



Regolamento atletica leggera



Regolamento atletica leggera, versione marzo 2018

Special Olympics
Switzerland





Sommario

1	Disposizioni generali	3
1.1	Diritto di partecipazione	3
1.2	Atleti con handicap sensoriale	4
1.3	Limitazioni	4
2	Discipline	5
3	Regole delle competizioni	5
3.1	Indicazioni generali per le competizioni di SOSWI	5
3.2	Discipline di corsa	6
3.1.1	Corse da 50 m a 400m.....	6
3.1.2	Corse di 1500m e 5000m.....	6
3.1.3	Staffetta 4x100m	6
3.3	Discipline di salto.....	6
3.1.4	Salto in alto	6
3.1.5	Salto in lungo da fermo	6
3.1.6	Salto in lungo con rincorsa	7
3.4	Discipline di lancio.....	7
3.1.7	Getto del peso.....	7
3.1.8	Lancio della pallina	7
3.1.9	Sport multidisciplinare.....	7
3.5	Low Ability Level.....	8
4	Advancement	8
5	Divisioning	9
5.1	Filosofia.....	9
5.2	Criteri di suddivisione	9
5.3	Maximum Effort Rule – Regola dello sforzo massimo.....	9
5.4	Responsabilità del coach.....	10
6	Unified Sport	10
7	Regolamento e applicazione	11



1 Disposizioni generali

Special Olympics è la maggiore organizzazione sportiva al mondo per persone con disabilità mentale¹. La visione di Special Olympics Switzerland (SOSWI) si basa sulla valorizzazione, l'uguaglianza e l'accettazione delle persone con disabilità mentale.

Special Olympics si impegna ad offrire discipline con diversi gradi di difficoltà, nel rispetto delle differenze di potenziale degli atleti.

Per Special Olympics lo sport si basa su due principi fondamentali che la distinguono nettamente da altre organizzazioni sportive:

- Advancement – avanzamento individuale a livello tecnico e delle gare²
- Divisioning – suddivisione degli atleti in gruppi di livello omogenei³

Il presupposto generale di Special Olympics è rappresentato dal cosiddetto "Article 1" di SOI. Il documento è presente all'indirizzo: <https://www.specialolympics.org/sports.aspx>. Nel medesimo sito sono consultabili anche documenti concernenti aspetti quali "Sport Rules" e "Coaching Guides".

Il regolamento di atletica leggera si basa sulle regole ufficiali della Federazione Internazionale di Atletica Leggera (IAAF), consultabili sul sito www.iaaf.org.

Il regolamento di atletica leggera di SOSWI si basa sulle Special Olympics Sports Rules for Athletics di SOI, che si trovano sul sito internet di SOI (vedi sopra).

In caso di divergenze e conflitti con le regole ufficiali dell'IAAF, fanno stato i regolamenti di SOSWI e SOI.

Il presente regolamento si applica a tutte le gare di atletica leggera di SOSWI. Durante meeting e manifestazioni internazionali si applicano le regole dei rispettivi Paesi o quelle di Special Olympics International (SOI).

Per ragioni di semplicità e comprensibilità, nel regolamento si utilizzerà sempre la forma maschile. Quando si parlerà di atleti, quindi, si intenderanno sempre anche le atlete.

1.1 Diritto di partecipazione

Alle gare di Special Olympics possono partecipare:

- persone con disabilità mentale, deficienza intellettiva, disturbi della capacità di apprendimento, disturbi o ritardi dello sviluppo o problematiche comportamentali.
- ragazzi a partire da 8 anni

Le gare di SOSWI sono aperte a tutti gli sportivi. Questo significa che non è necessario essere membri di un'associazione o far parte di un'istituzione, una scuola di pedagogia curativa o altri enti.

Per gli atleti con un deficit sensoriale sono in vigore le seguenti disposizioni, cf. capitolo 1.2.

¹ Con questa definizione si intendono persone con disabilità mentale, deficienza intellettiva, disturbi della capacità di apprendimento, disturbi o ritardi dello sviluppo o problematiche comportamentali.

