

## Il regolamento tecnico internazionale per l'attività indoor

Si riporta, di seguito, un estratto del vigente Regolamento Tecnico Internazionale I.A.A.F.-F.I.D.A.L., inerente gli impianti indoor di atletica leggera, atti ad ospitare manifestazioni nazionali ed internazionali.

Il rispetto di tale normativa consente il riconoscimento e l'omologazione di records e primati effettuati su tali impianti.

Le norme di seguito riportate si riferiscono unicamente alle caratteristiche geometriche e planimetriche della pista e delle pedane di atletica leggera. Per maggior chiarezza, inoltre, viene riportata una planimetria in scala di una pista indoor con sviluppo di 200 metri.

### ATLETICA LEGGERA REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE INDOOR

#### REGOLA 237

##### Lo stadio per le gare al coperto

1. Lo stadio sarà completamente chiuso tutt'intorno e coperto. Sarà dotato di illuminazione e ventilazione tali da fornire condizioni di gara soddisfacenti.

2. Il terreno di gara comprenderà una pista ovale, una pista rettilinea per le gare di corsa ed ostacoli, pedane e zone di caduta per il salto in alto, salto con l'asta, salto in lungo e triplo.

Oltre a ciò dovrà essere prevista una pedana circolare e un settore di caduta per il lancio del peso, sia essa fissa o mobile.

3. Tutte le piste, le pedane e le superfici delle zone di stacco saranno ricoperte con materiale sintetico o avranno una superficie in legno.

Quest'ultimo dovrebbe preferibilmente essere tale da consentire, nelle scarpette, l'impiego di chiodi di 6 mm. La direzione dell'impianto può predisporre spessori diversi e, in tal caso, informerà gli atleti della lunghezza dei chiodi consentita (v. la regola 139: par. 4).

4. Per quanto tecnicamente possibile, ciascuna pedana avrà la medesima resistenza lungo tutta la sua lunghezza. Questo dovrà essere verificato per le zone di stacco dei salti prima di ciascuna gara (v. le regole 271/3, 272/3, 273/3 e 274/3).

#### REGOLA 248

##### Primati mondiali al coperto

1. Il primato deve essere stato ottenuto in uno stadio conforme al disposto della Regola 237. Per le gare di corsa di 200 m. ed oltre, la pista non può avere una lunghezza nominale maggiore di 200 m.

2. Quando viene richiesta l'omologazione di un primato per una prova multipla, debbono essere state rispettate tutte le condizioni previste per l'omologazione delle singole gare.

#### REGOLA 257

##### Pista rettilinea

1. L'inclinazione laterale massima della pista non supererà il rapporto di 1:100 e l'inclinazione nella direzione di corsa non supererà 1:250 in un punto qualsiasi e 1:1000 nel complesso.

#### Corsie

2. La pista deve avere un minimo di 6 ed un massimo di 8 corsie separate e delimitate su entrambi i lati da linee bianche larghe 50 mm.

Le corsie avranno tutte la stessa larghezza con un minimo di m. 1,22 ed un massimo di m. 1,25 compresa la linea bianca sulla destra. Le corsie saranno numerate in modo che la prima corsia sia sul lato sinistro guardando la linea di arrivo.

#### La partenza e l'arrivo

3. La partenza e l'arrivo di una gara di corsa saranno delimitate da linee bianche larghe 50 mm. ad angolo retto con le linee delle corsie.

La lunghezza della pista va dal bordo della linea di partenza più lontano dall'arrivo al bordo della linea d'arrivo più vicino alla partenza.

4. Per l'uso, in presenza dell'attrezzatura photofinish, là dove le linee delle corsie intersecano la linea d'arrivo, i quadrati di 50 mm. di lato formati dalla sovrapposizione di entrambe le linee saranno dipinti di nero.

5. Dovrà esserci uno spazio libero da ogni impedimento di almeno 3 m. dietro la linea di partenza. Dovrà esserci uno spazio libero da ogni impedimento di almeno 10 m. oltre la linea di arrivo con, al termine, dispositivi idonei a consentire agli atleti di potersi fermare senza ferirsi.

NOTA. È fermamente raccomandato che lo spazio libero oltre la linea di arrivo sia di 15 m.

