



REGOLAMENTO TECNICO FEDERALE (RTF) SCI DI FONDO

TRATTO DA
THE INTERNATIONAL SKI COMPETITION RULES (ICR)
BOOK II CROSS-COUNTRY

EDIZIONE AGOSTO 2024

Abbreviazioni

CO = Comitato Organizzatore
CT = Comitato Tecnico
DDG = Direttore di gara
DT = Delegato Tecnico
TCM = Riunione dei capisquadra

302.1	Funzionari di gara
--------------	---------------------------

Composizione del Comitato Tecnico (CT) del CO.

- 302.2 Sono Funzionari di gara:
- Direttore di gara (DDG)
 - Segretario di gara
 - Direttore di pista
 - Direttore del servizio di cronometraggio ed elaborazione dati
 - Direttore dello stadio
 - Direttore dei controlli e della sicurezza in gara

302.2.1 Direttore di gara

Il DDG deve essere qualificato per gestire tutti gli aspetti tecnici della competizione di cui è responsabile ed è un membro della Giuria.

Gli altri funzionari di gara sono nominati e supervisionati dal DDG e sono specialisti qualificati nelle mansioni a loro assegnate. Se necessario, il DDG può nominare ulteriori funzionari. Deve informare costantemente il Delegato Tecnico (DT) sui lavori di preparazione e su eventuali variazioni. Deve fornire ai membri di Giuria i certificati di omologazione, le mappe e i profili dei percorsi, la mappa dello stadio, il programma cronologico, etc. a tempo debito prima del loro arrivo sul sito di gara.

302.2.2 Segretario di gara

Il Segretario di gara è responsabile di tutti i lavori di segreteria riguardanti gli aspetti tecnici della competizione: iscrizioni, riunione dei capisquadra, verbali, orari, pubblicazione delle liste di partenza e dei risultati, registrazione dei reclami.

302.2.3 Direttore di pista

Il Direttore di pista è responsabile della preparazione (battitura, segnaletica e recinzioni) del tracciato di gara, dell'area test, del tracciato di riscaldamento e dell'allestimento e posizionamento appropriato dei pannelli e delle eventuali strutture pubblicitarie.

302.2.4 Direttore del servizio di cronometraggio

Direttore del servizio di cronometraggio ed elaborazione dati è responsabile della direzione e del coordinamento degli addetti al cronometraggio (lo starter, gli addetti al cronologico di arrivo e ai controlli, gli addetti al cronometraggio manuale, elettronico, gli addetti ai cronometraggi intermedi e al calcolo). Il direttore del servizio di cronometraggio è responsabile della creazione delle liste di partenza e delle classifiche, oltre che della generazione de ll'invio dei matrix.

302.2.5 Direttore dello stadio

Direttore dello stadio è responsabile di tutte le attività che si svolgono nello stadio. Ciò include la preparazione del tracciato dentro lo stadio, l'allestimento e il posizionamento appropriato dei pannelli e delle eventuali strutture pubblicitarie nello stadio, la predisposizione dei corridoi di accesso e uscita per gli atleti e per gli altri stakeholders. Il Direttore dello stadio è responsabile di assicurare nella zona di arrivo uno spazio adeguato all'abbigliamento degli atleti, per i tecnici, per

i fornitori di materiale, per gli addetti all'antidoping, per lo staff medico, nonché di una buona collaborazione con i media e le cerimonie nella zona di arrivo.

302.2.6

Direttore dei controlli e della sicurezza in gara

Direttore dei controlli e della sicurezza in gara è responsabile, insieme alla Giuria, dell'organizzazione e del posizionamento dei controllori, al fine di raccogliere tutte le informazioni necessarie e riferire ogni incidente alla Giuria il prima possibile.

