



federazione italiana sport paralimpici
degli intellettivi relazionali

Regolamento tecnico di Atletica Leggera del settore promozionale

(edizione novembre 2025)

Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) e adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale. Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale della FIDAL.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale (www.fisdir.it) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

Le modalità di accesso e di svolgimento dei campionati italiani sono emanate annualmente e costituiscono parte integrante del presente regolamento.

La disciplina dell'atletica leggera è strutturata secondo il seguente schema regolamentare:

Requisiti generali di partecipazione alle gare

I requisiti generali di partecipazione alle competizioni sono contenuti nel "Regolamento dell'attività federale" e nel "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" della FISDIR cui si rinvia integralmente.

In particolare si evidenzia:

- Sono ammessi a partecipare alle gare solo gli atleti che all'atto del primo tesseramento producano idonea documentazione che attesti lo status del proprio disagio intellettivo (art. 2 del "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" della FISDIR),
- L'età minima di partecipare alle gare promozionali è fissata a 8 anni. L'età deve essere compiuta entro la stagione sportiva in corso,
- gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso di un certificato di idoneità alla attività sportiva non agonistica ai sensi del D.M. 24 aprile 2013. L'atleta è tenuto a sottoporsi a controllo medico annuale che comprende obbligatoriamente la misurazione della pressione arteriosa e l'effettuazione di un elettrocardiogramma a riposo. In caso di sospetto diagnostico il medico certificatore può avvalersi della consulenza del medico specialista del medico dello sport o dello specialista di branca. (art. 3 del "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" della FISDIR),
- gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti "promozionali" nella disciplina dell'atletica leggera (art. 3 del "Regolamento dell'attività federale"),
- gli atleti devono essere in regola con il versamento delle previste "tasse gara" (art. 14 del "Regolamento dell'attività federale").

Regolamento tecnico del settore promozionale

a) Categorie

Le competizioni a carattere promozionale non prevedono la suddivisione degli atleti in categorie sportive ma si svolgono per “Serie”, maschili e femminili, ovvero in turni di gara in cui gli atleti competono direttamente per la conquista della medaglia.

b) Gare

Le competizioni a carattere promozionale comprendono le seguenti gare:

50 metri piani	FEMMINILE/MASCHILE
80 metri piani	FEMMINILE/MASCHILE
150 metri piani	FEMMINILE/MASCHILE
300 metri piani	FEMMINILE/MASCHILE
400 metri piani di cammino / marcia	FEMMINILE/MASCHILE
Lancio del Vortex 150 grammi, lunghezza 31 cm	FEMMINILE/MASCHILE
Lancio del Disco (di gomma morbida) 500 grammi, diam. da 16 a 19 cm	FEMMINILE/MASCHILE
Palla Getto 1.0 kg F, 2.0 kg M diametro da 10 cm	FEMMINILE/MASCHILE
Salto in lungo da fermo	FEMMINILE/MASCHILE
Staffetta 3 x 50/100/150 metri piani	FEMMINILE/MASCHILE
Staffetta 4 x 50 metri piani	FEMMINILE/MASCHILE
Staffetta 4 x 50 Mista metri piani	FEMMINILE+MASCHILE

Nelle gare promozionali gli Atleti hanno l'obbligo di utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.

Esclusivamente per assistere in gara atleti che necessitano di particolari attenzioni, è consentito l'ingresso al campo di gara di un Tecnico della società di appartenenza. Il nominativo ed il numero di tessera federale del tecnico societario preposto all'ingresso in campo dovrà essere comunicato al Responsabile Tecnico Federale della manifestazione prima dell'inizio delle competizioni. Il Tecnico societario 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 societario determinerà il suo immediato allontanamento dal campo di gara.

c) Iscrizioni

L'iscrizione è limitata a n.4 gare: n.2 gare individuali e n.2 staffette;

d) Composizione delle serie

Nelle gare promozionali le “serie” saranno formate in base al sesso e ai tempi di iscrizione.

Per “tempo di iscrizione” si deve intendere il miglior tempo conseguito in gare ufficiali (campionati provinciali, regionali, meeting, altro, purché inserite 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, i tecnici societari dovranno indicare la migliore prestazione dell’atleta riscontrata anche in prove non ufficiali.

Le gare di corsa partiranno sempre con le serie con i tempi più alti (le prime saranno le serie con gli atleti più lenti e le ultime quelle con atleti più veloci).

e) Giudici di gara

I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente oppure di un Ente di Promozione Sportiva a condizione che in quest’ultimo caso l’EPS abbia istituito l’albo dei giudici di gara, coadiuvati da “cronometristi” della Federazione Italiana Cronometristi (FICr), regolarmente tesserati.