#### REGOLA 259

##### La pista ovale e le corsie

1. La lunghezza nominale dovrebbe essere preferibilmente di 200 m. Sarà formata da due rettilinei e da due curve che possono essere inclinate. L'interno della pista sarà delimitato o da un cordolo in materiale adatto, alto e largo approssimativamente 50 mm., o da una linea bianca di 50 mm. di larghezza. Il bordo esterno di questo cordolo o di questa linea fa parte della prima corsia. Il bordo interno della linea o del cordolo sarà orizzontale e per tutta la lunghezza della pista con una pendenza massima di 1:1000.

2. La pista avrà un minimo di 90 cm. ed un massimo di 1,10 m. compresa la linea di corsia sulla destra. Le corsie saranno separate da linee bianche larghe 50 mm.

3. La direzione di corsa sarà con la mano sinistra all'interno. Le corsie saranno numerate in modo tale che la corsia interna sulla sinistra abbia il numero 1.

#### Sopraelevazione

4. Se le curve sono inclinate, è raccomandato che l'angolo massimo non sia superiore a 18°. In qualunque sezione trasversale della pista, l'angolo di sopraelevazione dovrà essere costante per tutte le corsie.

Al fine di facilitare il passaggio tra il rettilineo in piano e la curva inclinata, il raccordo può essere fatto con una inserzione liscia che può essere estesa fino a 5 m. sul rettilineo.

**Curve**

5. Si raccomanda che per una pista di 200 m., il raggio interno delle curve non sia inferiore a 11 m. e non superiore a 21 m. Quando possibile, il raggio dovrebbe essere almeno di 13 m. Il raggio della curva non deve essere necessariamente costante.

**Marcatura delle curve**

6. Nei casi in cui il bordo interno della pista è delimitato da una linea bianca, esso dovrà essere delimitato anche da piccole bandiere o coni. Le bandiere saranno di circa 250 x 200 mm. di lato ed alte almeno 300 mm. poste ad un angolo di 120° rispetto alla superficie della pista. I coni saranno alti almeno 300 mm. Le bandiere ed i coni saranno posti sulla pista in modo che la faccia esterna dell'asta della bandiera o il cono coincidano con il bordo esterno della linea bianca.

**Misurazione della pista ovale**

7. La linea di misurazione della lunghezza della corsia interna sarà posta sulla superficie della pista a 300 mm. dal cordolo all'esterno, oppure a 200 mm. all'esterno del bordo della linea bianca delimitante l'interno della pista. Per le altre corsie la misurazione sarà fatta sulla superficie della pista a 200 mm. verso l'esterno dal bordo della linea bianca che delimita sul lato esterno la corsia precedente.

**REGOLA 260**

**Tracciatura della partenza e dell'arrivo sulla pista ovale**

1. Non possono venire fissate regole dettagliate per la tracciatura della partenza e dell'arrivo per ogni pista dato che le posizioni varieranno in relazione alla lunghezza della pista nella sua prima corsia. Invece i principi basilari da adottarsi per qualsiasi pista vengono disposti unitamente ai dettagli per la tracciatura di una pista della lunghezza nominale di 200 m.

**Requisiti di base**

2. La partenza e l'arrivo di una gara di corsa saranno delimitate da linee bianche di 50 mm. di larghezza poste ad angolo retto rispetto alle linee delle corsie per le parti rettilinee della pista. La distanza di una gara di corsa sarà misurata dal bordo della linea di partenza più lontano dall'arrivo, al bordo della linea d'arrivo più vicino alla partenza.

3. I requisiti per la linea d'arrivo sono che, ogni qualvolta ciò sia possibile, vi sia una sola linea d'arrivo per tutte le diverse lunghezze di gara, che essa deve essere su una parte rettilinea della pista e che la maggior parte possibile di tale rettilineo sia prima dell'arrivo.

4. Per l'uso in presenza dell'attrezzatura photofinish, là dove le linee delle corsie intersecano la linea d'arrivo, i quadrati di 50 mm. di lato formati dalla sovrapposizione di entrambe le linee saranno dipinti di nero.

5. Requisito essenziale per tutte le linee di partenza — siano essere diritte, inclinate o curve — è che la distanza sia esattamente la stessa per ogni singolo atleta che segua il percorso più breve che gli è consentito.

6. Per quanto possibile, le linee di partenza (e le linee delle zone di cambio per le gare di staffetta) non dovrebbero essere nella parte più angolata di una curva o nella parte più «elevata» della sopraelevazione.

