

**REGOLAMENTO TECNICO**

**DUATHLON ATLETICO**

**W.D.F.P.F. ITALIA**



## **PRELIMINARI**

### **1.A - AMMISSIONE ALLE GARE UFFICIALI**

Sono ammessi a partecipare alle gare ufficiali solo gli atleti in regola con il tesseramento alla WDFPF per l'anno in corso. In caso di gare "open", autorizzate dal consiglio direttivo, gli atleti non tesserati per la WDFPF non potranno in alcun caso conseguire i titoli in palio.

### **2.A - AMMISSIONE ALLE GARE NON UFFICIALI**

Sono ammessi a partecipare alle gare non ufficiali, ma organizzate sotto l'egida della federazione, atleti estranei ad essa purché concordato espressamente dagli organizzatori delle manifestazioni e dal consiglio direttivo, al fine di promuovere il duathlon atletico.

### **3.A - TESSERAMENTO ATLETI**

Gli atleti presentati all'inizio dell'anno dalle società affiliate potranno partecipare, nel corso della stagione agonistica, alle gare ufficiali e non ufficiali - che si svolgeranno sotto l'egida della WDFPF - esclusivamente in rappresentanza della propria società di appartenenza. Gli atleti singolarmente affiliati potranno esser tesserati in qualunque momento dell'anno dalle società in regola con l'affiliazione. Al termine di ogni anno gli atleti non saranno vincolati e potranno trasferirsi in altre società.

### **4.A - ISCRIZIONE ED OPERAZIONE DI PESO**

L'iscrizione alle gare ufficiali dovrà essere effettuata obbligatoriamente entro 7 giorni dalla data della gara stessa, comunicando nominativi e date di nascita degli atleti partecipanti. La quota d'iscrizione potrà essere versata il giorno della manifestazione. Il giorno della gara l'accompagnatore del gruppo dovrà presentarsi alle operazioni di peso con l'elenco degli atleti che rappresenta (e dichiarazione liberatoria di responsabilità), lista che dovrà coincidere con quella precedentemente comunicata, unitamente ai relativi documenti di identità.

Alle operazioni di peso dovranno presenziare:

- almeno un giudice, per effettuare l'operazione di misura del peso corporeo e per il controllo dell'abbigliamento di gara;
- un organizzatore e/o un rappresentante della Federazione in qualità di addetto al referto ufficiale e per il controllo dei documenti;
- il rappresentante della società, che accompagna gli atleti.

Gli atleti della medesima società dovranno presentarsi insieme. Contemporaneamente all'esecuzione delle operazioni di peso, nell'orario stabilito dall'Organizzazione, l'atleta dovrà dichiarare la partenza della prima prova di panca ed il presunto tempo di corsa. Il peso corporeo effettivo verrà valutato di kg. in kg. senza frazioni intermedie; al superamento dei gr. 500 intermedi verrà attribuito, con arrotondamento per eccesso, il kg. superiore. Durante l'orario ufficiale stabilito per le operazioni di peso corporeo, l'organizzazione potrà - per motivi di tempo - non consentire il peso di prova.

## **5.A - CATEGORIE DI ETA'**

A seguito delle iscrizioni e dietro presentazione di un documento di identità, gli atleti verranno suddivisi per categorie di età in base alle quali ed oltre alla graduatoria assoluta saranno poi stilate le classifiche. Le categorie attualmente previste sono le seguenti:

### **MASCHILI**

<b>GIOVANILI</b>	<b>(14)</b>	<b>(-23)</b>
CAT-01	14	-18
CAT-02	18	-23
<b>ASSOLUTA</b>	<b>(23)</b>	<b>(-35)</b>
CAT-03	23	35
<b>MASTER</b>	<b>(35)</b>	<b>OLTRE</b>
CAT-04	35	-40
CAT-05	40	-45
CAT-06	45	-50
CAT-07	50	-55
CAT-08	55	-60
CAT-09	60	OLTRE

