizioni generali

→ Durante la gara un concorrente può con il permesso e accompagnato da un Giudice abbandonare o assentarsi dal luogo di svolgimento della gara

→ Ciascun concorrente sarà classificato con il migliore dei suoi risultati compreso quelli conseguiti nella fase di spareggio.

SALTI IN ELEVAZIONE

Salto in alto

Salto con l'asta

Prima della gara

→ Prima dell'inizio della gara, il Primo Giudice deve annunciare ai concorrenti l'altezza iniziale e le diverse altezze alle quali sarà posta l'asticella alla fine di ogni turno

→ Un concorrente può cominciare a saltare a qualunque altezza precedentemente annunciata dal Primo Giudice e può saltare a sua discrezione a qualsiasi altezza successiva.

→ A meno che non sia rimasto in gara un solo concorrente ed egli abbia vinto la gara:

a) l'asticella non dovrebbe mai essere alzata di meno di 2 cm nel Salto in Alto e di meno di 5 cm nel Salto con l'Asta dopo ogni turno;

b) l'incremento nell'alzare l'asticella non deve mai essere aumentato

→ Tutte le misurazioni devono essere fatte, in centimetri interi, perpendicolarmente dal terreno alla parte più bassa del lato superiore dell'asticella

→ Ogni misurazione di una nuova altezza deve venire eseguita prima che i concorrenti tentino quell'altezza

→ I Giudici debbono assicurarsi, prima che inizi la competizione, che la parte inferiore ed anteriore dell'asticella siano distinguibili e che l'asticella venga sempre rimessa con lo stesso lato di sotto e con lo stesso lato di fronte

Le prove

- Tre falli consecutivi, indipendentemente dall'altezza in cui ciascun fallo è avvenuto, escludono da ulteriori tentativi, salvo nel caso di una parità per il primo posto.
- L'effetto di questa Regola è che un concorrente può rinunciare al suo secondo o terzo tentativo ad una certa altezza (dopo aver fallito una prima o una seconda volta) e tentare invece una successiva altezza.
- Se un concorrente rinuncia ad una prova ad una certa altezza, non può fare nessun susseguente tentativo a quell'altezza, tranne che nel caso di parità per il primo posto
- Anche dopo che tutti gli altri concorrenti hanno fallito i tre salti consecutivi, un concorrente è autorizzato a saltare fino a che abbia egli stesso perduto il diritto di gareggiare ancora
- Una volta che il concorrente ha vinto la gara, l'altezza o le altezze alle quali viene posta l'asticella verranno decise dal concorrente, interpellato dal Primo Giudice o dall'Arbitro responsabile.
- In una gara di prove multiple, ciascun incremento deve essere, per tutta la durata della gara, uniformemente di 3 cm per il Salto in Alto e di 10 cm per il salto con l'Asta.

Parità

Le parità si risolvono come segue:

a) verrà assegnato il miglior piazzamento al concorrente con il minor numero di salti all'altezza in cui si verifica la parità;

b) se la parità permane, verrà assegnato il miglior piazzamento al concorrente che ha il minor numero di falli durante l'intera gara sino all'ultima altezza superata compresa;

c) se la parità permane ancora:

→ se essa concerne il primo posto, a meno che non si decida diversamente in ottemperanza al regolamento della manifestazione o prima dell'inizio della gara su decisione del D.T., i concorrenti in parità debbono effettuare un altro salto alla più bassa altezza alla quale uno dei concorrenti ex aequo ha perso il diritto di continuare a saltare e, se non si addiviene ad una decisione, l'asticella sarà alzata od abbassata, se sbagliano la prova, di 2 centimetri. per il Salto in Alto e di 5 centimetri per il Salto con l'Asta.

→ Essi, quindi, effettueranno un salto a ciascuna altezza finchè la parità non sarà risolta

→ Se la parità riguarda qualsiasi altro piazzamento, i concorrenti debbono venire classificati alla pari.

Nota: Questa Regola c) non si applica alle gare di Prove Multiple

Piazzamenti e spareggi 181.8 - 181.9

- Parità in classifica
- Parità per il primo posto
- Modalità di risoluzione della parità

RISULTATO	P	F
2.30	2	3
2.30	2	3
2.28	1	4
2.30	3	2
2.28	1	3
2.28	1	3

Lo spareggio

N°	Nome	Anno	Società	150	160	170	175	180	185	188	191	194	196	198	200	P	F	Misura F.	Class.
1	Bazzanella	85	Atl. Signa	-	-	-	x o	o	x x o	x o	o	-	-	-	x x x	1	4	191	
10	Attanasio	86	Cus Pisa	-	-	-	o	x o	x o	x x o	o	-	-	x x x		1	4	191	
9	De Luca	85	Cus Roma	o	x x o	x x										3	2	160	9
2	Zambianchi	86	FF.GG.	x o	x x o	x x										3	2	160	9
5	Micarelli	85	Atl. Parma	x x x															NC
6	Lorenzato	84	Atl.Perugia	-	o	o	o	x o	x x x							2	1	180	6
4	Genchi	83	FF.OO.	-	-	-	x x o	o	x o	x o	o	-	x -	x x		1	4	191	
11	Bartoli	85	Snia	-	x o	o	x x x									1	1	170	8
8	Mantovani	85	Atl.Verona	-	o	x o	o	o	o	x x x						1	1	185	4
7	Antonelli	84	Atl.Genova	-	o	o	x o	x x o	x x x							3	2	180	7
3	Ticconi	85	CS Lodi	-	-	-	-	o	x x o	x x x						3	2	185	5

Lo spareggio

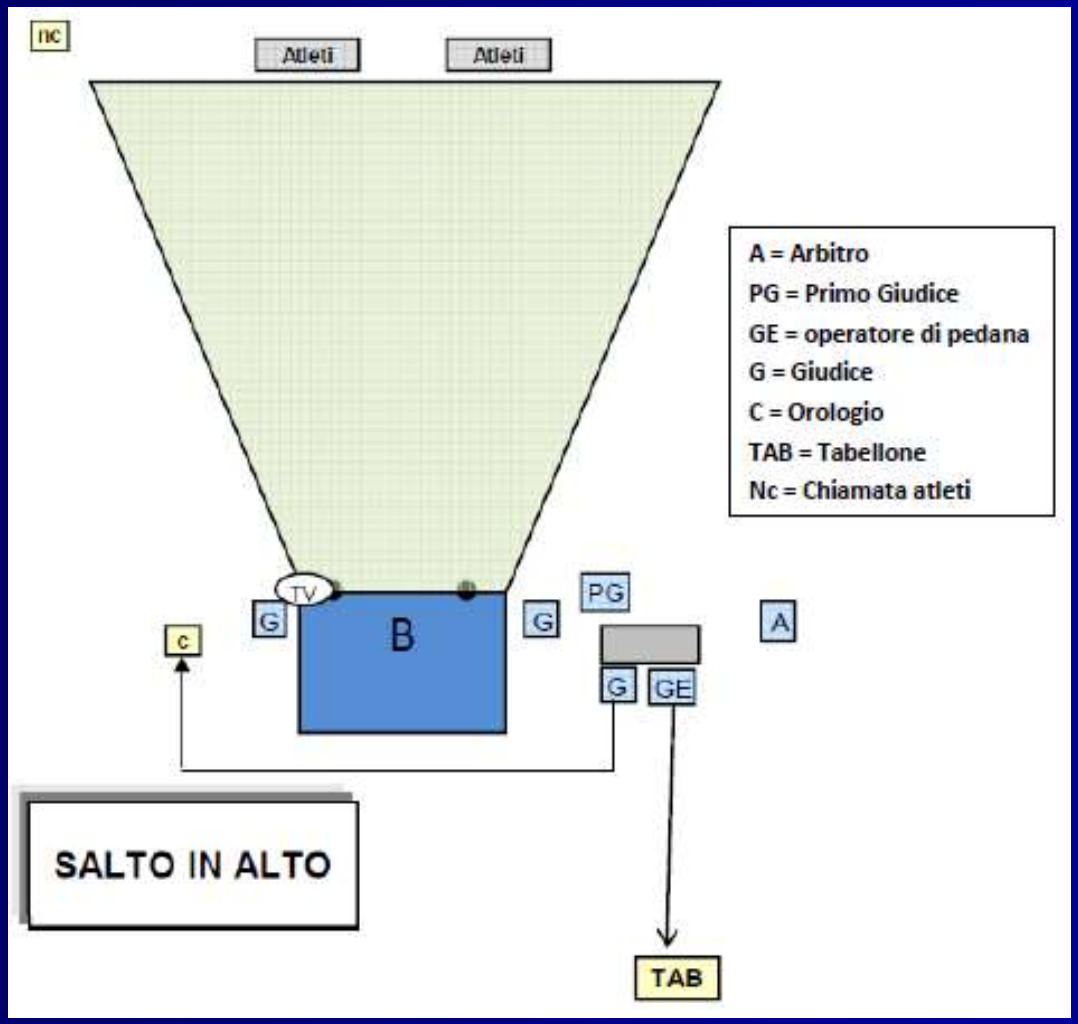
N°	Nome	Anno	Società	194	192	190	P	F	Misura F.	Class.
1	Bazzanella	85	Atl. Signa	x	x	x			191	2
10	Attanasio	86	Cus Pisa	x	x	0			191	1
4	Genchi	83	FF.OO.	x	x	x			191	2

N°	Nome	Anno	Società	194	196	194	P	F	Misura F.	Class.
1	Bazzanella	85	Atl. Signa	0	x	x			194	2
10	Attanasio	86	Cus Pisa	0	x	0			194	1
4	Genchi	83	FF.OO.	0	x	x			194	2

I salti in elevazione

- ALTO -

Posizione giuria alto



Norme generali e falli

→ Il concorrente deve staccare con un solo piede

→ Un concorrente commette fallo se:

a) dopo il salto, l'asticella non rimane sui supp
dell'azione del concorrente durante il salto;