7. Per le gare di 800 m. o meno, alla partenza ciascun atleta avrà una corsia separata. Le gare fino a 200 m. compresi saranno corse interamente in corsia. Le gare oltre i 200 m. ed inferiori agli 800 m. partiranno e continueranno in corsia sino al termine della seconda curva. Le gare di 800 m. partiranno e continueranno in corsia sino alla fine della prima curva.

Ci sarà una linea bianca di rientro larga 50 mm. tracciata visibilmente attraverso tutta la pista per indicare quando gli atleti possono lasciare le loro corsie. Le gare superiori agli 800 m. saranno corse fuori dalle corsie usando una linea di partenza curva.

NOTA. Nelle manifestazioni diverse da quelle previste dalla regola 12 par. 1a, 1b e 1c, i Membri possono accordarsi per usare le corsie per la gara degli 800 m.

**REGOLA 263**

**Gare di corsa ad ostacoli**

1. Le gare di corsa ad ostacoli saranno effettuate sulla pista rettilinea su distanze di 50 m. o 60 m.

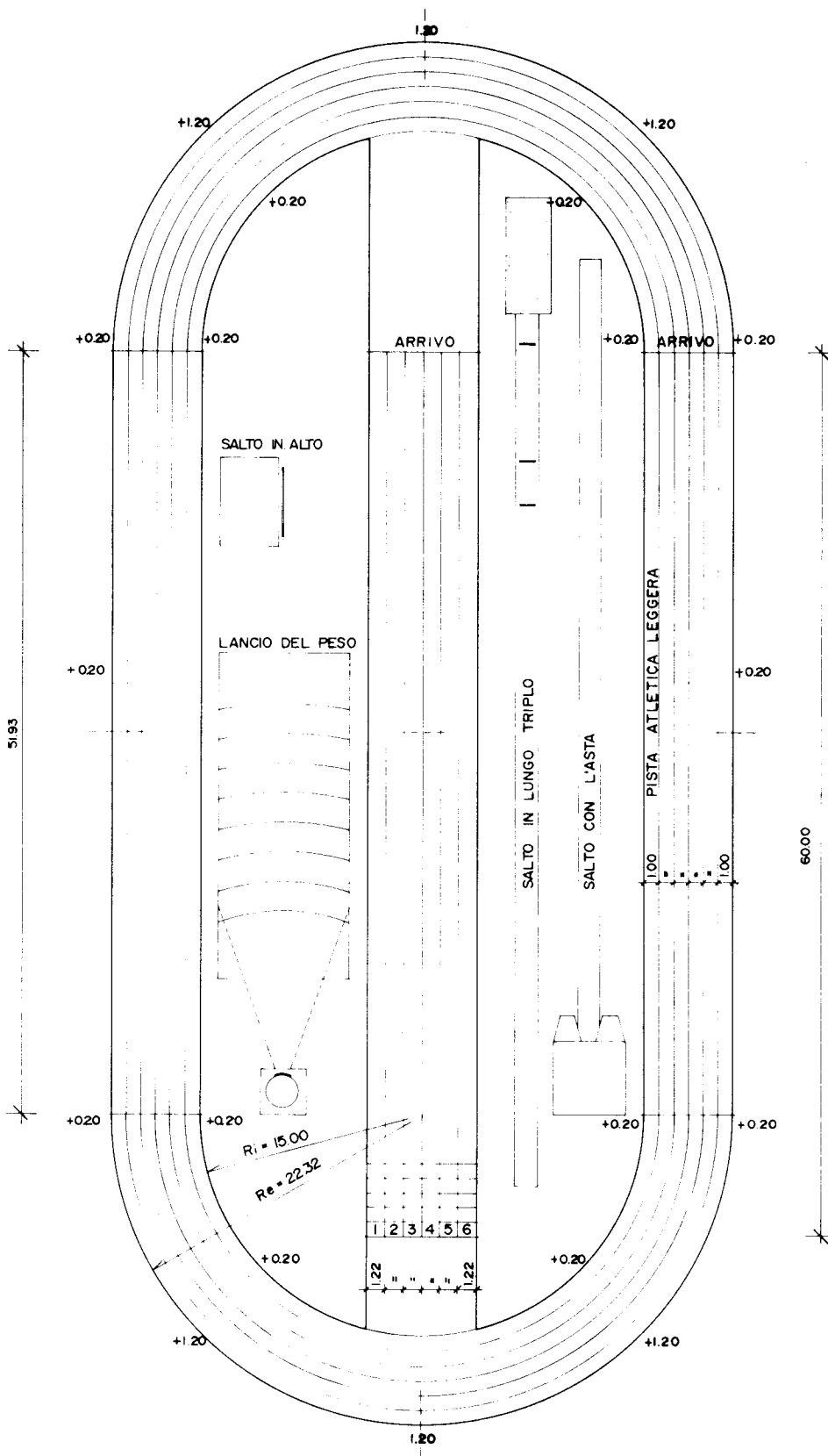
2. I dettagli di costruzione, dimensione e finiture degli ostacoli sono quelli forniti alla Regola 163, par. 2, 3, 4 e 5 per le gare di corsa ad ostacoli svolte all'aperto.