### **FEMMINILE**

<b>GIOVANILI</b>	<b>(14)</b>	<b>(-23)</b>
CAT-01	14	18
CAT-02	18	-23
<b>ASSOLUTA</b>	<b>(23)</b>	<b>(-35)</b>
CAT-03	23	-35
<b>MASTER</b>	<b>(35)</b>	<b>OLTRE</b>
CAT-04	35	-40
CAT-05	40	-45
CAT-06	45	OLTRE

## **6.A - GOLD LINE**

Gli atleti di sesso maschile appartenenti alle categorie senior e master A che, nel biennio precedente la stagione agonistica in corso, abbiano totalizzato almeno una volta 330 punti in una gara ufficiale con i 5000 mt. di corsa in pista oppure 340 punti con la prova di 2 miglia in pista, sono inseriti nella Gold Line e concorrono, in occasione dei Campionati italiani individuali e nelle gare di maggior rilevanza da disputarsi in pista, esclusivamente per la classifica assoluta (cfr. elenco atleti Gold Line per la stagione in corso).

## **B - PROVA DI DISTENSIONE DEL BILANCIERE SU PANCA ORIZZONTALE**

### **1.B - LA ZONA DI GARA**

La zona di gara deve avere le seguenti misure: 4 mt. x 4 mt. Sulla superficie potrà essere presente materiale non fissato o sciolto. Per ogni manifestazione possono esservi una o più zone di gara, ciascuna obbligatoriamente autonoma per quanto concerne il materiale previsto nei successivi punti 2.B, 3.B e 4.B .

### **2.B – IL BILANCIERE**

- 1) Distanza interna tra i collari da 1310 a 1320 mm.
- 2) Diametro impugnatura da 28 a 29 mm.
- 3) Peso dell'asta kg. 20 più due bloccaggi da 2,500 kg. cadauno
- 4) Diametro posizione di caricamento da 50 a 52 mm.

### **3.B – I DISCHI**

- 1) Tolleranza massima sul peso 0,25% dei dischi.
- 2) Foro centrale con diametro da 51 a 53 mm.
- 3) Diametro massimo dei dischi non superiore a 450 mm.
- 4) Pezzature consentite solo come da regolamento internazionale WDFPF, consistenti in flange da kg.50-25-20-15-10-5-2,5-1,25 per lato, da caricare in ordine decrescente, secondo le apposite tabelle di caricamento e con i bloccaggi terminali.

### **4.B – LA PANCA**

Le panche di gara devono essere uguali ed avere le seguenti dimensioni:

- 1) Lunghezza: min. 1200 mm. - max. 1400 mm.;
- 2) Larghezza: min. 290 mm. - max. 320 mm.;
- 3) Altezza: min. 420 mm. - max. 450 mm.;
- 4) Altezza degli appoggi: variabile fra 820 mm. e 1000 mm.; essi potranno essere fissi o regolabili alle varie altezze; la distanza minima tra gli appoggi dovrà essere di 1100 mm.; in alternativa dovranno essere approvate dimensioni diverse dalla Commissione di settore contestualmente alle disposizioni dell'Organizzazione.

## **5.B – ABBIGLIAMENTO PER LA PROVA DI PANCA**

1) Salopette elastica a pantalone lungo o a pantalone corto; body sgambato; pantaloncini tipo ciclismo con body o top. Chi si presenterà con abbigliamento diverso da quello prescritto avrà 2' di tempo per regolarizzare il proprio abbigliamento, pena l'annullamento dell'alzata.

2) Uso di fasciature consentito solo per i polsi:

a – fasce o bende di un solo strato di elastico ricoperto in poliestere, cotone o con una combinazione di essi o bende mediche;

b – sono vietate fasce in gomma, materiale gommato od in cuoio;

c – lunghezza max. 1 mt., altezza max. 10 cm.;

d – fasciatura non superiore a 10 cm. al di sotto e a 2 cm. al di sopra del centro della giuntura del polso, con un totale comunque di max. 12 cm. .

3) Ammesso l'uso della cintura di sicurezza da palestra purché sottoposta all'approvazione della Commissione giudicante.

4) Consentita una sola T-shirt sotto il body.

5) Vietato l'uso della maglia elastica da panca.

6) Vietato l'uso dei guanti.

Potranno essere concesse deroghe da parte della commissione giudicante solo in occasione dei trofei promozionali. L'abbigliamento potrà essere comunque sottoposto a controllo ed approvazione preventiva da parte della Commissione giudicante.