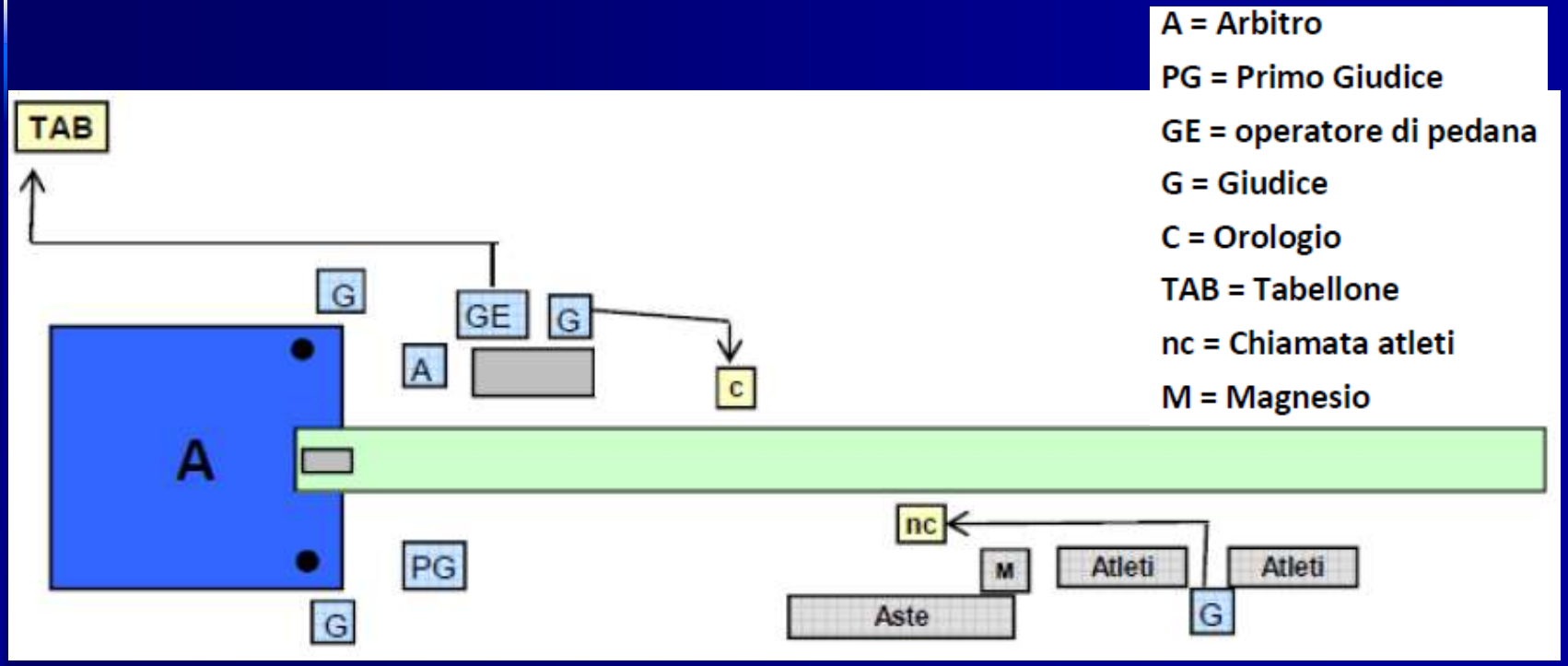
b) tocca il terreno, compresa la zona di caduta **attraverso il bordo più vicino dell'asticella (piuttosto che quello dei ritti)** *(dal 1 novembre 2005)*, sia all'interno che al di fuori di essi, con qualsiasi parte del corpo, senza aver prima superato l'asticella. Tuttavia, se, mentre salta, un atleta tocca con il piede la zona di caduta e a giudizio del Giudice, non ne trae vantaggio, il salto non deve essere considerato, per questa ragione, nullo.

Per facilitare l'applicazione della regola, una linea bianca larga 50 mm deve essere disegnata (solitamente con nastro adesivo o materiale simile) per tre metri all'esterno di ogni ritto, il bordo più vicino della linea tirato lungo il piano del bordo più vicino dell'asticella.

I salti in elevazione

- ASTA -

Posizione giuria asta



I salti in elevazione

Prima della gara (Salto con l'asta)

- → I concorrenti possono far spostare i ritti per non più di 80 cm verso la zona di caduta (avanti), rispetto al prolungamento del bordo interno della parte superiore della tavola di arresto della cassetta.
- → Prima dell'inizio della gara, il concorrente deve comunicare all'Ufficiale di gara responsabile quale posizione dei ritti o dei supporti egli desidera per il suo primo tentativo e tale posizione deve essere registrata.
- → Se il concorrente desidera effettuare successivamente qualsiasi cambiamento, dovrà informare l'Ufficiale di gara responsabile, prima che i ritti siano stati sistemati conformemente alle istruzioni da lui date all'inizio. In mancanza di tale comunicazione, si darà inizio al tempo limite che gli spetta
- → I concorrenti possono usare aste proprie. Nessun concorrente può essere autorizzato ad usare aste altrui se non con il consenso del proprietario

NOTA - Una linea bianca larga 1 cm. deve essere tracciata ad angolo retto, rispetto all'asse della pedana, all'altezza del bordo interno della parte superiore della tavola di arresto della cassetta. Questa linea deve essere prolungata sino all'altezza del bordo esterno dei ritti.

Norme generali

- → Al fine di ottenere una migliore presa, i concorrenti sono autorizzati a spalmare le mani o l'asta con qualsiasi sostanza; è consentito l'uso di guanti
- → Non è consentito l'uso di nastro adesivo o di cerotto sulle mani o sulle dita, a meno che ciò sia necessario per coprire una ferita aperta.

  Un'atleta può posizionare un'imbottitura intorno alla cassetta e il posizionamento deve avvenire entro il termine stabilito per l'effettuazione della prova

Norme generali

- → Nessuno è autorizzato a toccare l'asticella a meno che essa non cada allontanandosi dall'asticella o dai ritti. Se, tuttavia, essa viene toccata e l'Arbitro è dell'opinione che, senza l'intervento, l'asticella avrebbe potuto essere abbattuta, il salto è da considerarsi fallito.
- → Se nell'eseguire un tentativo l'asta si spezza, ciò non deve essere considerato un fallo ed all'atleta deve essere concesso un nuovo tentativo.

Falli

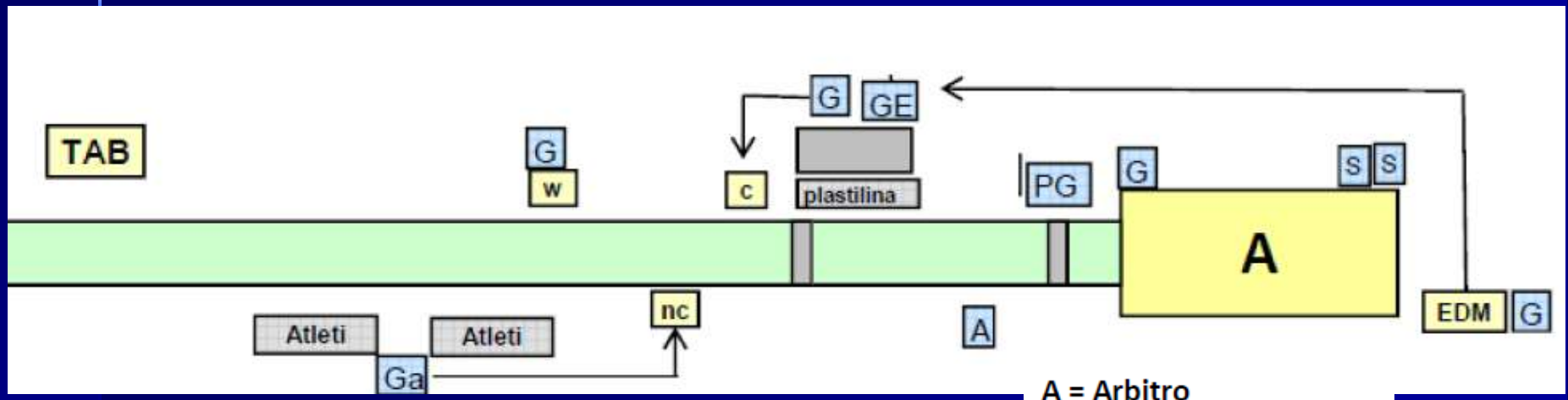
Un concorrente commette fallo se:

a) dopo il salto l'asticella non rimane sui pioli a causa dell'azione del concorrente durante il salto;
b) tocca il terreno, compresa la zona di caduta, al di là del piano verticale della parte superiore della tavola di arresto, con qualsiasi parte del corpo o con l'asta, senza aver prima superato l'asticella;
c) dopo aver abbandonato il terreno, porta la mano inferiore al di sopra di quella superiore o sposta quella superiore più in alto sull'asta.
d) durante il salto, un atleta fissa o rimette con le mani l'asticella sui supporti.

Nota - Non è fallo se l'atleta corre all'esterno della linea bianca che delimita la corsia di rincorsa in qualsiasi punto.

I salti in estensione

I salti in estensione



A = Arbitro
PG = Primo Giudice
GE = operatore di pedana
G = Giudice
C = Orologio
TAB = Tabellone
nc = Chiamata atleti
EDM = Geodimeter
W = Anemometro
S = Spalatori

I salti in estensione

Prima della gara

- La lunghezza minima prevista per la pedana di rincorsa deve essere di 40 m
- La velocità del vento viene misurata per un periodo di 5 secondi dal momento in cui il concorrente supera un segnale posto lungo la pedana di rincorsa, a 40 metri dalla linea di stacco nel Salto in Lungo ed a 35 metri dalla linea di stacco nel Salto Triplo. Se il concorrente percorre meno di 40 o 35 metri, secondo il caso, la velocità del vento sarà misurata dal momento in cui egli inizia la sua rincorsa.
- L'anemometro deve essere piazzato a 20 metri dalla tavola di stacco. Deve essere posizionato ad un altezza di 1.22 m ed a non più di 2 metri dalla pista o dalla pedana di rincorsa.

I salti in estensione

Prima della gara ***(la pedana)***

- La distanza tra la linea di stacco e la fine della zona di caduta deve essere di almeno 10 metri (21 metri per il salto triplo).
- La linea di stacco deve essere sistemata ad una distanza compresa tra uno e tre metri dall'inizio della zona di caduta (11 per le donne e 13 per gli uomini nel salto triplo).
- La zona di caduta deve avere una larghezza minima di 2.75 metri e massima di 3 metri. Essa deve essere, se possibile, collocata in modo che la linea mediana della pedana di rincorsa, se prolungata, coincida con la linea mediana della zona di caduta.
- La tavola di stacco deve essere rettangolare, di legno o di altro materiale rigido adatto e deve misurare 122 cm di lunghezza, larga 20 cm (+/-2 mm) e profonda 10 cm. Essa deve essere dipinta in bianco.