I giudici di gara hanno completa autonomia giudicante e competenza esclusiva nell’applicare le regole contenute nel presente regolamento, nei regolamenti particolari delle manifestazioni e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.

A questi deve essere affiancato un “Responsabile Tecnico Federale della manifestazione”, scelto tra i tecnici di atletica leggera abilitati dalla FISDIR, con il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare e interfacciarsi con la giuria di gara.

Per tutte le gare i giudici possono richiedere, nelle aree limitrofe alla zona di gara, l’ausilio del Responsabile Tecnico Federale della manifestazione o di chi da questi designato affinché siano rispettate le regole di base.

f) Concomitanza

In caso di concomitanza tra corsa e concorsi a cui è iscritto 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.

g) Staffette

Una società sportiva può presentare una staffetta per sesso, mista e per gara; è possibile modificare i componenti e l’ordine di partenza già designato ed indicato nelle iscrizioni.

h) Sostituzioni e ritardi

Un atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto.

Non è ammesso nessun cambio rispetto alle iscrizioni effettuate.

Se l’atleta, per cause gravi di forza maggiore non si presenta alla serie a cui è iscritto deve essere segnalato dai responsabili di società al Responsabile Tecnico Federale della manifestazione che, verificata la correttezza della procedura e le motivazioni addotte, può permettere all’atleta di

gareggiare nella serie direttamente successiva, qualora ci sia un posto disponibile, oppure in un'altra serie, da solo o in recupero con altri atleti, appositamente formata e con la consegna della medaglia di partecipazione.

i) Reclami

Il reclamo avverso una decisione del Giudice di Gara deve essere presentato al Giudice di Gara stesso, per iscritto, a firma di un dirigente e/o tecnico regolarmente tesserato FISDIR per la propria società sportiva per la stagione sportiva corrente, congiuntamente al versamento della tassa pari ad € 200,00 da effettuarsi in contanti, entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati della relativa gara. Il Giudice decide su tutti i reclami e qualora il reclamo sia accolto la tassa verrà restituita.

j) Classifiche e Premiazioni

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

In tutte le gare ufficiali (Campionati Provinciali/ Regionali/ Italiani e in tutte le altre manifestazioni autorizzate dalla federazione) deve essere prevista e svolta la premiazione individuale di ogni "serie" di corse, concorsi e staffette, attribuendo la medaglia d'oro, d'argento e di bronzo ai primi tre classificati e una medaglia di partecipazione a tutti gli altri atleti classificati alla gara.

K) Norme tecniche

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

50 – 80 – 150 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.

L'atleta che partecipa alla gara dei 50 metri non può prendere parte alla gara degli 80 metri e viceversa.

300 METRI PIANI

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

La partenza e la gara sono in corsia.

400 METRI PIANI DI CAMMINO / MARCIA

La gara è prevista 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). Non deve esserci azione di volo, ci deve sempre essere un contatto a terra con uno dei due arti inferiori. 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 e fermando sul posto in attesa del passaggio dell'ultimo atleta partecipante alla gara in corso.

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.

Come attrezzo si indica:

Vortex da 150 grammi, lunghezza 31 cm.

* Catalogo Pallandia VORTEX.

LANCIO DEL DISCO (di gomma morbida)

Sono previsti 3 lanci per ogni Atleta.

Il lancio del disco di gomma morbida deve essere effettuato da fermo con partenza frontale: l'atleta è posto in pedana con le spalle orizzontali rivolte alla direzione di lancio, gambe divaricate al passo delle spalle e leggermente cariche, in una posizione comoda e di perfetto equilibrio distribuito su entrambi gli arti; l'atleta può fare torsioni da fermo prima del lancio ma NON sono permessi giri o traslocazioni. I piedi assecondano la torsione. Il lancio si effettua dal basso dietro verso l'alto avanti tipo lancio del disco.

Dopo che l'attrezzo ha toccato terra l'atleta può uscire dalla pedana lateralmente o posteriormente.

La pedana da utilizzare può essere quella del disco e/o del peso.

Come attrezzo si indica:

Disco da avviamento in gomma morbida di 500 grammi diametro da 16 a 19 cm.

* Catalogo Pallandia DSK disco avviamento.

PALLA GETTO

Sono previsti 3 lanci per ogni Atleta.

Il lancio della palla getto può essere effettuato da fermo con partenza frontale e/o laterale: l'atleta può fare torsioni da fermo prima del lancio ma NON sono permessi giri o traslocazioni. I piedi assecondano la torsione, nel momento in cui il concorrente prende posizione in pedana per iniziare un lancio, la palla getto 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.

La palla getto non deve essere portata dietro la linea delle spalle.

Dopo che l'attrezzo ha toccato terra l'atleta può uscire dalla pedana lateralmente o posteriormente.