## **6.B – COMPOSIZIONE SERIE PER LA PROVA DI PANCA**

Gli atleti saranno suddivisi in serie composte da un minimo di 8 ad un massimo di 15 persone. La composizione della serie sarà eseguita dagli ufficiali di gara, che terranno conto:

- a) del numero dei partecipanti;
- b) dei pesi di partenza dichiarati dagli atleti;
- c) delle categorie e del tempo a disposizione.

## **7.B – DISPOSIZIONI E MODALITA' DI GARA**

- 1) La panca va posizionata in modo che la testa sia girata dalla parte del capo pedana.
- 2) Durante la gara è permesso salire o sostare nei contorni della pedana soltanto all'atleta, al suo accompagnatore, agli assistenti e ai membri della giuria.
- 3) Lo speaker presente al tavolo della giuria annuncia nell'ordine il carico del bilanciere con l'eventuale altezza, il nome dell'atleta che deve presentarsi in pedana ed il nome di almeno uno degli atleti che seguono nell'ordine della serie.
- 4) Gli assistenti caricatori procedono a caricare il bilanciere del peso richiesto, secondo le modalità e nell'ordine previsto dalle tabelle di caricamento; terminata tale operazione e controllata la rispondenza del carico a quanto annunciato, il capo pedana comunica il "pronto" allo speaker che lo ripete.
- 5) L'atleta ha 1' di tempo per iniziare la distensione a decorrere dal "pronto" arbitrare. Effettuata la prova l'atleta ha 1' di tempo per comunicare la successiva; scaduto tale termine la prova stessa sarà considerata non effettuabile. Se ciò accadesse per la seconda prova (cioè alla fine della prima), all'atleta sarà concesso ancora 1' per comunicare il peso dell'alzata successiva, che sarà quindi considerata terza ed ultima prova. Scaduto anche il secondo minuto, per l'atleta sarà ritenuto valido solo il risultato della prima alzata.
- 6) L'atleta non può avvolgersi le fasce sulla panca o nelle vicinanze, unica eccezione è fatta per la cintura. E' permesso chiedere, per la stabilità dei piedi, l'utilizzo di appositi blocchi di rialzo.

- 7) Completata la prova, l'atleta deve lasciare la pedana entro 30" pena, a discrezione degli arbitri, l'annullamento della prova.
- 8) Ogni concorrente dispone di tre prove. Tra un'alzata e la successiva deve esserci un minimo di 2,5 kg.
- 9) Nel caso di prova nulla, il concorrente può ritentare nella prova seguente con peso identico o superiore. Nello stesso caso l'atleta non ripeterà subito l'alzata, ma attenderà la successiva tornata di prove.
- 10) Se la non validità della prova è dovuta ad un errore di caricamento o allo speaker, all'atleta è garantita una quarta alzata alla fine della tornata e comunque è concesso un minimo di tre minuti tra la terza e la quarta prova.
- 11) E' permesso cambiare la misura della prova purché il cambio avvenga prima dell'inizio della tornata successiva.
- 12) Il risultato negativo delle tre alzate esclude automaticamente l'atleta dalla corsa e quindi dalla classifica.
- 13) Nel caso di tentativo di record è concessa la quarta alzata, senza valore ai fini della classifica di gara, purché la terza alzata sia stata considerata valida.
- 14) Il capo pedana sarà il solo responsabile delle decisioni. In caso di errori di caricamento od annunci errati, tali decisioni verranno notificate dallo speaker.
- 15) Se per qualsiasi errore di caricamento la prova risulterà valida, l'atleta potrà accettare il peso alzato oppure rifiutarlo; in quest'ultimo caso avrà a disposizione la quarta prova al termine della tornata (anche se la prova dovesse risultare nulla l'atleta ha diritto ad una quarta prova).
- 16) Non meno di due o non più di tre aiutanti-caricatori devono in ogni momento stare in pedana; essi possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi e metterglielo sulle braccia ma non toccarlo durante la fase discendente. L'eventuale assistente che accompagna l'atleta è obbligato a spostarsi immediatamente dopo lo stacco del bilanciere dagli appoggi, per consentire al capo pedana la valutazione dell'esercizio. Qualora ciò non avvenga potrà essere dichiarata la non validità della prova.