I salti in estensione

Prima della gara (la pedana)

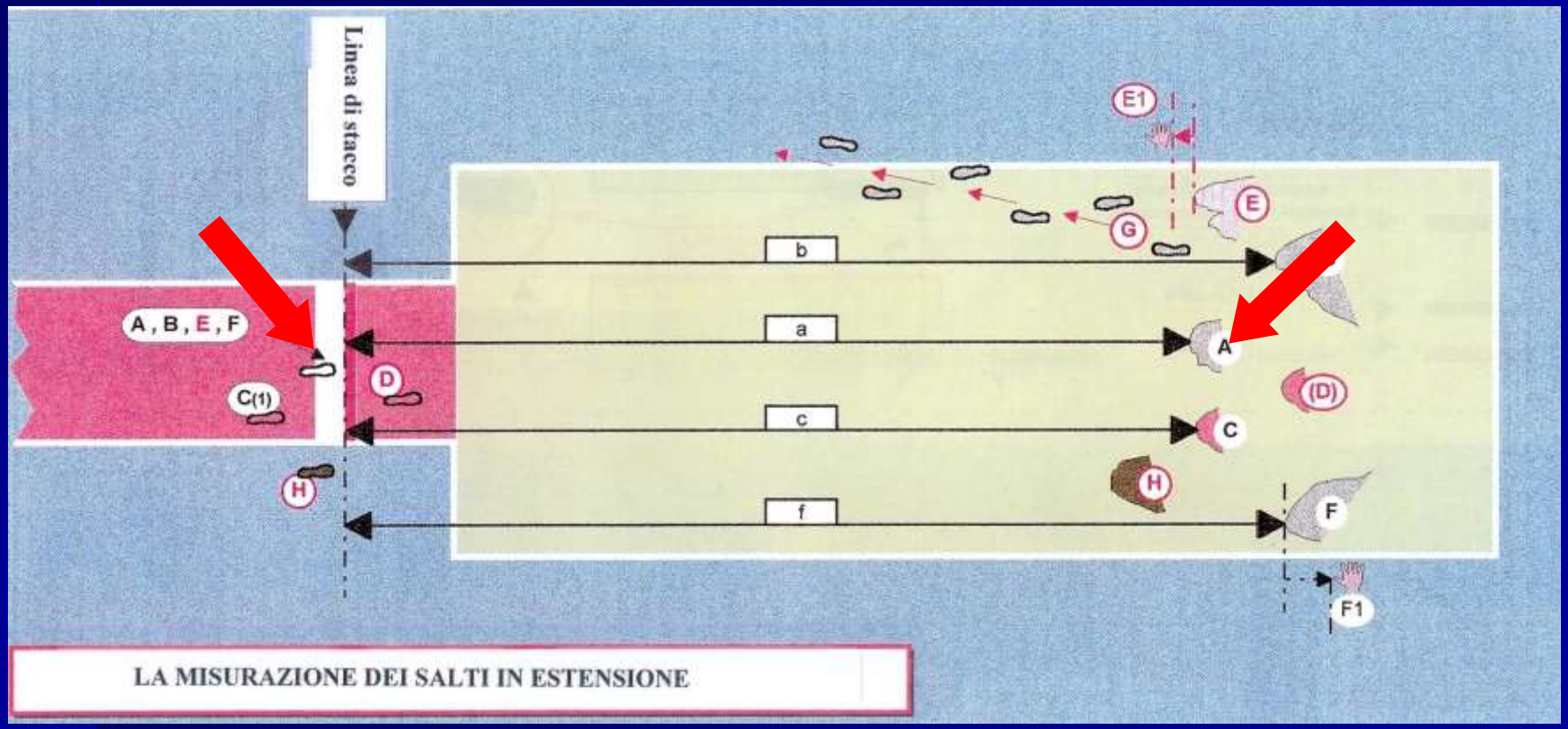
- L'asse per la plastilina consiste in una tavola rigida, fatta di legno o di altro materiale rigido, larga 10 cm (+/- 2 cm) e lunga da 121 a 122 cm. L'asse è sistemata in una nicchia o incavo della pedana dalla parte della tavola di stacco più vicina alla zona di caduta. La superficie superiore sarà più alta della tavola di stacco di 7 mm (+/-1 mm).
- I bordi saranno inclinati ad un angolo di 45° con il bordo più vicino alla pedana di rincorsa ricoperto su tutta la sua lunghezza da uno strato di plastilina dello spessore di un millimetro oppure saranno tagliati in modo che l'incavo che ne deriva, una volta riempito di plastilina, sia inclinato ad un angolo di 45°
- La parte superiore dell'asse di battuta deve essere anch'esso coperto, approssimativamente, per i primi 10 millimetri e lungo la sua intera lunghezza da uno strato di plastilina

I salti in estensione

→ Tutti i salti debbono essere misurati dal segno più vicino alla linea di stacco (od al suo prolungamento), fatto da qualsiasi parte del corpo dell'atleta o qualsiasi cosa unita al corpo nella zona di caduta. La misurazione deve essere fatta perpendicolarmente alla linea di stacco o al suo prolungamento

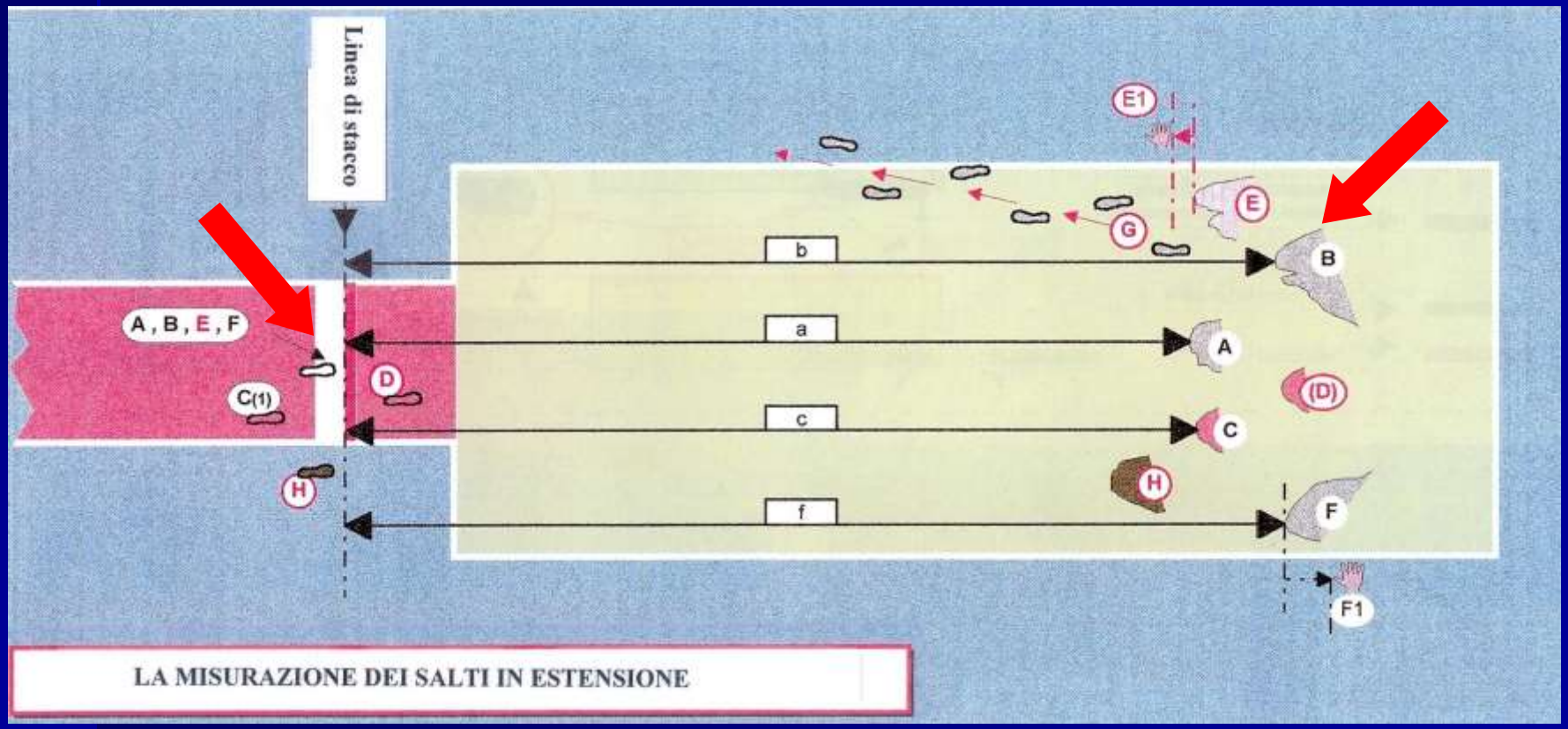
Misurazioni

CASO A l'atleta ha battuto sulla tavola di stacco ed esce regolarmente il salto viene misurato, secondo la normativa vigente come indicato nel disegno.



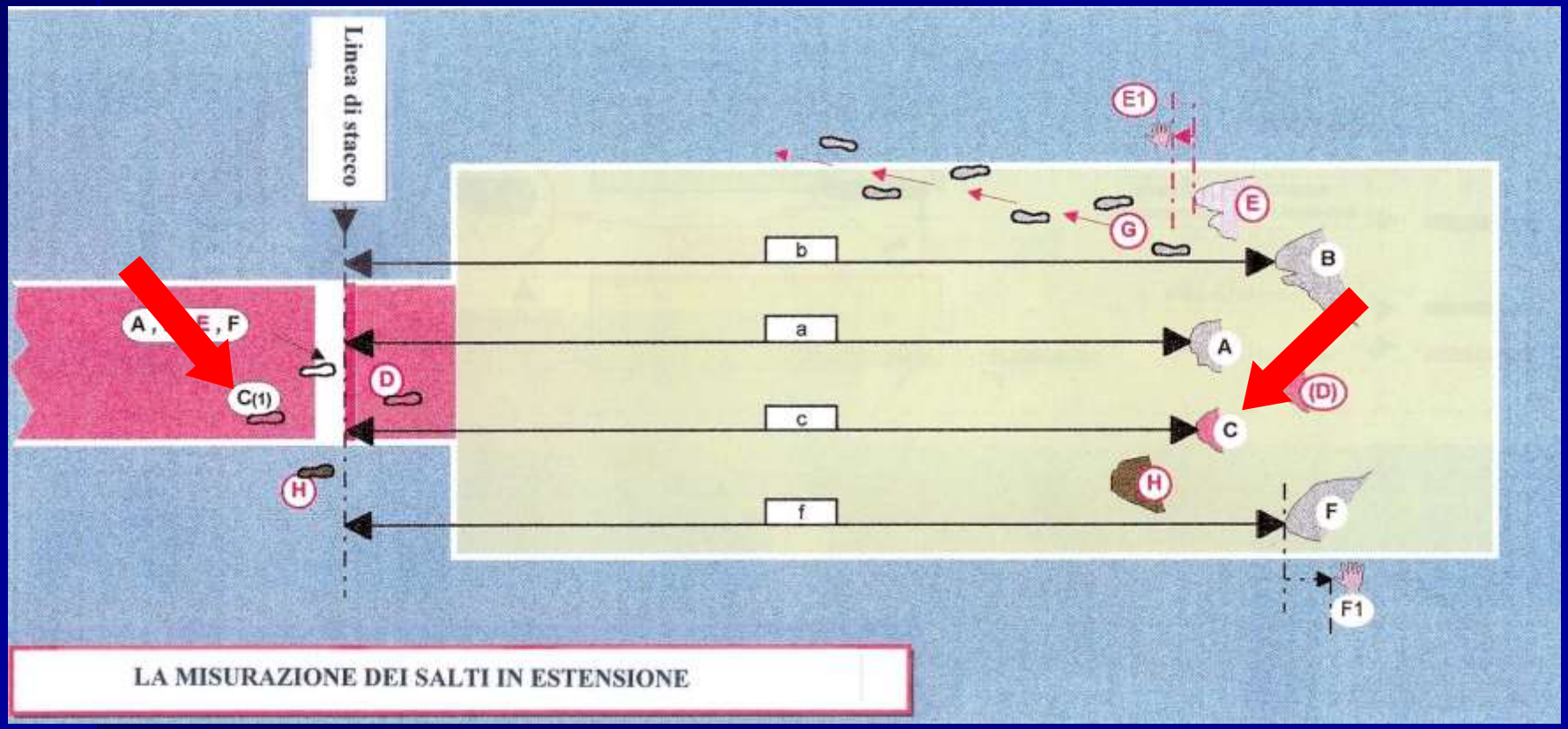
Misurazioni

CASO B l'atleta ha battuto sulla tavola di stacco e, per la misurazione, poiché la proiezione verticale del punto di impatto è fuori dell'asse di battuta, si prolunga la tavola di stacco e si misura perpendicolarmente nel suo punto di incontro con la linea di stacco.