² Vedi capitolo 4.

³ Vedi capitolo 5.



1.2 Atleti con handicap sensoriale

Gli atleti con handicap sensoriale hanno il diritto di partecipare alle competizioni di Special Olympics. Nel caso in cui la persona, durante le gare, necessiti di un tipo di sostegno sotto forma di accompagnamento da parte di una guida oppure di un aiuto materiale, deve innanzitutto ottenere un'autorizzazione da parte di SOSWI. L'autorizzazione viene concessa dallo Sports Coordinator della disciplina sportiva in questione e vale per tutte le manifestazioni simili.

Lo Sports Coordinator informa gli Sports Officials dell'avvenuta decisione; in occasione delle varie manifestazioni questi ultimi si occuperanno di informare della decisione gli altri partecipanti e i rispettivi coach.

L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento da una delle due parti, vale a dire dallo Sports Coordinator o dall'atleta. In questo caso sarà necessaria una nuova valutazione della situazione.

1.3 Limitazioni

Una percentuale minoritaria (circa 1.5 %) delle persone affette dalla sindrome di Down presentano un'instabilità tra le vertebre cervicali C1 e C2. Tale instabilità, anche denominata instabilità atlanto-assiale (AAI), può causare infortuni se la colonna vertebrale cervicale è sottoposta a estensioni o flessioni eccessive.

Gli atleti con la sindrome di Down che presentano un'AAI devono sottoporsi ad un controllo medico adeguato che permetta di escludere il rischio di una compressione eccessiva della colonna vertebrale all'altezza della cervicale.

SOI ha pubblicato delle nuove regole nel 2015 che definiscono le condizioni di partecipazione alle competizioni di Special Olympics. In linea di massima gli atleti con la sindrome di Down e un'instabilità atlanto-assiale non possono di conseguenza partecipare alle competizioni di Special Olympics, a meno che un'ulteriore analisi effettuata da un neurologo dopo la prima diagnosi fatta dal medico informi l'atleta come anche i genitori o il tutore sulle possibili conseguenze. L'atleta così come i genitori o il tutore devono confermare per iscritto di essere a conoscenza di tutto ciò e danno il loro consenso alla partecipazione con una firma.

Gli atleti che hanno già fatto un esame radiografico e non hanno un'AAI, non devono fare ulteriori analisi. Gli atleti con la sindrome di Down che partecipano per la prima volta a una competizione di SOSWI a partire dal 01.01.2016 devono sottoporsi ai controlli descritti al paragrafo precedente.

Informazioni più approfondite su questo tema sono presenti nell'"Article 1" (Addendum E - PARTICIPATION OF INDIVIDUALS WHO MIGHT HAVE SPINAL CORD COMPRESSION OR ATLANTO-AXIAL INSTABILITY).

In atletica leggera questo tema concerne soprattutto gli atleti che partecipano nelle discipline seguenti:

- Salto in alto
- Pentathlon



2 Discipline

A seguire vengono indicate le discipline che possono essere praticate e offerte nelle gare ufficiali di SOSWI. La panoramica non pretende di essere esaustiva e vincolante. Gli organizzatori hanno la facoltà di offrire altre discipline ufficiali contemplate da SOI.

Discipline ufficiali:

- | | |
|--------------------------------|--|
| Discipline di corsa | 1. 50 m* ⁴ |
| | 2. 100 m |
| | 3. 400 m |
| | 4. 1500 m |
| | 5. 5000 m |
| | 6. 4 x 100 m |
| Discipline di salto | 7. Salto in alto |
| | 8. Salto in lungo da fermo* |
| | 9. Salto in lungo |
| Discipline di lancio | 10. Getto del peso |
| | 11. Lancio della pallina* |
| Sport multidisciplinare | 12. Pentathlon (100 m, salto in lungo, salto in alto, getto del peso, 400 m) |
| Sedia a rotelle | 13. Diverse distanze delle discipline su pista (sedia a rotelle non motorizzata) |
| | 14. Percorso a ostacoli o a slalom (sedia a rotelle motorizzata) |
| | 15. Getto del peso (sedia a rotelle non motorizzata e motorizzata) |

3 Regole delle competizioni

3.1 Indicazioni generali per le competizioni di SOSWI

Di regola gli atleti possono iscriversi a gare di SOI in 2 discipline e una staffetta (il pentathlon è considerato una disciplina).

