

CAPITOLO 17

MARCIA E CORSA

Pag. 198 – Paragrafo 3 “Marcia sportiva” - Seconda colonna - Riga 29

Il regolamento internazionale della marcia è stato variato in alcuni punti che ora sono contenuti nell’art. 230 e non più nell’art. 58 comma 2. Qui di seguito riportiamo quanto scritto nel regolamento:

La marcia è una progressione di passi eseguiti in modo tale che l’atleta mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile (all’occhio umano). La gamba avanzante deve essere tesa (cioè non piegata al ginocchio) dal momento del primo contatto con il terreno sino alla posizione verticale.

Pag. 199 - Sottoparagrafo “Squalifica”

Dal novembre 2017 è stata introdotta la regola della *Pit Lane* o Zona di Attesa (regola 230 comma 7(c)), in cui si cambiano le modalità di squalifica. Nonostante sia stata introdotta di recente e applicata per le gare delle categorie giovanili sino agli U20, se viene stabilita da un organo competente (es. Federazione nazionale o internazionale) o dal comitato organizzatore della manifestazione, questa può essere estesa a qualsiasi categoria.

Secondo la regola 230.7(c) quando un atleta riceve tre cartellini rossi inviati al giudice capo da tre giudici diversi, l’atleta dovrà fermarsi nella apposita Zona di Attesa (*Pit Lane*). La notifica del provvedimento sarà data dal giudice capo (o suo assistente), che gli mostrerà la paletta con indicati i secondi di penalità. L’atleta dovrà quindi sostare nella *Pit Lane* e attendere lo scadere del tempo di penalità prima di poter riprendere la gara.

I tempi di penalità variano a seconda della distanza di gara:

Fino a 5000 m / 5 km = 30 secondi

Fino a 10000 m / 10 km = 1 minuto

Fino a 20000 m / 20 km = 2 minuti

Fino a 30000 m / 30 km = 3 minuti

Fino a 40000 m / 40 km = 4 minuti

Fino a 50000 m / 50 km = 5 minuti

Se l’atleta sanzionato non rimane per il tempo previsto nella *Pit Lane*, o non entri quando richiesto, sarà immediatamente squalificato. Nel caso in cui il terzo cartellino rosso arrivi al giudice capo nelle fasi finali di gara, non permettendo di fermare l’atleta nella *Pit Lane*, il concorrente terminerà la gara e la sanzione relativa sarà aggiunta alla sua prestazione cronometrica finale.

Se l'atleta già sanzionato con tre cartellini rossi (che abbia o meno scontato la penalità prevista) riceve un quarto cartellino da un giudice diverso dai tre che precedentemente lo avevano sanzionato, questo verrà squalificato dal giudice capo che gli mostrerà la paletta rossa.

Pag. 207 - Sottoparagrafo "Staffetta 4x100m e 4x400m"

Dal novembre 2017 è stata introdotta una nuova regola che allunga la zona di cambio da 20 a 30m unendo in pratica le zone di cambio e pre-cambio precedenti. In questa nuova zona deve avvenire il passaggio del testimone e l'atleta ricevente che prima poteva uscire dalla zona cambio per incrementare la propria velocità, ora deve compiere tutte le sue azioni all'interno dei 30 metri definiti.

Nella staffetta 4x400m la zona di cambio rimane di 20m.

Pag. 210 - Paragrafo 7 "Aspetti generali" - Seconda colonna - Riga 2

La distanza che divide gli ostacoli nelle gare di corsa a ostacoli femminili è di 8,50 m e non più di 8 m.

CAPITOLO 19

I LANCI

Pag. 241 - Riga 7

Il nuovo Regolamento Tecnico Internazionale ha modificato l'angolazione con cui l'attrezzo deve atterrare all'interno della zona circolare: non più con un angolo di 40°, ma di 34,92°.

Vol. 2

CAPITOLO 21

TECNOLOGIA E SPORT

Pag. 260 - Fig. 9

Leggasi il termine *cambrione* o il suo equivalente termine inglese *shank*, più diffuso nel linguaggio delle scarpe sportive, anziché la dicitura *sostegno mediale*.

Il "sostegno mediale" è invece un diverso componente - presente solo nelle cosiddette scarpe da corsa "stabili" - ed è un inserto semi-rigido asimmetrico, incastonato solo nella porzione mediale (cioè giacente sul piano verticale che passa fra le due gambe) della zona posteriore dell'intersuola (come indicato nella fig. a fianco). La sua funzione è quella di controllare un eventuale eccesso del movimento di pronazione, che può manifestarsi nei cosiddetti runner "iper-pronatori".