Misurazioni

CASO C l'atleta ha staccato prima dell'asse di battuta (C1) , il salto è valido e viene misurato dalla linea di stacco.



Falli

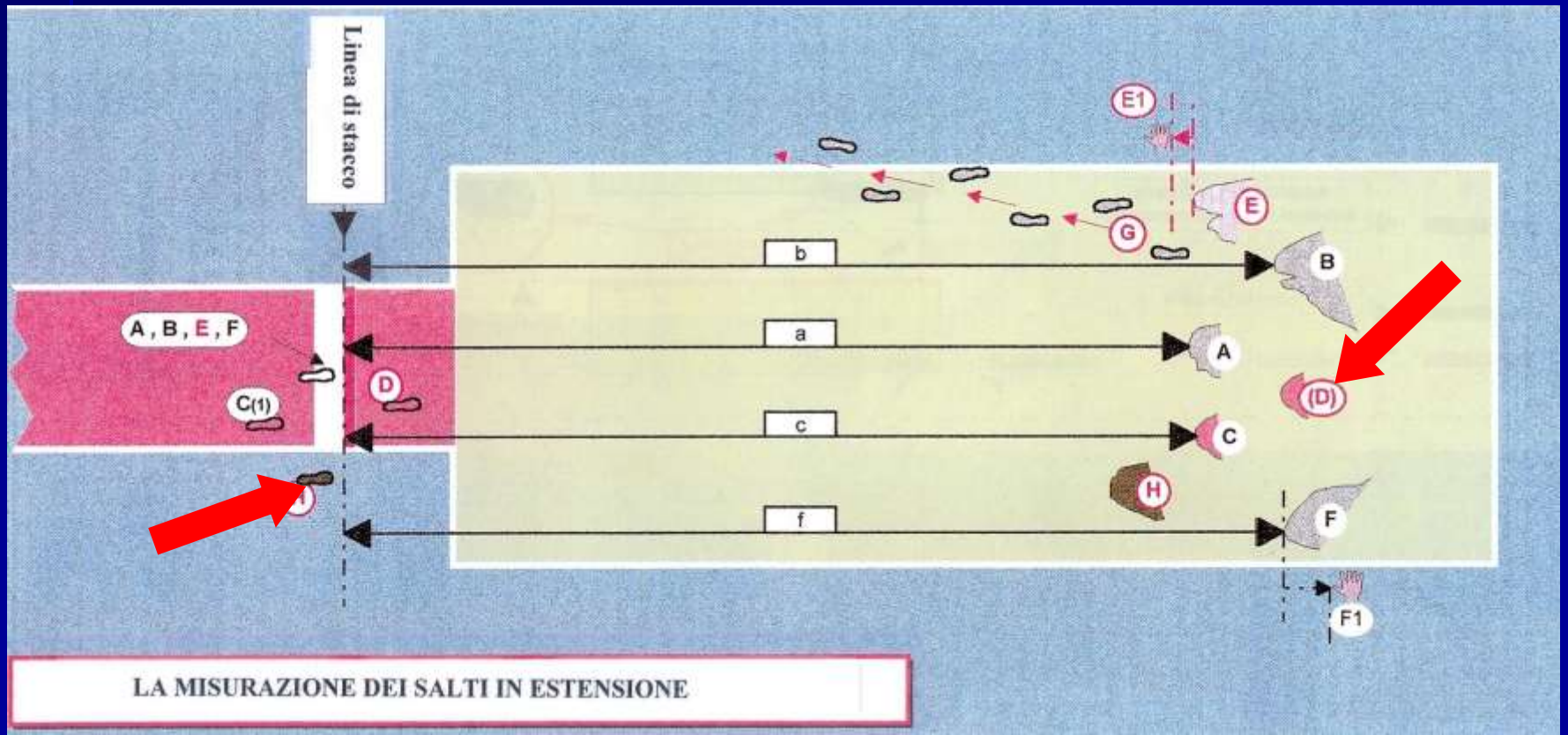
Un concorrente commette fallo se:

- a) mentre stacca, tocca il terreno al di là della linea di stacco con qualsiasi parte del corpo, sia correndovi sopra senza saltare che nell'azione di salto;

Falli

Un concorrente commette fallo se:

→ b) stacca al di fuori di una delle due estremità della tavola di stacco, sia davanti che dietro il prolungamento della linea di stacco;



Falli

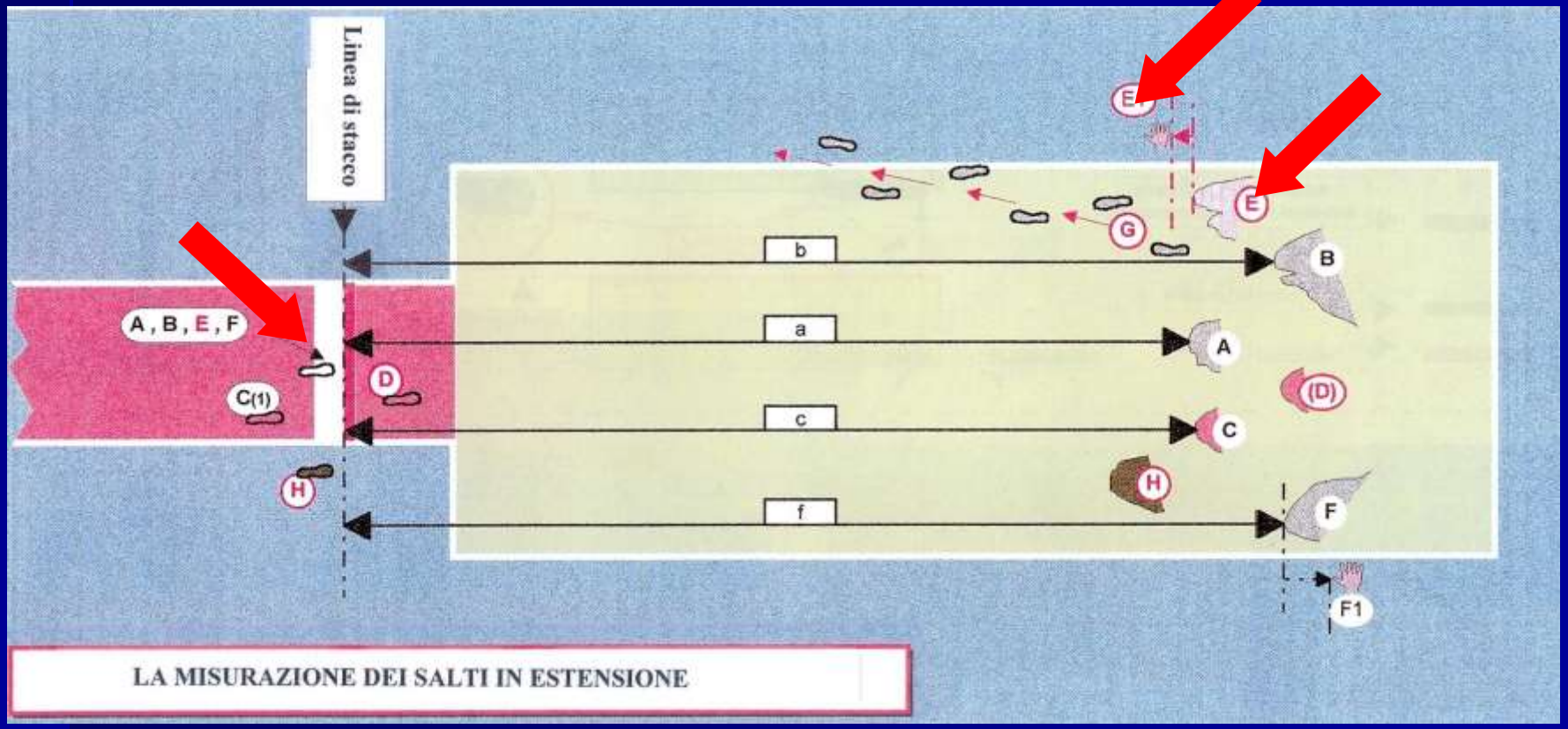
Un concorrente commette fallo se:

→ c) usa una qualsiasi forma di salto mortale sia nella fase di rincorsa che di salto;