Ai National Games e nelle gare con un numero elevato di atleti, le discipline andrebbero suddivise in due categorie. In questo modo gli atleti possono scegliere o soltanto discipline del programma "Low Level Ability"⁵ oppure soltanto dalla restante offerta, a seconda del livello individuale.

⁴ Le discipline contrassegnate da un * sono offerte come gare per atleti con capacità motorie da mediamente a fortemente limitate (cfr. 3.6 Low Level Ability).

⁵ Vedi paragrafo 3.6.



3.2 Discipline di corsa

3.1.1 CORSE DA 50 M A 400 M

- Si possono utilizzare blocchi di partenza, ma non sono obbligatori.
- La partenza avviene dopo il comando: “Ai vostri posti – pronti – sparo (della pistola di partenza)”.
- Dopo 2 false partenze nella stessa corsa, l’atleta è squalificato.
- Un atleta può essere squalificato se ostacola o intralcia i concorrenti o se ottiene un vantaggio uscendo dalla propria corsia. In caso di uscita dalla propria corsia, l’atleta non viene squalificato automaticamente, purché non ostacoli nessuno e non si procuri alcun vantaggio.

3.1.2 CORSE DI 1500 M E 5000 M

- I corridori partono allineati.
- La partenza avviene dopo il comando: “Ai vostri posti – colpo di pistola (partenza)”.

3.1.3 STAFFETTA 4 X 100 M

- La corsa si svolge su una pista di 400 m.
- Partono 4 atleti per staffetta, ogni 100 m si prepara un atleta nella zona di cambio.
- Sulla pista di 400 m le zone di cambio della staffetta sono adeguatamente contrassegnate.
- Se il passaggio del testimone non avviene nelle zone di cambio, la squadra viene squalificata.
- Il primo frazionista parte con il testimone in mano.
- La corsa si svolge per corsie.
- Un atleta e la sua squadra possono essere squalificati se ostacolano o intralciano gli altri concorrenti o se ottengono un vantaggio sulle altre staffette uscendo dalla propria corsia. In caso di uscita dalla propria corsia, l’atleta e la sua squadra non vengono tuttavia squalificati automaticamente, purché non ostacolino nessuno e non si procurino alcun vantaggio.
- La perdita del testimone non comporta la squalifica, purché il passaggio avvenga nella zona di cambio.
- Se un atleta rinuncia alla “partenza al volo”, a prendere cioè la rincorsa prima del passaggio del testimone, la sua posizione di partenza è spostata all’inizio della zona di cambio.

3.3 Discipline di salto

3.1.4 SALTO IN ALTO

- Lo stacco avviene su una gamba, la tecnica di salto è libera.
- Gli atleti possono marcare la linea di stacco, su richiesta con l’aiuto di un giudice di gara.
- Ogni atleta ha diritto a due salti di prova.
- L’altezza iniziale minima è pari a 80 cm, a seguire l’asticella viene alzata di 5 cm alla volta.
- Ogni atleta dispone di tre tentativi per altezza.
- Se due o più atleti superano la stessa altezza, a decidere la classifica è il numero di tentativi nulli. Se risulta uguale, gli atleti vengono classificati a pari merito.
- Gli atleti con instabilità atlanto-assiale (cfr. 1.1.2) non possono partecipare.