17) La distanza tra una mano e l'altra sul bilanciere deve essere al massimo di 81 cm., misurata da indice a indice; tale misura deve essere segnata sul bilanciere; l'impugnatura è col dorso della mano verso il viso ed il pollice in opposizione.

18) Alzata minima: il limite dell'alzata valida, ai fini del punteggio totale, non deve essere inferiore al 50% del peso corporeo per le donne e all'80% per gli uomini.

19) Il punteggio della prova sarà stabilito sulla base dei parametri di comparazione del peso corporeo e del peso sollevato previsti dalla tabella Sinclair.

## **8.B – PRIMA MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI PANCA**

Il regolamento consente due diversi sistemi per l'effettuazione e la valutazione della prova di distensione su panca. Questo al fine di equipararsi ai parametri di giudizio riconosciuti ed adottati in campo internazionale nelle gare di power-lifting e bench-press e, ad un tempo, venir provvisoriamente incontro ad esigenze peculiari del duathlon atletico. In tutti i trofei promozionali, valevoli o meno per il circuito del campionato a squadre e comunque in tutte le gare ove non sia diversamente specificato in sede di calendario ed avvisi-gara, la procedura è la seguente:

1) L'atleta assume la posizione coricata supina sulla panca con capo, spalle e glutei ben poggiati, la pianta dei piedi a completo contatto con la pedana o con gli eventuali rialzi richiesti.

2) Dopo aver ricevuto la barra a braccia tese, il sollevatore la abbasserà al petto e aspetterà il segnale del giudice. Prima di ricevere il segnale di partenza, il sollevatore potrà eseguire degli aggiustamenti di posizione senza ricevere penalità.

3) Il segnale di inizio alzata sarà un battito di mani o di un paio di tavolette di legno quando la barra si troverà immobile sul petto.

4) Qualora il capo pedana ravvisi delle irregolarità nella posizione o nell'abbigliamento dell'atleta potrà, dopo alcuni secondi, dare l'ordine "a posto", per consentire all'atleta di riappoggiare il bilanciere e quindi, eliminata l'irregolarità, riprendere nuovamente la prova.

- 5) La procedura potrà essere ripetuta più volte all'interno del minuto concesso all'atleta a decorrere dalla chiamata in pedana.
- 6) Identica situazione potrà verificarsi qualora a richiamare l'attenzione del capo pedana sia un arbitro laterale con il braccio alzato per segnalare l'irregolarità.
- 7) Dopo che è stato dato il segnale di inizio dell'alzata, la barra verrà spinta in su sino alla posizione di braccia tese e tenuta immobile e sino a che sia dato l'udibile comando di " Rack".
- 8) Il comando per la risalita può essere espresso a voce con i termini "Su" oppure "Press" o eventualmente con un battito di mani e sarà dato dal capo pedana solo quando riterrà, a suo insindacabile giudizio, che il bilanciere sia effettivamente fermo sul petto.
- 9) Dopo il segnale, l'atleta spingerà il bilanciere verso l'alto fino a stendere completamente le braccia e ad immobilizzarsi in tale posizione.
- 10) A quel punto, il capo pedana darà il segnale "Giù" oppure "A posto" oppure "Rack" ed il bilanciere andrà riappoggiato.

## **9.B – SECONDA MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI PANCA**

In occasione della disputa del campionato italiano individuale di duathlon atletico e comunque solo ove vi sia espressa previsione in calendario agonistico ed avvisi gara in considerazione del livello di qualificazione della manifestazione e degli atleti, la procedura riconosciuta è la seguente:

- 1) identico svolgimento a quello del precedente sistema descritto al paragrafo 8.B, per quanto riguarda i punti da 1) a 6);
- 2) dopo aver ricevuto il segnale di "Via", l'atleta abbassa il bilanciere sul petto, effettua un visibile "fermo" sul torace e quindi, senza attendere alcun segnale arbitrale, inizia la risalita fino a raggiungere la posizione delle braccia completamente e contemporaneamente distese, attendendo in questa posizione il segnale di "A posto" per appoggiare il bilanciere sugli staggi.