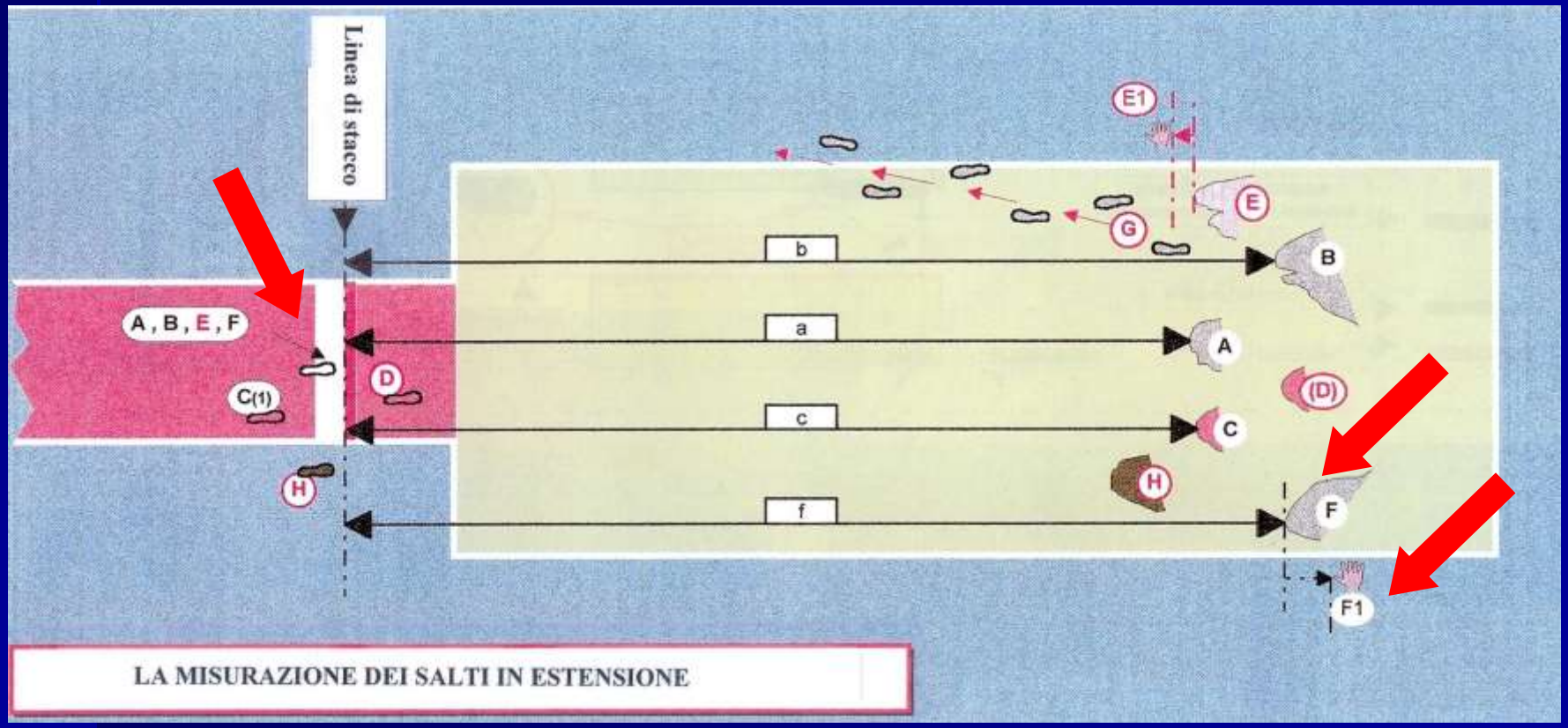
→ d) dopo aver staccato ma prima del suo primo contatto con la zona di caduta, tocca la pedana di rincorsa o il terreno oltre la pedana stessa o oltre la zona di caduta;

Falli

→ e) nel corso della fase di caduta, tocca il terreno all'esterno della zona di caduta in un punto più vicino alla linea di stacco della più vicina impronta lasciata dal salto nella zona di caduta;

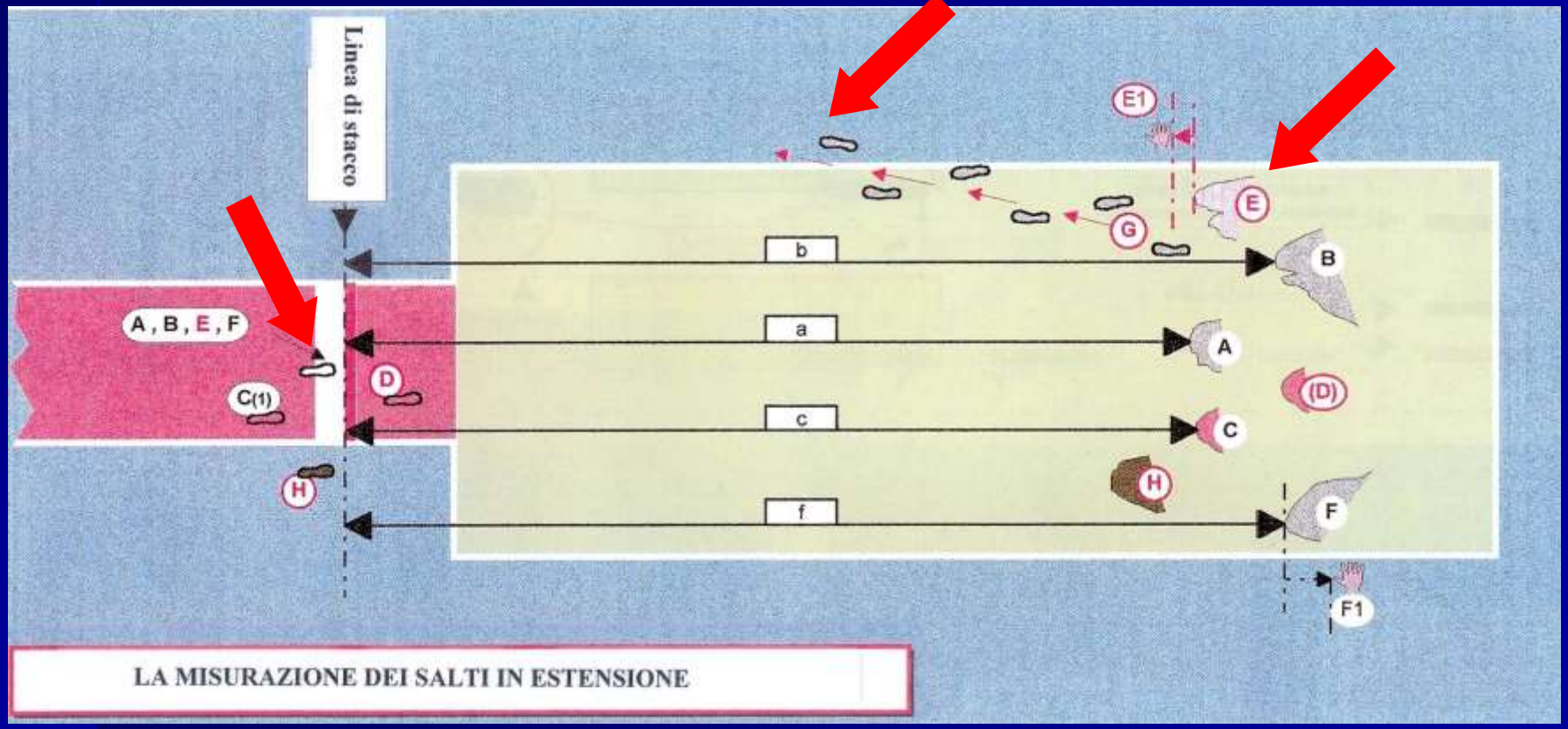


Se durante l'impatto l'atleta tocca con la sua mano destra un punto al di fuori della zona di caduta (F1) ma più lontano dalla linea di stacco dell'impronta lasciata dal salto, la prova è valida. Si prolunga la linea di stacco e si misura perpendicolarmente a questa linea.

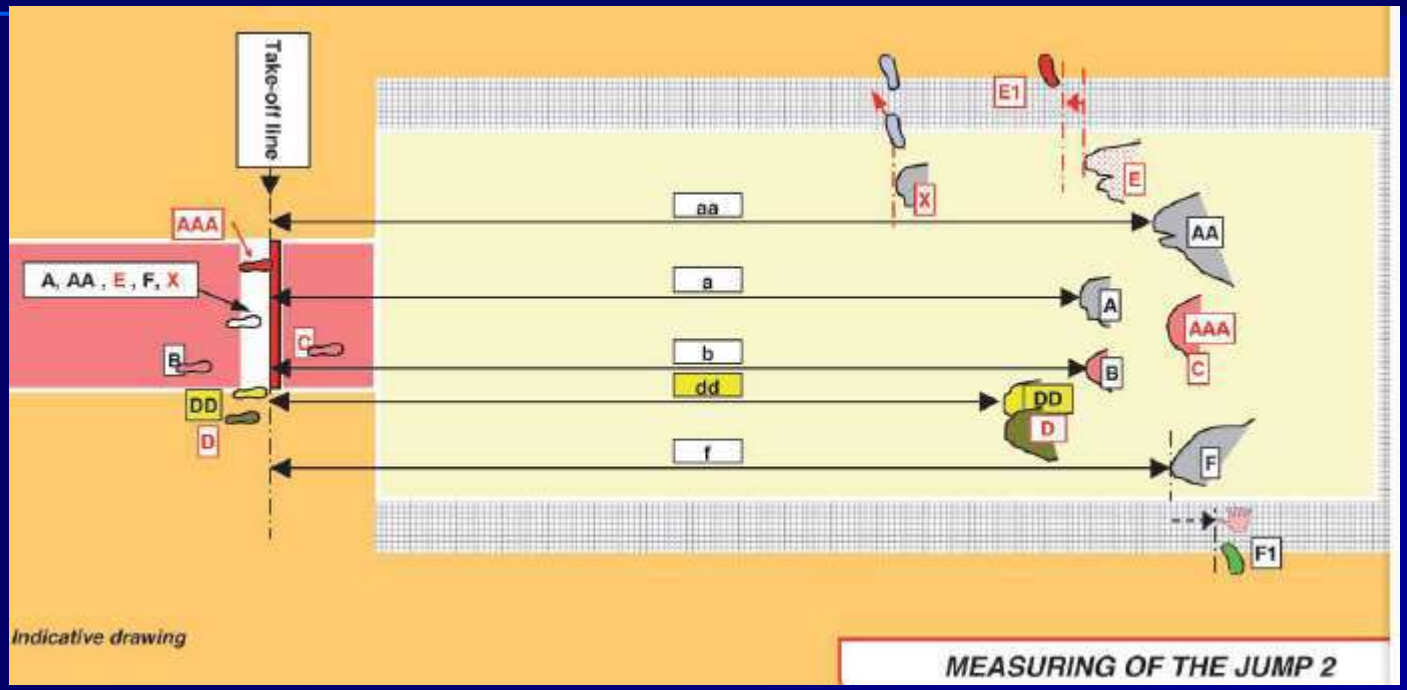


Falli

il primo contatto del piede con il terreno al di fuori della zona di caduta deve essere oltre la linea di atterraggio della più vicina impronta lasciata dal salto nella sabbia nella fase di atterraggio