3.1.5 SALTO IN LUNGO DA FERMO

- Prima dello stacco, entrambi i piedi dell’atleta devono essere completamente a terra dietro la linea di stacco.
- L’atleta deve lanciarsi con entrambe le gambe. Può oscillare avanti e indietro per darsi la spinta, ma non può sollevare i piedi dal terreno.
- Ogni atleta ha diritto a 3 tentativi non consecutivi. A essere valutato è il salto più lungo.



- Viene misurata la distanza tra l'impronta d'atterraggio più arretrata di una qualsiasi parte del corpo (braccia e mani incluse) e la linea di stacco.
- Idealmente i salti vengono compiuti nella sabbia e la linea di stacco è posta al termine della pedana di rincorsa di salto in lungo. Se si utilizza un materassino, deve essere grande a sufficienza da consentire lo stacco e l'atterraggio sul medesimo materassino.

3.1.6 SALTO IN LUNGO CON RINCORSA

- L'atleta deve essere in grado di saltare almeno 1 m.
- Lo stacco avviene su una gamba all'interno di un'apposita zona di stacco chiaramente segnalata.
- Gli atleti possono marcare la linea di rincorsa, su richiesta con l'aiuto di un giudice di gara.
- Ogni atleta ha diritto a due salti di prova.
- La rincorsa avviene su un'apposita pedana, l'atterraggio in una buca riempita di sabbia.
- Ogni atleta ha diritto a 3 tentativi non consecutivi. A essere valutato è il salto più lungo.
- Viene misurata la distanza tra l'impronta d'atterraggio più arretrata di una qualsiasi parte del corpo (braccia e mani incluse) e la linea di stacco.

3.4 Discipline di lancio

3.1.7 GETTO DEL PESO

- I pesi sono pari a 3 kg per le donne e 4 kg per gli uomini.
- Ogni atleta ha diritto a 2 getti di prova.
- Il getto avviene in una pedana del diametro di 2,1350 m. Nella direzione di lancio viene posto un fermapiedi. Durante il getto, il fermapiedi non deve essere oltrepassato.
- Il peso deve essere gettato con una mano e non può essere lanciato.
- Dopo il getto l'atleta deve lasciare la pedana dalla parte posteriore.
- La zona di misurazione ha un angolo di 40° ed è contrassegnata in modo ben visibile.
- Ogni atleta ha diritto a 3 tentativi non consecutivi. A essere valutato è il getto più lungo.

3.1.8 LANCIO DELLA PALLINA

- Si può lanciare una pallina da tennis o un altro tipo di pallina (massimo 30 cm di circonferenza, 150 g di peso).
- La pallina da tennis viene lanciata dall'apposita zona, larga 2,05 m e lunga 2,82 m.
- Ogni atleta ha diritto a 2 lanci di prova.
- Dopo il lancio l'atleta deve lasciare la zona dalla parte posteriore.
- La zona di misurazione ha un angolo di 40° ed è contrassegnata in modo ben visibile.
- Ogni atleta ha diritto a 3 tentativi non consecutivi. A essere valutato è il lancio più lungo.

3.1.9 SPORT MULTIDISCIPLINARE

Le cinque discipline previste sono da disputare nel seguente ordine:

- 100 m, salto in lungo, getto del peso, salto in alto, 400 m.

La tabella dei punteggi si trova alle pagine 11 e segg. del regolamento SOI. Se determinati tempi, distanze o altezze non sono riportati, per il punteggio occorre considerare il valore inferiore successivo.

Di regola la gara si svolge in una giornata. Se invece dovesse svolgersi in due giornate, si procede con le prime tre discipline il primo giorno, completando le altre due il secondo giorno.

- Gli atleti con instabilità atlanto-assiale (cfr. 1.1.2) non possono partecipare.



3.5 Low Ability Level

Di regola, le discipline contrassegnate con un * nel capitolo 2 (50 m, salto in lungo da fermo e lancio della pallina) sono riservate ad atleti con Low Ability Level (LAL). Normalmente, chi è iscritto a una disciplina LAL, non può partecipare alla stessa gara in nessun'altra categoria né disputare lo sport multidisciplinare o la staffetta.