## **10.B – CAUSE DI INVALIDITA'**

- 1) Non aspettare il segnale del capo pedana all'inizio e alla fine dell'alzata e dopo il "fermo" sul petto, quando previsto.
- 2) Ogni cambiamento di posizione, delle spalle, dei glutei, dei piedi e ogni spostamento laterale delle mani dopo il via dell'arbitro.
- 3) Alzare la testa dopo il via dell'arbitro.
- 4) Rimbalzare il bilanciere sul torace.
- 5) Affondare il bilanciere nel petto dopo aver effettuato il "fermo", qualora a tale affondo non segua un'ulteriore sosta.
- 6) Distensione non contemporanea delle braccia durante la risalita.
- 7) Qualsiasi movimento discendente del bilanciere durante la risalita.
- 8) Contatto con gli aiutanti durante la discesa, dopo il "Via", e durante la risalita prima del "Giù" dell'arbitro.
- 9) Contatto dei piedi con la panca.
- 10) Deliberato contatto con gli appoggi, durante la risalita, che possa in qualche modo aiutare la stessa.
- 11) Mancata distensione completa delle braccia alla fine dell'alzata.

## **10.B GLI ARBITRI**

Nelle gare non ufficiali (trofei promozionali) è ammesso l'arbitro unico. Nelle gare ufficiali gli arbitri sono tre, il capo pedana e due laterali. Il capo pedana è responsabile di tutti i segnali occorrenti nell'alzata. L'inizio della distensione sarà dato con i termini "Via" o "Go", accompagnati dall'abbassamento del braccio, non appena l'arbitro avrà ritenuto l'atleta ed il bilanciere effettivamente fermi e senza che si accertino altre irregolarità; analoghe condizioni devono sussistere per l'eventuale successivo "Su " o "Press" dal petto; la fine della prova sarà data con un segnale ben visibile consistente in un movimento all'indietro del braccio e con un udibile comando di "Giù". L'arbitro laterale non potrà dare comandi; tuttavia, qualora ravvisi irregolarità di carico, posizione dell'atleta, equipaggiamento od altro prima del via arbitrale, potrà alzare il braccio per richiamare l'attenzione del capo pedana. I tre arbitri possono sedersi o posizionarsi nel punto che ritengono più opportuno, intorno alla pedana, per vedere e giudicare ognuna delle alzate; il capo pedana

deve in ogni caso posizionarsi posteriormente rispetto alla testa dell'atleta (cfr. 6.B). Una volta posato il bilanciere sugli appoggi, la prova si ritiene terminata; a tal punto gli arbitri dovranno esprimere il loro voto tramite l'alzata di mano (se valida) o braccio abbassato (se nulla) oppure, se disponibile, tramite il sistema di luci bianche e rosse. Il capo pedana, nel caso in cui ravvisi la necessità per ragioni di sicurezza e salvaguardia dell'atleta, può in qualunque fase dell'esecuzione dell'esercizio ordinarne la sospensione, dando disposizione agli assistenti caricatori di intervenire, sollevare il bilanciere e posizionarlo sugli appoggi, con un gesto del braccio accompagnato dal comando a voce "Togli" oppure "Rack".

- 1) Prima della gara i tre arbitri devono accertarsi che:
  - a-la pedana e il materiale da gara siano a norma di regolamento, così come il bilanciere e i dischi;
  - b-la bilancia sia corretta e ben registrata;
  - c-ogni atleta sia pesato entro i limiti di tempo prefissato.
- 2) Durante la gara i tre arbitri insieme devono accertarsi che :
  - a-il costume e l'equipaggiamento dell'atleta siano conformi al regolamento, pena l'annullamento della prova;
  - b-il peso caricato sul bilanciere sia lo stesso annunciato dallo speaker;
  - c-non vi siano errori di posizione o comportamenti ed azioni pericolose e non consoni da parte dell'atleta che ne invalidino la prova;
  - d-che il personale di assistenza presente in pedana rispetti le norme di sicurezza.