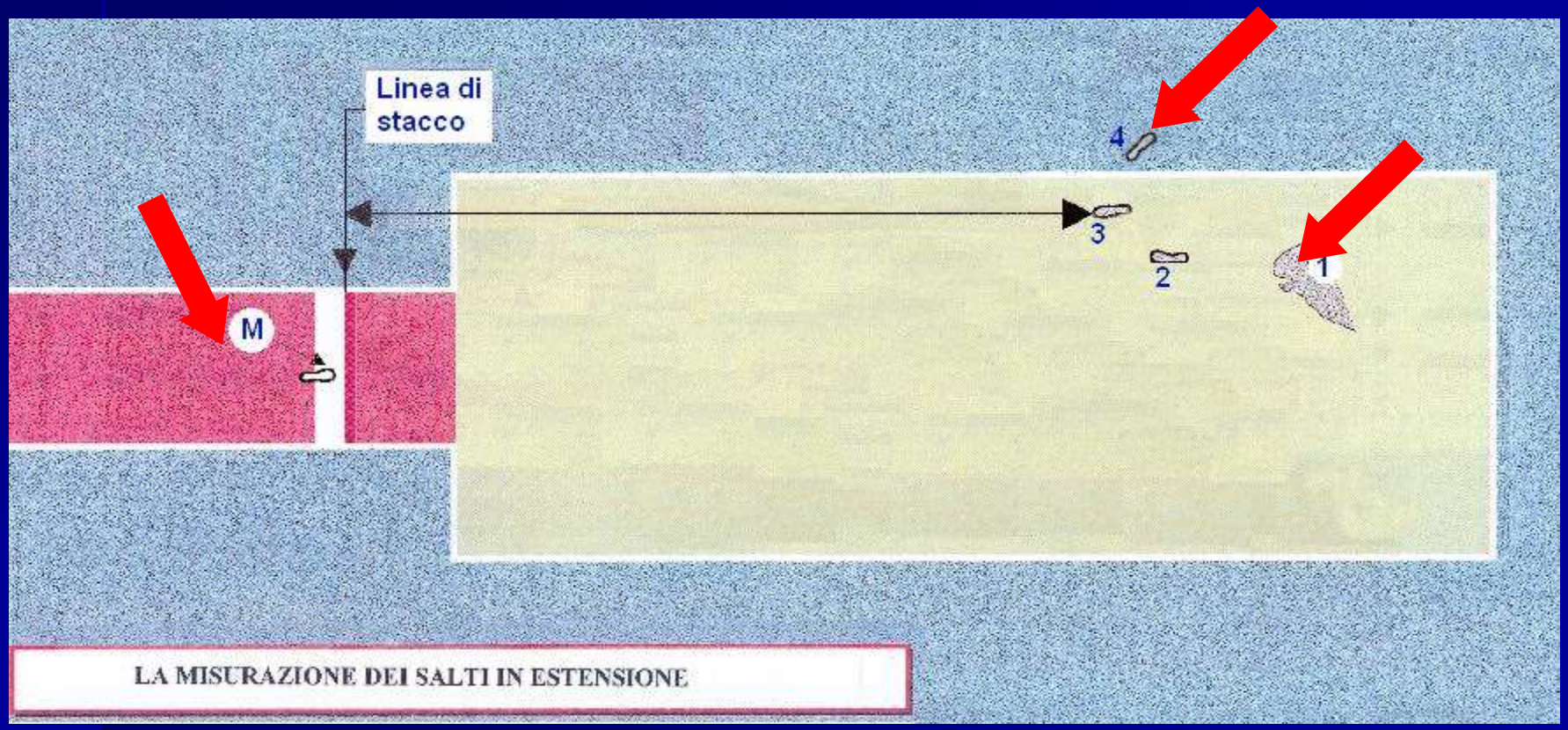
Riepilogo Falli



I salti **AAA, C, D, E, X** sono da registrarsi come NULLI

Analisi nulli e misurazioni

Non è fallo se un atleta dopo aver regolarmente effettuato il salto ed essere regolarmente atterrato , percorre alcuni passi indietro fino a lasciare un segno in 3, successivamente esce regolarmente dalla pedana in 4.



Salto in lungo

Falli (note)

- Nota 1 : Non è fallo se un concorrente corre all'esterno delle linee bianche che delimitano la corsia di rincorsa in qualsiasi punto.
- Nota 2 : Non è fallo se una parte della scarpa/piede del concorrente tocca il terreno all'esterno dei due lati della tavola di stacco, ma prima della linea di stacco.

Salto triplo

Norme generali e falli

Le Regole del Salto in Lungo devono applicarsi anche al Salto Triplo, con le seguenti eccezioni:

→ Il salto triplo consiste di un balzo, un passo, ed un salto eseguiti nell'ordine.

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

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

Nota: La Regola 185.1/c non si applica nelle fasi tra il balzo ed il passo

La bandierina .....

- Quando alzare la bandierina ?

- Se il salto è valido appena l'atleta ha avuto il suo primo contatto con il terreno esterno alla zona di caduta.

- Se il salto è nullo appena l'atleta ha raggiunto una posizione di stabilità dopo l'atterraggio. Mai durante la fase di volo oppure nella fase del hop – step - jump nel triplo.

Altre disposizioni

- La scelta della tavola di stacco, da utilizzare per la gara di salto triplo, in presenza di atleti con prestazioni eterogenee, sarà compito del Delegato Tecnico della Manifestazione. Se il D.T. non decide sarà compito dell'Arbitro.

- La tavola di stacco da utilizzare per l'eventuale finale sarà decisa dal D.T. oppure dall'Arbitro, tenendo presenti le prestazioni degli atleti che hanno avuto accesso alla finale.

Altre disposizioni

- A fronte di un immediato reclamo verbale da parte dell'atleta, è facoltà dell'Arbitro effettuare la misurazione, ammettendo la misura " sub judice ", al fine di salvaguardare i diritti degli atleti interessati. Se la prova oggetto di reclamo accade durante le prime tre prove, e l'atleta accederebbe alle tre prove finali, solo se il reclamo o il successivo appello fossero accolti, le sue prestazioni ottenute nella fase di gara "sub judice " saranno valide solo nel caso in cui il reclamo verrà accolto.

Partecipazione alla gara

Più di otto concorrenti

	1	2	3	
A	7,15	7,10	7,00	7,15
B	6,85	6,90	7,05	7,05
C	6,90	6,90	6,90	6,90
D	7,11	7,10	6,90	7,11
E	6,60	6,70	6,50	6,70
F	6,70	6,65	6,40	6,70
G	6,18	7,00	X	7,00
H	6,90	7,15	X	7,15
I	X	6,15	7,00	7,00

Situazione normale: a ciascun concorrente verranno concesse tre prove; agli 8 concorrenti con le migliori misure sono concesse ulteriori tre prove

Parità all'ottavo posto dopo i primi tre salti: si applica la regola 180.19 (va in finale il concorrente con la seconda miglior misura, se la parità è completa tutti i concorrenti in parità vanno in finale)

Partecipazione alla gara

Concorrenti con tre nulli all'ultimo posto dopo i primi tre salti	I concorrenti con tre nulli non sono ammessi alla finale (non hanno misure valide)

	1	2	3	Miglior misura
A	7,15	7,10	7,00	7,15
B	X	X	X	N.C.
C	6,90	6,90	6,90	6,90
D	7,11	7,10	6,90	7,11
E	X	X	X	N.C.
F	X	X	X	N.C.
G	6,18	7,00	X	7,00
H	6,90	7,15	X	7,15
I	X	6,15	7,00	7,00

Partecipazione alla gara

Otto concorrenti o meno	Finale diretta : a tutti i concorrenti sono concesse sei prove IN OGNI CASO

	1	2	3	Miglior misura
A	7,15	7,10	7,00	7,15
B	X	X	X	N. C.
C	6,90	6,90	6,90	6,90
D	7,11	7,10	6,90	7,11
E	X	X	X	N.C.
F	X	X	X	N.C.
G	6,18	7,00	7,00	7,00

Compilazione della classifica

ORDINE DI GARA NEI SALTI DI FINALE

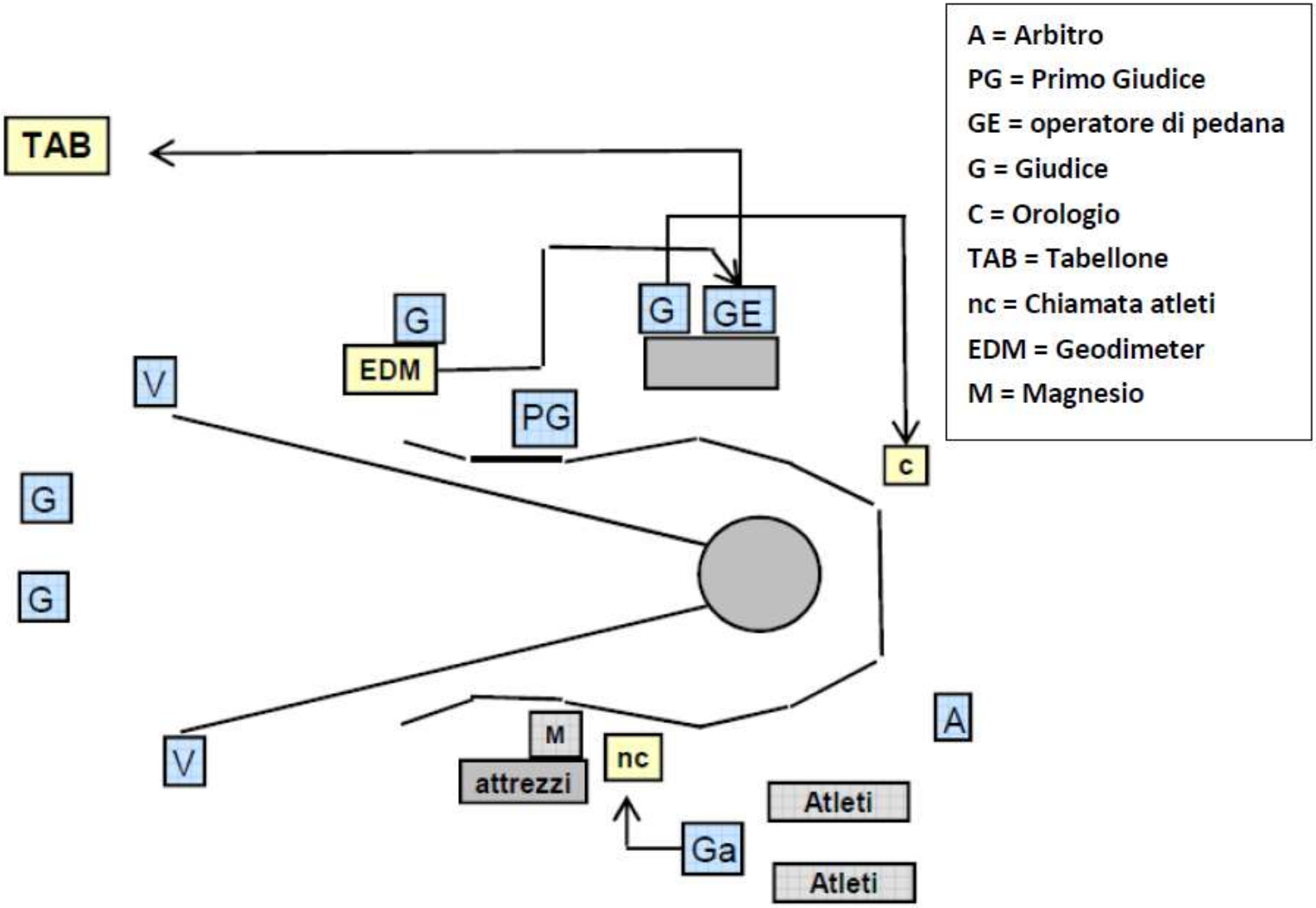
- I concorrenti che non hanno realizzato alcuna prova valida durante le prime tre prove, gareggeranno nelle prove successive, prima degli atleti che hanno realizzato prove valide e secondo l'originale ordine di sorteggio.
- a) l prove di finale saranno effettuate nell'ordine inverso della classifica risultante dopo le prime tre prove.
- b) allorché l'ordine è stato cambiato ed esiste una parità per qualsiasi posizione, gli atleti in parità dovranno gareggiare nello stesso ordine previsto dal sorteggio iniziale .
- Se uno o più atleti proseguono la gara " sub judice " , questi dovranno gareggiare nei turni successivi prima degli altri atleti in gara, e se più di uno, secondo l'originale ordine di sorteggio.