Le discipline LAL sono offerte ad atleti con capacità motorie da mediamente a fortemente limitate. Gli atleti con limitazioni meno marcate dovrebbero essere motivati a iscriversi ad altre discipline (vedi capitolo 4 Advancement). Per questo motivo, SOI ha definito le prestazioni massime raggiungibili nelle discipline LAL. Queste rappresentano un parametro di riferimento per determinare chi può partecipare alle discipline LAL.

Valori di riferimento per le discipline Low Ability Level:

	Donne	Uomini
Corsa 50 m	non più veloci di 12 sec.	non più veloci di 11 sec.
Salto in lungo da fermo	massimo 1.20 m	massimo 1.40 m
Lancio della pallina (pallina da tennis o da 150 g)	massimo 20 m	massimo 24 m

Se il valore di riferimento dei 50 m viene battuto o quello del salto in lungo da fermo e del lancio della pallina superato, gli atleti devono essere iscritti ad altre discipline.

4 Advancement

Gli allenatori sono responsabili della preparazione di un allenamento adatto alle capacità degli atleti e di una scelta consona delle discipline. In tutto questo si deve puntare a un avanzamento individuale da incentivare adeguatamente. Un altro obiettivo è quello di favorire il più possibile l'autonomia degli atleti.

Di regola gli atleti devono prima partecipare a gare locali e regionali, poi a quelle nazionali e infine eventualmente a quelle internazionali. L'allenamento costituisce la base del successo dell'atleta: è nell'allenamento, infatti, che può dimostrare se possiede le capacità necessarie per partecipare alle gare del livello previsto.

Di regola la partecipazione a eventi internazionali è subordinata a una selezione di responsabilità della Commissione Sport di SOSWI. Di regola tutti gli atleti possono partecipare agli eventi internazionali. Le prestazioni non rappresentano un fattore limitante o restrittivo. La commissione determina le linee guida di partecipazione e i criteri di selezione e li pubblica quindi sul sito Internet di SOSWI:

www.specialolympics.ch.



5 Divisioning

5.1 Filosofia

Quello del Divisioning è un principio che differenzia sostanzialmente Special Olympics da tutte le altre organizzazioni sportive. La filosofia e la concezione di Special Olympics consentono agli atleti di qualsiasi livello di disputare gare equilibrate e avvincenti. Non ci sono qualificazioni e gare eliminatorie, ma esclusivamente gironi preliminari e gare in diversi gruppi di livello. Questo significa che gli atleti si trovano a competere in gruppi di livello omogenei, vale a dire solo con atleti con capacità simili. La composizione di tali gruppi di livello, il cosiddetto Divisioning, avviene di norma sulla base della prestazione conseguita nel luogo di gara, di volta in volta verificata all'inizio della stessa. Se, per motivi di tempo, a un evento si rinuncia a una manche preliminare (ad esempio alle gare di un giorno), il Divisioning viene effettuato in base alle prestazioni precedenti.

I vincitori e i piazzamenti sono determinati per ciascun gruppo di livello.

5.2 Criteri di suddivisione

All'interno delle singole discipline, la suddivisione degli atleti avviene per categorie sulla base dei seguenti criteri:

1. **Prestazioni**

In base alle prestazioni indicate all'iscrizione o in base ai risultati dei gironi preliminari.

2. **Sesso**

Normalmente gli atleti vengono suddivisi per sesso. Se il numero delle squadre o degli atleti iscritti è contenuto, si può rinunciare alla divisione per sesso.

3. **Età**

Se il numero di squadre e atleti è sufficiente, è possibile utilizzare le categorie d'età ufficiali: **8-11 / 12-15 / 16-21 / 22-29 / 30 e oltre**. Se il numero delle squadre o degli atleti iscritti è contenuto, si può rinunciare alla divisione in categorie d'età.