Per ogni postazione di controllo sono necessarie due persone. Il numero e il posizionamento dei controlli sono stabiliti senza informare gli atleti, i tecnici o altri membri. I controllori registrano le eventuali violazioni e annotano i passaggi dei concorrenti. Essi possono essere equipaggiati con un dispositivo video. Dopo la gara i controllori devono informare il Responsabile dei controlli e della sicurezza in gara di ogni violazione delle regole ed essere pronti a testimoniare davanti alla Giuria.

303

La Giuria e i suoi doveri

303.1

La giuria è composta da:

- Direttore di gara
- Delegato Tecnico
- Assistente del DT

Tutti i membri di giuria devono essere tesserati FISJ

303.1.2

Il Delegato tecnico e l'Assistente del Delegato Tecnico

Il DT è un giudice di gara nominato dalla Federazione perchè la competizione sia organizzata e si svolga secondo le regole federali. Il DT deve avere una licenza in corso di validità. Il DT ha la responsabilità di coinvolgere e utilizzare l'assistente del DT nominato dalla Federazione e di organizzare il lavoro della Giuria prima, dopo e durante la competizione.

Il ruolo di Assistente del DT può essere svolto, in gare FISJ, da un Allievo Giudice di Gara iscritto al ruolo in albo federale.

303.2

I doveri della Giuria

La Giuria deve garantire che la competizione sia organizzata e si svolga secondo le regole FISJ. Le responsabilità iniziano quando la Giuria viene designata e terminano quando eventuali reclami sono stati valutati e i risultati ufficiali sono stati pubblicati. La prima riunione della Giuria deve tenersi prima dell'eventuale allenamento ufficiale.

La Giuria deve chiarire e decidere se la competizione deve essere interrotta o rinviata/cancellata, se il percorso di gara deve essere aggiustato per motivi di sicurezza o se lungo il percorso devono essere previste misure di sicurezza aggiuntive, se accettare o rigettare eventuali reclami, se applicare sanzioni nei confronti di un atleta o di un tecnico, se, in casi speciali, variare ordine o metodo di partenza e in ogni caso non contemplato nel regolamento federale.

La Giuria deve inoltre chiarire e decidere

- nelle gare nazionali, se le sostituzioni nelle gare a squadre possono essere accettate in accordo con la Direzione Agonistica (DA);
- nelle gare regionali, se le sostituzioni gare a squadre possono essere accettate in accordo con il Comitato Regionale;

All'interno del campo di gara specialmente durante l'allenamento ufficiale e durante la competizione ogni membro votante della Giuria è autorizzato ad emettere richiami verbali e revocare l'eventuale accredito valido per l'evento corrente.

303.2.1 I compiti della Giuria prima e durante la competizione

- 303.2.1.1 I membri di Giuria dovrebbero arrivare sul sito di gara prima degli eventuali allenamenti ufficiali, in tempo utile a ispezionare la pista e le strutture e comunque prima della prima riunione dei capisquadra
- 303.2.1.2 I membri della Giuria dovrebbero essere in grado di sciare sul tracciato ed esprimere un parere sulla preparazione della pista.
- 303.2.1.3 Prima di arrivare sul sito di gara la Giuria verifica (checklist non esaustiva):
- programma delle gare;
 - iscrizioni e autorizzazioni a partecipare;
 - planimetrie dello stadio e del tracciato;
 - condizioni di innevamento e piani di emergenza in caso di cattive condizioni
- 303.2.1.4 Una volta sul campo gara prima delle gare la Giuria verifica (checklist non esaustiva):
- tracciato:
 - omologazione, preparazione (condizioni della neve, battitura, equipaggiamento per la battitura, apripista, piani in caso di condizioni meteorologiche estreme, incluso il piano per l'utilizzo del sale), segnalazione del tracciato, misure di sicurezza, coaching/no coaching zones, rifornimenti, percorsi di per le motoslitte (se necessario);
 - spazi per le squadre: spazi per la sciolinatura, area test, pista di riscaldamento;
 - stadio: pianta dettagliata, segnaletica, barriere, logistica generale, punti di informazione, altoparlanti;
 - servizio medico: stazioni di primo soccorso, piano di recupero, controlli antidoping (strutture, chaperones);
 - sistemazioni delle squadre: livello, distanze, prezzo, pasti;
 - ufficio gare: ubicazione, organizzazione, equipaggiamento, orario di apertura, informazioni per le squadre, modulistica, liste, iscrizioni;
 - riunione dei capisquadra: luogo, programma, stanza attrezzata, ordine del giorno, presentazione, informazioni per le squadre, eventuale sorteggio, supervisione della riunione e decisioni durante se necessario;
 - cronometraggio: procedure per la partenza e per l'arrivo, eventuali tempi intermedi, sistema di cronometraggio principale, sistema di cronometraggio di backup, elaborazione dati, ordini di partenza e trasmissione dati alla FISJ;
 - controlli di gara: postazioni, controlli di tecnica, equipaggiamento, procedure e punzonatura degli sci (se prevista);
 - Giuria: condizioni di lavoro, identificazione, comunicazioni;
 - cerimonie: programma, assegnazione dei premi, protocollo;
 - media (se presenti): centro stampa, informazione ai media, conferenze stampa;
 - sicurezza: sistema di accreditamento, identificazione, punti di accesso e controlli all'accesso;
 - trasporti e parcheggi.