	1	2	3	Miglior misura	Ordine finale
A	7,15	7,10	7,00	7,15	8
B	6,85	6,90	7,05	7,05	5
C	6,90	6,90	6,90	6,90	2
D	7,11	7,10	6,90	7,11	6
E	6,60	6,70	6,50	6,70	
F	6,70	6,65	6,40	6,70	1
G	6,18	7,00	X	7,00	4
H	6,90	7,15	X	7,15	7
I	X	6,15	7,00	7,00	3

	1	2	3	Miglior misura	Ordine finale
A	7,15	6,90	X	7,15	7
B	6,85	6,90	7,05	7,05	6
C	6,90	6,90	6,90	6,90	4
D	X	X	X	N.C.	1
E	6,65	6,70	6,40	6,70	2
F	6,70	6,65	6,40	6,70	3
G	6,18	7,00	X	7,00	5
H	6,90	7,15	X	7,15	8

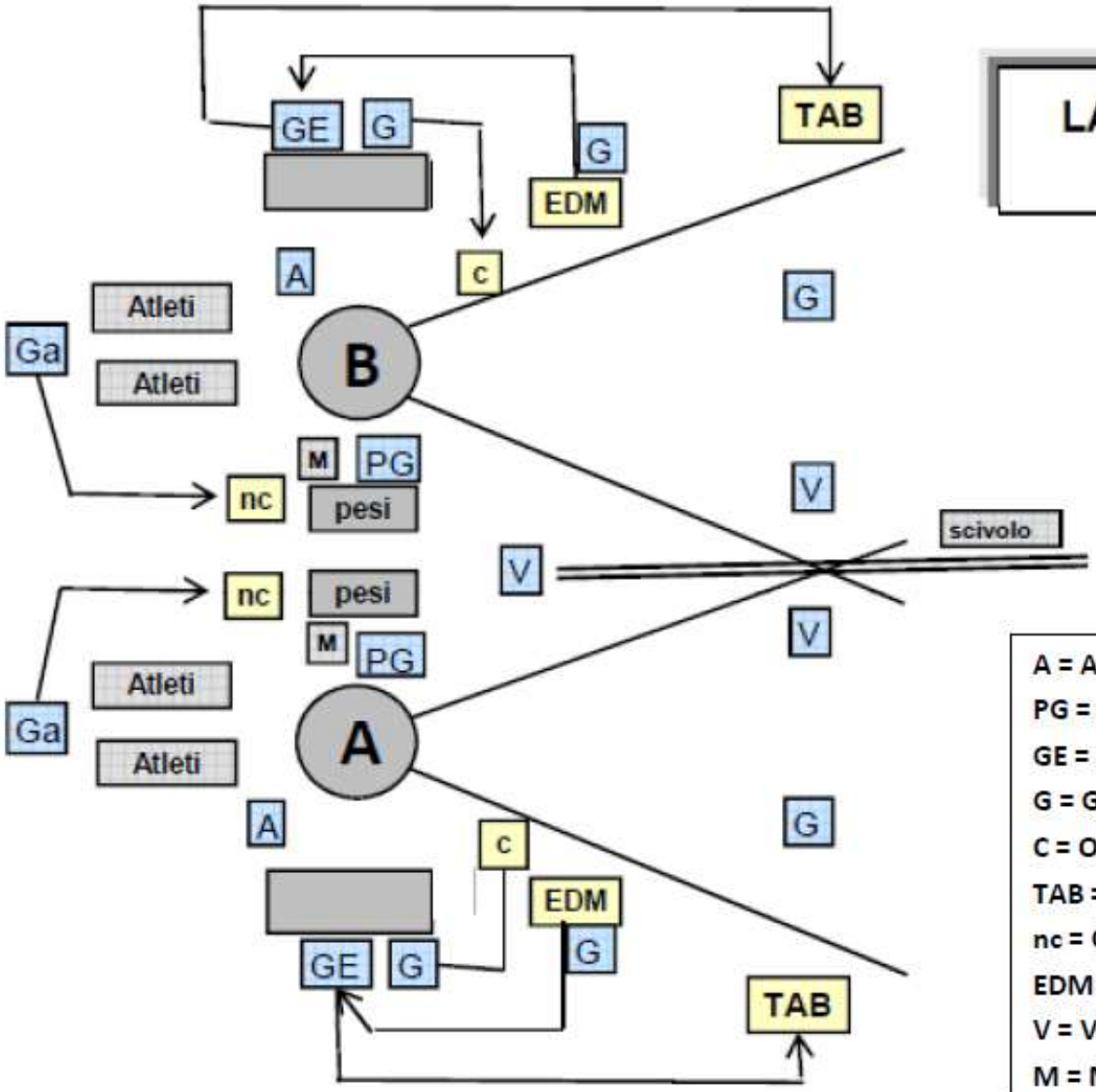
	1	2	3	Miglior misura	Ordine finale
A	7,15	7,10	7,00	7,15	8
B	X	X	X	N.C.	1
C	6,90	6,90	6,90	6,90	4
D	7,11	7,10	6,90	7,11	6
E	X	X	X	N.C.	2
F	X	X	X	N.C.	3
G	6,18	7,00	X	7,00	5
H	6,90	7,15	X	7,15	7

I lanci

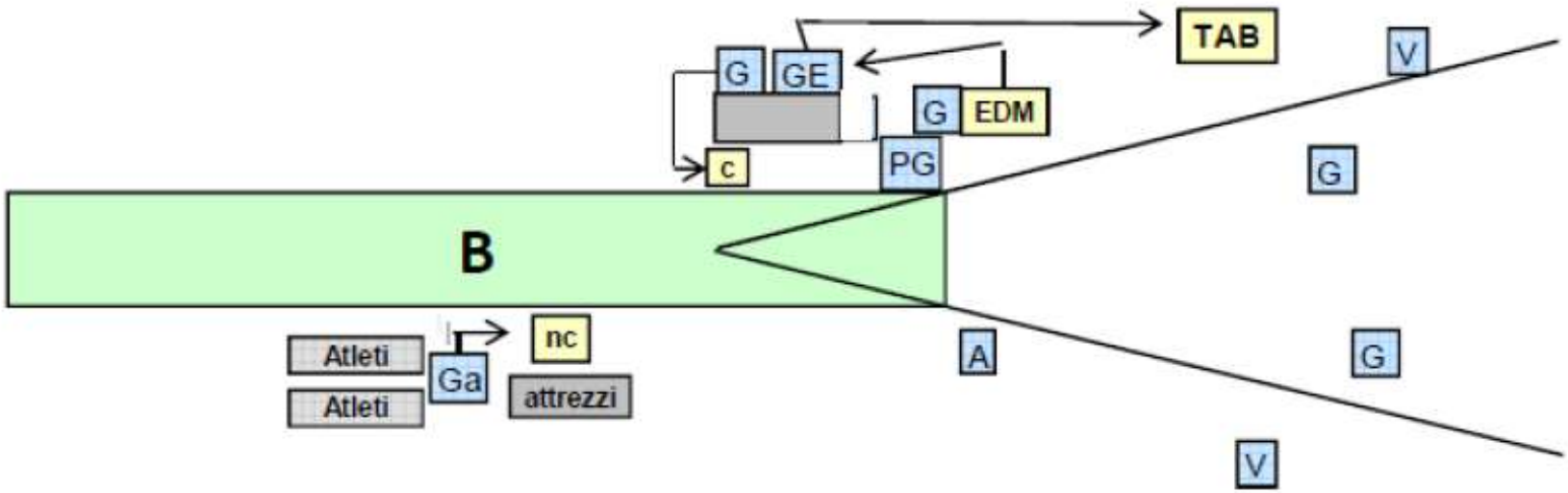


LANCIO DEL DISCO/MARTELLO

LANCIO DEL PESO



A = Arbitro
PG = Primo Giudice
GE = operatore di pedana
G = Giudice
C = Orologio
TAB = Tabellone
nc = Chiamata atleti
EDM = Geodimeter
V = Volontari
M = Magnesio



LANCIO DEL GIAVELLOTTO

A = Arbitro
PG = Primo Giudice
GE = operatore di pedana
G = Giudice
C = Orologio
TAB = Tabellone
nc = Chiamata atleti
EDM = Geodimeter
V = Volontari

I Lanci

Prima della gara

Non deve essere permesso alcun espediente di qualsiasi natura (ad es.:

→ l'unione con nastro adesivo di due o più dita insieme) 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. Nella Gara di Lancio del Martello, tuttavia, è consentito ricoprire ,separatamente, ogni singolo dito con nastro o cerotto. Tale copertura deve essere mostrata al Primo Giudice prima dell'inizio della gara.

→ Non è permesso l'uso di guanti, ad eccezione della gara di Lancio del Martello. In questo caso, i guanti debbono essere morbidi sul dorso e sul palmo e le punte delle dita, ad eccezione del pollice, debbono essere tagliate

→ I concorrenti sono autorizzati, al fine di ottenere una migliore presa, a spalmarsi le sole mani con una sostanza adatta. In aggiunta, i lanciatori di martello possono usare tali sostanze sui loro guanti ed i lanciatori di peso sul collo.

→ Un concorrente, allo scopo di proteggere la colonna vertebrale da infortuni, può indossare una cintura di cuoio o di un altro materiale adatto.

→ Nella gara di Lancio del Peso, al fine di proteggere il polso da infortuni, un concorrente può portare un bendaggio al polso.

→ Nella gara di Lancio del Giavellotto un concorrente può indossare una protezione al gomito.