3. Distanze degli ostacoli per le gare.

4. Le gare saranno condotte in conformità alla Regola 163 par.

5, 6, 7, 8 e 9 per le gare di corsa ad ostacoli all'aperto.

	UOMINI		DONNE	
Lunghezza della gara	50 m	60 m	50 m	60 m
Altezza dell'ostacolo	1,067 m	1,067 m	0,84 m	0,84 m
Numero degli ostacoli	4	5	4	5
<i>Distanze:</i>				
dalla linea di partenza al primo ostacolo	13,72 m	13,72 m	13,00 m	13,00 m
distanza tra gli ostacoli	9,14 m	9,14 m	8,50 m	8,50 m
dall'ultimo ostacolo alla linea di arrivo	8,86 m	9,72 m	11,50 m	13,00



**REGOLA 271**

**Salto in alto**

1. Saranno applicate tutte le disposizioni della Regola 17 relativa alla gara di salto in alto all'aperto, ad eccezione dei par. 11, 12 e 13 (la pedana di rincorsa e la zona di stacco).

**La pedana di rincorsa e la zona di stacco**

2. La lunghezza minima sarà di 15 m. ad eccezione delle manifestazioni previste dalla Regola 12, par. 1a, 1b e 1c, per le quali sarà di 20 m.

3. La zona di stacco dovrà essere livellata in piano con una pendenza complessiva massima di 1:250 (in più od in meno).

Se vengono usati assiti mobili, tutti i riferimenti al livello della zona di stacco contenuti nelle regole devono essere intesi con riferimenti al livello della superficie dell'assito.

La base sulla quale appoggia la superficie della zona di stacco deve essere o solida o, se di tipo sospeso (come nel caso di tavole di legno montate su traversine) senza nessuna particolare zona elastica.

4. La pedana di rincorsa all'estremo dell'area di stacco deve essere in piano e non elastica esattamente allo stesso modo previsto per la zona di stacco. Tuttavia l'atleta può iniziare la sua rincorsa sulla sopraelevazione della pista ovale a condizione che gli ultimi 5 m. della sua rincorsa siano sulla pedana in piano.

**REGOLA 272**

**Salto con l'asta.**

1. Saranno applicate tutte le disposizioni della Regola 172 relativa alla gara di salto con l'asta all'aperto, ad eccezione del par. 13 (pedana di rincorsa).

**La pedana di rincorsa**

2. La pedana di rincorsa avrà una larghezza di 1,22-1,25 m. e sarà tracciata chiaramente.

3. La base sulla quale appoggia la superficie della pedana deve essere solida o, se di tipo sospeso (come nel caso di tavole di legno montate su traversine) senza nessuna particolare zona elastica.

4. La lunghezza minima sarà di 40 m. e, quando le condizioni lo consentono, di 45 m. L'atleta può iniziare la sua rincorsa sulla sopraelevazione della pista ovale a condizione che gli ultimi 40 m. della sua rincorsa siano sulla pedana in piano.

**REGOLA 273**

**Salto in lungo**

1. Saranno applicate tutte le disposizioni della Regola 173 relativa alla gara di salto in lungo all'aperto, ad eccezione dei par. 6 (pedana di rincorsa) e 12 (asse di battuta).

**La pedana di rincorsa**

2. La pedana di rincorsa avrà una larghezza di 1,22-1,25 m. e sarà tracciata chiaramente.

3. La base sulla quale appoggia la superficie della pedana deve essere solida o, se di tipo sospeso (come nel caso di tavole di legno montate su traversine) senza nessuna particolare zona elastica.