## **12.B COMPORTAMENTO**

Tutti gli atleti, allenatori o accompagnatori che si comportino in modo antisportivo e non consono alla gara, sono punibili con la squalifica immediata dalla gara stessa. Se perseveranti o recidivi la squalifica potrà essere aumentata dalla Commissione Duathlon Atletico.

## **13.B PERSONALE RICHIESTO**

Oltre ai tre arbitri, nelle manifestazioni in cui non sia stato fatto ricorso all'arbitro unico, devono essere presenti:

- a- speaker (annunciatore) con sistema di cronometraggio;
- b- refertista;
- c- assistenti-caricatori (minimo 2)
- d- personale medico

1) Lo speaker è un ufficiale di gara responsabile dell'efficiente svolgimento della stessa, funziona da "Maestro di cerimonia" e sistema per ordine di peso le prove richieste dagli atleti. In sequenza i suoi compiti sono:

a- annunciare il peso da caricare sul bilanciere con l'eventuale "alzo" di quest'ultimo;

b- chiamare l'atleta in pedana appena terminata l'operazione di caricamento;

c- avvertire l'atleta successivo di prepararsi;

d- comunicare il risultato della prova (prova "Valida" o prova "Non Valida") al termine della stessa.

2) Il refertista è responsabile della registrazione, sui verbali, dei risultati progressivi della gara di panca. Qualora il refertista non sia un ufficiale di gara, la sua funzione è ausiliaria e la responsabilità del referto appartiene allo speaker.

3) Gli assistenti-caricatori sono responsabili del caricamento del bilanciere, della sistemazione della panca e degli appoggi per i piedi. Essi possono aiutare l'atleta a rimuovere il bilanciere dagli staggi e a riappoggiarlo al termine della prova. Loro compito è sorvegliare la prova accompagnando il bilanciere nella discesa e nella risalita a distanza di sicurezza, intervenendo tempestivamente all'ordine del capo pedana. Nel caso che essi compiano errori, all'atleta, a discrezione arbitrale, può essere concessa un'ulteriore prova da effettuarsi al termine della tornata stessa.

4) E' necessaria la presenza di almeno un servizio di soccorso medico che possa garantire agli atleti e a tutto il personale presente alla manifestazione un tempestivo intervento qualora se ne verifichi l'esigenza.

5) Gli ufficiali di gara presenti al tavolo possono far parte della giuria di gara. La giuria di gara, che esamina i ricorsi proponibili in

materia regolamentare ad esclusione della valutazione tecnica degli esercizi, è composta da un minimo di 3 fino ad un massimo di 5 giudici, esclusa la terna arbitrale che opera nella zona gara oggetto del ricorso. Nelle gare con giudice unico, le funzioni della giuria sono svolte da un giudice rappresentante della federazione. In caso di più zone gara, il personale di cui ai punti 1), 2) e 3) deve essere ripetuto per il numero delle pedane e deve essere presente in ciascuna di esse.

## **PROVA DI CORSA**

### **1.C – LE DISTANZE PER PROVE UFFICIALI**

La prova di corsa si articola sulla distanza di 5.000 mt. per gli uomini e di 3.000 mt. per le donne, da effettuarsi su pista di atletica leggera da 400 mt. per lo svolgimento dei Campionati Italiani.

### **2.C – MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA GARA**

**DISTENSIONE SU PANCA:** al momento della registrazione del proprio peso, verrà assegnato all'atleta il coefficiente matematico del peso stesso rilevato da apposita "tabella Sinclair"; successivamente, per categoria e con pesi crescenti (ogni kg. 2,500), si procederà all'esecuzione delle alzate per ciascun atleta; per ogni concorrente verrà conteggiata l'alzata maggiore che, moltiplicata per il coefficiente attribuito in "Tabella Sinclair" e precedentemente assegnato, fornirà il risultato definitivo – arrotondato all'unità superiore od inferiore – dell'atleta medesimo relativamente alla distensione su panca. A questo punto, a partire dal primo classificato si conteggeranno 2 secondi di handicap per ogni kg. di differenza per gli atleti successivamente classificati.