→ I concorrenti non possono spruzzare o spargere alcuna sostanza sulla pedana o sulla suola delle scarpe

I lanci

Attrezzi e pesi

Attrezzo	**Donne**	**Donne**	**Uomini**	**Uomini**	**Uomini**
	Allieve	Jun/Sen	Allievi	Junior	Senior
Peso	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,260 kg
Disco	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,750 kg	2 kg
Martello	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,260 kg
Giavellotto	0,500 kg	0,600 kg	0,700 kg	0,800 kg	0,800 kg

I lanci

Attrezzi e pesi **categorie giovanili**

Attrezzo	**Esordienti**	**Ragazze**	**Cadette**	**Ragazzi**	**Cadetti**
Peso		2 kg	3 kg	2 kg	4 kg
Disco			1 kg		1,5 kg
Martello			3 kg		4 kg
Giavellotto	*Vortex*	*Vortex*	0,400 kg	*Vortex*	0,600 kg

I lanci

Pedane circolari

- La pedana circolare è costituita da una lamiera di ferro, acciaio od altro materiale adatto, la cui parte superiore deve essere a livello con il terreno circostante.
- La parte interna della pedana può essere costruita in calcestruzzo, asfalto o in qualsiasi altro materiale solido e non scivoloso. La superficie di questa parte interna deve essere livellata e posta a 1.4/2.6 cm al di sotto del bordo superiore del cerchio della pedana.
- Nel Lancio del Peso può essere accettata una pedana portatile che soddisfi le suddette specifiche.
- Il diametro interno della pedana deve misurare 2.135 m (+/-5 mm) nelle gare di Lancio del Peso e Lancio del Martello e 2.50 m (+/- 5 mm) nella gara di lancio del Disco
- Il cerchio metallico della pedana deve avere uno spessore di almeno 6 mm e deve essere dipinto in bianco.
- Il martello può essere lanciato da una pedana costruita per il Lancio del Disco, a patto che il diametro della stessa sia ridotto da 2.50 m a 2.135 m mediante l'installazione al suo interno di un anello riduttore circolare.
- Una linea bianca larga 5 cm deve essere tracciata dal bordo superiore del cerchio metallico per una lunghezza di almeno 75 cm da ciascun lato all'esterno della pedana

I lanci

Gabbia

- → Tutti i lanci del disco debbono essere effettuati da una gabbia che assicuri l'incolumità degli spettatori, degli ufficiali di gara e dei concorrenti.
- → La gabbia per il lancio del disco dovrebbe avere una pianta a forma di U. La larghezza dell'apertura dovrebbe essere di 6 m, posta a 7 m davanti al centro della pedana di lancio. L'altezza dei pannelli di rete o della rete drappeggiata dovrebbe essere di almeno 4 m nel punto più basso.
- → La gabbia per il lancio del martello dovrebbe avere la larghezza dell'apertura di 6 m, posta a 7 m. davanti al centro della pedana di lancio. L'altezza dei pannelli di rete o della rete drappeggiata deve essere di almeno 7 m nel punto più basso per i pannelli posti nel retro della gabbia e di almeno 10m per l'ultimo pannello di 2.80m fino ai perni della gabbia.
- → Due pannelli mobili larghi 2 m debbono essere posti sul davanti della gabbia e ogni volta soltanto uno di essi viene utilizzato. L'altezza minima dei pannelli mobili deve essere di 10 m

NOTA : La gabbia per il lancio del martello descritta può essere usata anche per il lancio del disco, sia inserendo una corona circolare avente i diametri di 2.135 m e. 2.50 m, sia usando l'estensione delle porte di quella gabbia con una seconda pedana per il disco costruita davanti a quella del martello.

I lati della gabbia possono essere allungati e/o aumentati in altezza per aumentare la sicurezza. I punti estremi dell'apertura (larga 6 mt) dovranno essere i bordi interni della rete della gabbia (questo inoltre si applica alla gabbia del martello) (dal 1 novembre 2005)

I lanci

La pedana per il giavellotto

- La lunghezza minima della pedana di rincorsa deve essere 30 metri e la lunghezza massima 36.5 metri. Quando le condizioni lo consentono, la lunghezza minima deve essere 33.5 m.
- Essa deve essere delimitata da due linee parallele larghe 5 cm e distanti 4 m fra loro. Il lancio deve essere eseguito da dietro un arco di circonferenza tracciato con un raggio di 8 m. L'arco deve consistere in una striscia dipinta o fatta di legno o metallo larga 7 cm. Tale striscia deve essere dipinta in bianco e posta a livello del terreno.
- Due linee debbono essere tracciate dalle estremità dell'arco ad angolo retto con le linee parallele che delimitano la pedana di rincorsa. Dette linee debbono essere lunghe 75 cm e larghe 7 cm.

I lanci

I settori di caduta

→ Ad eccezione del Lancio del Giavellotto, il settore di caduta deve essere marcato con linee bianche larghe 5 cm tracciate, con un angolo di 34.92°, in modo che il margine interno di tali linee, se prolungate, passi per il centro della pedana.

Nota: Il settore di 34.92° può essere tracciato accuratamente, verificando che la distanza fa due punti sulle linee laterali, poste a 20 metri dal centro, siano distanti fra loro 12 metri(20x0.60). Di conseguenza, per ogni metro dal centro della pedana, la distanza attraverso il settore deve essere di 60 cm.

→ Nel Lancio del Giavellotto il settore di caduta deve essere marcato con linee bianche larghe 5 cm, tracciate in modo che il margine interno di tali linee, se prolungate, passino attraverso le due intersezioni dell'arco con le due linee parallele delimitanti la pedana di rincorsa. In tal modo il settore avrà un angolo di circa 29°

I lanci

Misurazioni

- Le distanze, in tutte le gare di lancio, debbono essere registrate al centimetro intero immediatamente inferiore se la distanza misurata non è già essa un centimetro intero.
- La misurazione di ciascun lancio deve essere fatta immediatamente dopo il lancio:

  a) dal più vicino punto di contatto del peso, disco e testa del martello con il terreno al bordo interno del cerchio metallico della pedana lungo una linea che passa per il centro della pedana;

  b) nelle gare di Lancio del Giavellotto, dal punto più vicino dove la punta della testa di metallo ha toccato per prima il terreno al bordo interno dell'arco della pedana, seguendo la linea retta che va dal suddetto punto al centro del cerchio da cui l'arco parte.
- Può essere prevista una bandierina od un altro segnale per indicare il miglior lancio di ciascun concorrente; in tal caso essa sarà posta lungo le linee del settore ed al loro esterno.
- Può anche essere prevista una bandierina od un altro segnale per indicare il primato mondiale attuale e, quando opportuno, l'attuale primato continentale o nazionale.

I lanci

Norme generali: Peso

- → Il peso deve essere lanciato dalla spalla con una sola mano. Nel momento in cui il concorrente prende posizione in pedana per iniziare un lancio, il peso deve toccare o essere in stretta prossimità del collo o del mento e la mano non deve essere abbassata da questa posizione durante l'azione di lancio.
- → Il peso non deve essere portato dietro la linea delle spalle

I lanci

Norme generali: Martello

- Il concorrente può, quando si trova nella sua posizione di partenza prima delle oscillazioni o rotazioni preliminari, posare la testa del martello sul terreno all'interno o all'esterno della pedana.
- **Non è da considerare fallo sa la testa del martello tocca il terreno all'interno o all'esterno della pedana o la parte superiore del cerchio. L'atleta può fermarsi ed iniziare ancora il lancio a condizione che altre regole non sono state infrante** (dal 1 novembre 2005).
- Il lancio non è da considerarsi nullo se il martello si rompe durante il lancio o mentre è in aria, purché sia stato effettuato in conformità a questa regola. Se il concorrente, a causa di quanto sopra, perde l'equilibrio e viola una qualunque disposizione di questa regola, ciò non deve essere considerato come lancio nullo ed all'atleta deve essere concessa una nuova prova.

I lanci

Norme generali: Giavellotto

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

I lanci

Norme generali e falli (1)

- Nel Lancio del Peso, del Disco e del Martello gli attrezzi devono essere lanciati da una pedana circolare mentre nel Lancio del Giavellotto da una pedana di rincorsa. Nel caso di lancio da una pedana circolare, il concorrente deve cominciare la sua prova da una posizione di immobilità all'interno della pedana. Ad un concorrente è permesso toccare l'interno del bordo di ferro della pedana. Nel Lancio del Peso è anche permesso toccare l'interno del fermapiedi descritto all Regola 188.2
- Un lancio è nullo se un concorrente :
- a) si libera scorrettamente del peso o del giavellotto;
- b) dopo che è entrato in pedana ed ha cominciato ad eseguire un lancio, tocca con qualsiasi parte del corpo il terreno al di fuori della pedana o la parte superiore del cerchio metallico;
- c) nel Lancio del Peso tocca con qualsiasi parte del suo corpo la parte superiore del fermapiedi;
- d) nel Lancio del Giavellotto tocca con qualsiasi parte del corpo le linee demarcanti la pedana o il terreno al di fuori di essa.

I lanci

Norme generali e falli (2)

- → A condizione che, nel corso della prova, le regole relative a ciascuna gara di lancio non siano state infrante, un concorrente può interrompere una prova già iniziata, può mettere a terra l'attrezzo tanto all'interno che all'esterno della pedana (sia circolare che di rincorsa) e cominciare una nuova prova. Quando lascia la pedana circolare o di rincorsa, il concorrente deve uscire come richiesto dal successivo paragrafo 17 prima di ritornare nella pedana (sia circolare che di rincorsa) per iniziare di nuovo la prova.

Nota : Tutti i movimenti consentiti da questo paragrafo debbano essere effettuati nel tempo massimo per l'esecuzione di una prova indicato nella Regola 180.17

- → Perché un lancio sia valido, il peso, il disco, la testa del martello o la punta del giavellotto deve cadere completamente entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta. **E' altresì nullo se il primo contatto dell'attrezzo con il terreno è sulla linea del settore o nella parte esterna di esso** (dal 1 novembre 2005)
- → Un concorrente non deve lasciare la pedana circolare o di rincorsa fino a che l'attrezzo non ha toccato il terreno. Per i lanci effettuati da una pedana circolare, quando lascia la stessa, il primo contatto con la parte superiore del cerchio metallico o il terreno all'esterno della pedana deve avvenire completamente dietro la linea bianca tracciata all'esterno della pedana e che passa idealmente per il centro della pedana stessa.
- → Nel caso del Lancio del Giavellotto, quando un concorrente lascia la pedana di rincorsa, il primo contatto con le linee parallele o con il terreno all'esterno della pedana deve avvenire completamente dietro l'arco e le linee agli estremi dell'arco stesso tracciate ad angolo retto con le linee parallele.