4. La lunghezza minima sarà di 40 m. e, quando le condizioni lo consentono, di 45 m. L'atleta può iniziare la sua rincorsa sulla sopraelevazione della pista ovale a condizione che gli ultimi 40 m. della sua rincorsa siano sulla pedana in piano.

**L'asse di battuta**

5. L'asse di battuta non dovrebbe essere a meno di 1 m. dal bordo della zona di caduta.

**La zona di caduta**

6. La zona di caduta avrà una larghezza di 2,75 m. ed una lunghezza consigliata di 10 m. Avrà una profondità minima di 30 cm.

7. La linea mediana della zona di caduta sarà in linea con la linea mediana della pedana di rincorsa.

8. La zona di caduta sarà riempita con sabbia leggermente umida la cui superficie sarà esattamente a livello con l'asse di battuta.

**REGOLA 274**

**Salto triplo**

1. Saranno applicate tutte le disposizioni della Regola 174 relativa alla gara di salto triplo all'aperto, ad eccezione dei par. 6 (pedana di rincorsa), par. 11 e 12 (asse di battuta).

**La pedana di rincorsa**

2. La pedana di rincorsa avrà una larghezza di 1,22-1,25 m. e sarà tracciata chiaramente.

3. La base sulla quale appoggia la superficie della pedana deve essere solida o, se di tipo sospeso (come nel caso di tavole di legno montate su traversine) senza nessuna particolare zona elastica.

4. La lunghezza minima sarà di 40 m. e, quando le condizioni lo consentono, di 45 m. L'atleta può iniziare la sua rincorsa sulla sopraelevazione della pista ovale a condizione che gli ultimi 40 m. della sua rincorsa siano sulla pedana in piano.

**L'asse di battuta**

5. L'asse di battuta non dovrebbe essere a meno di 1 m. dal bordo della zona di caduta.

### La zona di caduta

6. La zona di caduta avrà una larghezza di 2,75 m. ed una lunghezza consigliata di 10 m. Avrà una profondità minima di 30 cm.
7. La linea mediana della zona di caduta sarà in linea con la linea mediana della pedana di rincorsa.
8. La zona di caduta sarà riempita con sabbia leggermente umida la cui superficie sarà esattamente a livello con l'asse di battuta.

### REGOLA 281 Lancio del peso

1. Saranno applicate tutte le disposizioni della Regola 181 relativa al lancio del peso all'aperto, ad eccezione dei par. 4 (pedana circolare) par. 8 (settore di caduta), par. 6 e par. 17 (costruzione del peso).

### La pedana circolare e il fermapièdi

2. Il lancio sarà effettuato da una pedana circolare. Un fermapièdi sarà fissato nel mezzo della circonferenza nella metà anteriore della pedana. Il livello della superficie all'interno della pedana circolare sarà lo stesso, con una tolleranza di 1:1000, della superficie del settore di caduta.

### Settore di caduta

3. Il settore di caduta sarà costruito con un qualunque materiale adatto sul quale il peso lasci un'impronta, ma tale da ridurre al minimo qualunque rimbalzo.
4. Il settore di caduta sarà circondato alla sua estremità e sui due lati da una barriera d'arresto che dia sufficienti garanzie di poter arrestare un peso tanto in volo che nel rimbalzare sulla superficie di caduta. La barriera d'arresto dovrà essere posta ad una distanza dalla pedana circolare tale da garantire la sicurezza degli atleti e dei giudici.
5. In considerazione dello spazio ristretto all'interno di uno stadio al coperto, l'area circoscritta dalla barriera d'arresto (v. il precedente par. 4) potrebbe non essere abbastanza larga da contenere un settore di 40°. In simili casi, si applicheranno le seguenti condizioni:
  - a) la barriera d'arresto all'estremità posta ad almeno 0,5 m. al di là dell'attuale record del mondo maschile o femminile del lancio del peso;
  - b) le linee di settore su entrambi i lati debbono essere simmetriche rispetto alla linea meridiana del settore di 40°;
  - c) le linee di settore laterali quando non sono parte del settore di 40° possono essere tracciate sia radialmente dal centro della pedana circolare del lancio del peso allo stesso modo delle linee di un settore di 40°, che parallelamente tra loro e con la linea mediana del settore. Quando le linee di settore sono parallele, la distanza minima fra di loro sarà di 9 m.