### **3.C – MEZZOFONDO MT. 1200**

Per categoria, gli atleti si presenteranno al via della corsa di mezzofondo mt. 1200 (3 giri da 400 mt. della pista di atletica leggera). Partirà per primo l'atleta primo in classifica nella distensione su panca. A seguire, distanziati del numero di secondi

derivanti dalla differenza di alzata x 2 (vedi punto precedente) partiranno, scaglionati, gli altri concorrenti in classifica. Automaticamente e similmente al funzionamento della gara di Pentathlon Moderno, al termine della gara di corsa, il primo classificato dei mt. 1200 sarà anche il vincitore della propria categoria di duathlon atletico. Verranno rilevate solo le prestazioni cronometriche dei primi 3 classificati di ciascuna categoria.

#### **4.C – CORSA SU STRADA: SEGNALAZIONE DEL PERCORSO**

Nelle gare su strada è fatto obbligo agli organizzatori segnalare sul percorso la distanza ogni 500 mt.

#### **5.C – TEMPI LIMITE**

La prova dovrà essere completata entro un tempo limite di:

- a – 8' per i 1.200 mt ;
- b – 20' per i 3.000 mt.;
- c – 21' per i 3.218 mt.;
- d – 33' per i 5.000 mt.;

#### **6.C – GIUDICI DI CORSA**

I giudici per la prova di corsa nelle gare ufficiali devono essere ufficiali di gara WDFPF oppure cronometristi ufficiali regolarmente abilitati dalle federazioni competenti. Essi presiedono la formazione delle serie indicando il numero e l'identità degli atleti. Essi devono quindi accertarsi della corrispondenza dei nominativi chiamati e, dopo aver disposto i concorrenti sulla linea di partenza, danno luogo alla stessa con apposito segnale acustico. Durante lo svolgimento della corsa, oltre a verificare che ogni atleta completi l'intera distanza, i giudici devono controllare che non vengano compiute scorrettezze (tagli di percorso, ecc.). Terminata la prova di corsa è loro obbligo comunicare tempestivamente i tempi e i relativi numeri di gara al giudice refertista. Per le irregolarità della prova di corsa si fa riferimento a quanto previsto dal regolamento internazionale IAAF. L'organizzazione dovrà provvedere a quanto richiesto dai cronometristi (contagiri, tavolini, sedie, ombrelloni, campanella per segnalazione ultimo giro, ecc.). Per interpretazioni e

contestazioni di tipo regolamentare, la WDFPF può affiancare una giuria ai cronometristi ed ufficiali di gara; essa opera ed è composta con gli stessi principi espressi nel punto 5) del paragrafo 13.B a proposito della prova di panca.

## **7. C - TABELLE UFFICIALI**

Le tabelle adottate da WDFPF per la valutazione della prova sono:

- tab. SINCLAIR 1200 mt.
- tab. AINBB 5000 mt. ( Finco/ Guerriore '91 )
- tab. AINBB 3.000 mt. (Finco/ Guerriore ` 91 )
- tab. Svedese 2 miglia (FIDAL)
- tab. AINBB 1.500 mt. ( D'Alessandro '95 - solo per promozionale)

## **D - NORMATIVA PER L'ORGANIZZAZIONE**

### **1.D – RICORSI**

Ogni eventuale ricorso deve essere presentato in forma scritta dal Dirigente accompagnatore solo ed esclusivamente al Giudice refertista, che deve trascriverla a verbale, accompagnato dalla tassa di reclamo di Euro 51,65 entro mezz'ora dalla consegna delle classifiche. La suddetta tassa verrà restituita qualora venga accolto il ricorso. La giuria di gara, che può all'occorrenza avvalersi di testimoni e prove documentate, esprime giudizio inappellabile per quanto concerne contestazioni o ricorsi in materia di interpretazione regolamentare. Il giudizio tecnico sulla validità della prova di gara è invece demandato all'esclusiva competenza dei giudici. La giuria di gara, a differenza del restante personale richiesto, è una sola, indipendentemente dalle zone o pedane di gara. Qualora la manifestazione si articoli su due giornate, potrebbe verificarsi un'alternanza nel numero e nei nomi dei componenti. In ogni caso è necessario che sia presente in giuria almeno un rappresentante ufficiale della WDFPF. Eventuali ricorsi in appello su materia regolamentare dovranno essere inviati alla WDFPF , accompagnati dalla tassa di identico importo a quello suddetto e saranno esaminati dal Consiglio Direttivo della Federazione.