I gruppi di livello omogenei devono comprendere un minimo di 3 e un massimo di 8 atleti. Di norma, la differenza di prestazioni all'interno del gruppo non deve superare il 15%. Lo Sport Official⁶ ha comunque la facoltà di applicare in maniera flessibile i criteri di suddivisione se ciò consente di formare categorie più eque. A seconda della quota di partecipanti, dell'organizzazione della gara e in un'ottica di creazione di gruppi omogenei, è possibile rinunciare a singoli criteri, in particolare ai criteri numero 2 (sesso) e 3 (età). Eventuali decisioni in merito sono prese dallo Sport Official.

5.3 Maximum Effort Rule – Regola dello sforzo massimo

Agli atleti è richiesto di migliorare progressivamente nella propria attività. Sono auspicabili miglioramenti delle prestazioni tra girone preliminare (o la prestazione indicata all'iscrizione) e gara finale.

Gli atleti sono tuttavia tenuti a realizzare la migliore prestazione possibile già nel girone preliminare. Solo in questo modo è possibile inserirli nella giusta categoria. Il miglioramento della prestazione è sì auspicabile, ma non può superare i seguenti valori:

- 15% in tutte le discipline di atletica leggera

⁶ Lo Sport Official è il direttore tecnico di un evento, vedi <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>.



- 20% in tutte le discipline Low Level Ability

Se la prestazione eccede tali limiti, è in contrasto con il miglioramento sportivo normalmente conseguibile: ciò significa che l'atleta è stato inserito in una categoria inadeguata. Se oltrepassa la tolleranza massima di prestazione, l'atleta viene squalificato (Maximum Effort Rule).

La responsabilità spetta all'atleta e al suo allenatore. È loro dovere, infatti, produrre prestazioni realistiche sia in fase d'iscrizione che nel girone preliminare.

I materiali quali abbigliamento o attrezzature sportive, così come i mezzi ausiliari o gli accompagnatori per atleti con disabilità sensoriali, dovranno essere utilizzati nella stessa misura nell'ambito del divisioning e della gara finale, in modo tale che la competizione abbia luogo alle medesime condizioni (vedere articolo 1, SOI).

5.4 Responsabilità del coach

Se, in base alla valutazione dell'allenatore, un atleta è stato inserito in una categoria troppo bassa, è responsabilità dell'allenatore comunicare l'errore alla giuria. La segnalazione va effettuata tramite il "Performance Improvement Form", reperibile presso l'ufficio di gara.

Se l'apposito modulo non fosse disponibile, l'allenatore deve comunicare immediatamente l'errore allo Sport Official (responsabile di gara) durante la notifica della suddivisione in categorie.

6 Unified Sport

Per diverse discipline, Special Olympics offre la formula "Unified Sport". L'idea è quella di costituire squadre miste di atleti con e senza disabilità mentali. Idealmente gli sportivi con e senza disabilità dovrebbero avere capacità simili ed essere della stessa età.

L'atletica leggera non è uno sport di squadra, ma ci sono comunque discipline che possono essere offerte come "sport unificati":

- Staffetta 4 x 100 m (2 atleti e 2 partner)
- Staffetta 4 x 400 m (2 atleti e 2 partner)

Nell'atletica leggera, le capacità simili e la medesima età non costituiscono un requisito fondamentale.



7 Regolamento e applicazione

La responsabilità del regolamento spetta al Technical Coordinator dell'atletica leggera⁷, d'intesa con lo Sport Director di Special Olympics Switzerland.

L'applicazione del regolamento a un meeting è di competenza del relativo Sport Official (direttore tecnico).

Nel caso di divergenze tra i regolamenti nelle diverse lingue, fa stato la versione in tedesco.

In caso di necessità, SOSWI adeguerà il regolamento a modifiche delle condizioni e prenderà opportuni provvedimenti a seguito di eventuali cambiamenti. C'è la possibilità di presentare proposte di modifica delle regole. Tali istanze devono essere inviate per e-mail al seguente indirizzo:

sport@specialolympics.ch.

⁷ Il Technical Coordinator è il responsabile di una disciplina sportiva, vedi <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>.