La pedana da utilizzare può essere quella del disco e/o del peso.

Come attrezzo si indica:

Donne: Palla getto da 1.0 kg, diametro da 10 cm. (* Catalogo Pallandia VLD 10 Palla Getto).

Uomini: Palla getto da 2.0 kg, diametro da 10 cm. (* Catalogo Pallandia VLD 20 Palla Getto).

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.

STAFFETTA 3X50/100/150 METRI PIANI

La partenza (dai 300 metri) e la gara della staffetta sono effettuate in corsia.

Il primo frazionista percorre 150 metri, il secondo frazionista 100 metri e l'ultimo frazionista 50 metri.

Il testimone può essere passato da un concorrente all'altro nella zona "cambio" indicata:

(1° cambio riferimento partenza 150 mt, 2° cambio riferimento partenza 50 mt),

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 società sportive in gara abbiano effettuato il cambio.

La composizione della staffetta può essere solamente maschile o femminile.

STAFFETTA 4X50 METRI PIANI

La partenza e la gara della staffetta sono effettuate in corsia.

Il testimone può essere passato da un concorrente all'altro nella zona "cambio" indicata:

(1° cambio riferimento partenza mt 150, 2° cambio riferimento partenza mt 100, 3° cambio riferimento partenza mt 50)

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 società sportive in gara abbiano effettuato il cambio.

La composizione della staffetta può essere solamente maschile o femminile.

STAFFETTA 4x50 METRI MISTA

La composizione della staffetta deve rispettare la sequenza: donna-uomo-donna-uomo.

La partenza e la gara della staffetta sono effettuate in corsia.

Il testimone può essere passato da un concorrente all'altro nella zona "cambio" indicata:

(1° cambio riferimento partenza mt 150, 2° cambio riferimento partenza mt 100, 3° cambio riferimento partenza mt 50)

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 società sportive in gara abbiano effettuato il cambio.

m) Abbandono della pista

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

n) Standard organizzativi

L'organizzazione delle gare deve essere rispondente ai seguenti standard:

1. Impianto di gara

- L'impianto di gara dovrà essere disponibile dal giorno precedente la data di inizio delle gare o quanto meno due prima dell'inizio delle gare per permettere agli atleti un minimo di ambientamento,
- La pista deve essere omologata con minimo: 6 corsie, 2 emisferi, 1 linea di salto in estensione, pedane lanci (peso, disco, giavellotto),
- L'impianto di gara deve essere idoneo e accessibile 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.),
- L'impianto deve essere dotato di spazi adeguati per il riscaldamento pre gara,
- I servizi igienici e gli spogliatoi devono essere adeguati al numero degli atleti e degli accompagnatori,
- Le tribune devono essere a adeguata distanza dal campo di gara e coperte;
- L'impianto deve disporre di locali idonei e ben attrezzati per eventuali riunioni tecniche e per il centro calcoli che deve essere fornito di p/c con stampante, collegamento internet e fotocopiatrice,
- Lo spazio antistante l'impianto deve essere fornito di ampio parcheggio,
- L'impianto di gara deve essere fornito di impianto di illuminazione,
- Devono essere previste adeguate zone d'ombra e di riposo per gli atleti con tavoli, gazebo e ombrelloni e un punto di ristoro a disposizione di tutti,
- Le zone accessibili agli accompagnatori degli atleti (tecnici, genitori, ecc.) devono essere ben delimitate,
- La zona Podio e la zona pre-podio deve essere ombreggiata e fornita di panche o sedie per l'attesa degli atleti.

2. Attrezzatura e servizi in dotazione

- Impianto amplificazione efficiente (radiomicrofono) e con speaker esperto in materia
- Megafono per giudici, starter e personale preappello
- Fettucce per settori
- Testimoni per staffetta
- Materiale di misurazione
- Scaletta per Cronometristi
- Attrezzi da lancio (Vortex, disco in gomma morbida e palla getto) in numero adeguato
- Pala, rastrello, plastilina, sagoma per salto in lungo
- Podio, vassoio per medaglie
- Acqua per gli atleti durante le gare

3. Giurie

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

4. Personale sanitario

- Ambulanza con Medico a bordo devono essere presenti presso l'impianto di gara per l'intera durata della manifestazione

5. 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 preappello)
- Personale addetto alle premiazioni

O) Figure tecniche per lo svolgimento dell'attività sportiva

Sulla base del presente Regolamento Tecnico, la FISDIR ha individuato le figure necessarie e funzionali alla concreta realizzazione e svolgimento dell'attività sportiva dell'Atletica Leggera, in ambito societario e/o federale.

Per la consultazione dell'elenco delle mansioni riferite a tali figure, si rinvia all'Allegato D del Regolamento Attività Federale.