## **2.D – ATTREZZATURA E PERCORSO**

L'organizzazione deve provvedere che le attrezzature di panca ed il percorso siano conformi a quanto previsto dal regolamento di gara. Le attrezzature ed il percorso devono essere approvati dalla Commissione Duathlon Atletico.

## **3.D – SUPPORTI ORGANIZZATIVI**

All'organizzatore di gare ufficiali è richiesto di provvedere:

- a – presenza di medico e ambulanza;
- b – presenza del fotografo ufficiale;
- c – sala peso e bilancia;
- d – bacinelle di magnesio;
- e – tabellone contagiri;
- f – campanella per segnalazione durante la prova di corsa;
- g – sistema informatico (per gare ufficiali).

L'organizzatore di gare non ufficiali deve provvedere per a) e c).

## **4.D – RIMBORSO SPESE ARBITRI**

A partire dal 01/01/05 i rimborsi degli arbitri di gara vengono così definiti:

- 1) Quota fissa fino a km. 150: €30,00
- 2) Oltre km. 150: biglietto ferroviario di 1° classe A/R e pernottamento ove ritenuto necessario dalla commissione arbitrale.

## **5.D – ANTIDOPING**

Al termine della competizioni ufficiali gli atleti indicati dalla Commissione Duathlon Atletico sono tenuti a presentarsi all'antidoping. L'antidoping (prelievo delle urine) verrà effettuato da un medico o da un membro della Commissione Duathlon Atletico, alla presenza di un incaricato fra i giudici e dal dirigente accompagnatore della società di appartenenza. E' previsto il prelievo di n° 2 campioni di urine al fine di permettere un doppio controllo in caso di contestazioni. Le provette sigillate saranno chiuse in un contenitore termico che sarà fatto pervenire al laboratorio incaricato dall'associazione.

## **6.D – CALENDARIO GARE**

Chiunque organizza una gara deve interpellare la WDFPF tramite i suoi rappresentanti ufficiali (consiglieri, coordinatori, dirigenti). Se la federazione, dopo attenta verifica, riterrà sussistenti le condizioni necessarie, inserirà la gara nel calendario agonistico ufficiale assegnandole un ruolo (campionato, criterium valido per il titolo a squadre, trofeo promozionale) proporzionato alle caratteristiche della manifestazione stessa. Nel contempo la WDFPF incaricherà uno o più delegati a prendere contatti con gli organizzatori locali ed a rappresentarla ufficialmente durante lo svolgimento della manifestazione. Tali "delegati ufficiali" costituiranno la Commissione Duathlon Atletico; questa fornirà la propria collaborazione ed esperienza mettendola a disposizione dell'organizzazione. Gli organizzatori delle gare dovranno versare a titolo di garanzia, ad un membro incaricato dalla WDFPF, una caparra di € 103,29. Questa verrà trattenuta fino al termine della gara. Se la Commissione Duathlon Atletico riscontrerà negligenze organizzative durante lo svolgimento della gara si riserverà di trattenere la quota come eventuale sanzione. Se le infrazioni saranno riscontrate prima dell'inizio e non vi sarà la possibilità di provvedere, la gara potrà essere sospesa. In ogni caso, WDFPF si riserva di approntare la stagione agonistica semestralmente, comunicando il calendario gare generale ed inviando successivamente i singoli avvisi gara. Nei campionati e gare di maggior interesse WDFPF può nominare, all'interno della Commissione Duathlon Atletico o tra i propri ufficiali di gara, un Meeting Director con ampi compiti organizzativi e di responsabilità inerenti la manifestazione stessa, esterno alla terna arbitrale. Il Meeting Director può, a sua volta, designare un Commissario Arbitrale, di provata esperienza, anche tra i componenti della Giuria, che controlli l'operato della terna stessa. Per tutto quanto non specificato nel presente regolamento tecnico, si rimanda allo statuto associativo della WDFPF ed agli allegati e regolamenti richiamati.