303.2.1.5

Nei giorni di gara la Giuria deve (checklist non esaustiva):

- essere presenti sul sito di gara a un orario adeguato (di norma 2 ore prima della partenza del primo concorrente);
- decidere se la competizione può iniziare secondo il programma (stadio e tracciato preparati, condizioni meteo, squadre presenti);
- scegliere se spostare la zona di riscaldamento e dove collocare la zona test sul tracciato;
- decidere se ribattere la pista, programmare l'utilizzo degli apripista, anche durante a gara se necessario;
- decidere nel merito dell'utilizzo del sale se necessario;
- informare le squadre sulle decisioni della Giuria attraverso il tabellone ufficiale e il canale designato di supporto;
- monitorare lo svolgimento della competizione;
- valutare eventuali partenze in ritardo dovute a cause di forza maggiore;
- documentare le decisioni della Giuria allegando le prove;
- controllare il cronometraggio e i risultati, calcolare la penalità della gara, dichiarare le classifiche ufficiali;
- controllare che i risultati siano pubblicati sul sito della FISJ;
- preparare il report del DT entro 5 giorni dopo la gara e inviarlo a tutti i membri di giuria, nonché agli indirizzi indicati nella designazione.
- Segnalare a FISJ entro il giorno successivo in caso di problematiche importanti

305

Riunione dei Capisquadra TCM

Vedi agenda degli sport invernali norme generali

305.1

La riunione dei capisquadra è condotta dal Direttore di Gara.

305.2

Quando è necessario, la Giuria può decidere di interrompere la riunione al fine di prendere decisioni in merito alle proposte e successivamente rendere nota la decisione alla riunione

Parte B

310

Percorsi e tecniche di gara

310.1

Distanze e lunghezze dei tracciati

Tipo Competizione	Lunghezza gara (Km)	Lunghezza giro (km)
Distance	Da 5 a 20	2.5, 3.3, 3.75, 4, 5, 6.6, 7.5, 10, 15
	Più di 20	5 km e più
Sprint e Team Sprint	Da 1 a 1.8	Da 0.5 a 1.8
Staffetta	10 o meno per frazionista	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10

Questa tabella è valida per l'organizzazione di gare su più giri ma quando si sceglie un tracciato breve con molti giri devono essere tenuti in considerazione: la distanza complessiva, la procedura di partenza e la larghezza della pista.

La sprint individuale e la team sprint possono essere svolte su uno o più giri.

310.2 Tecniche

310.2.1 La Giuria può vietare o obbligare l'uso di movimenti specifici in sezioni delimitate della pista (diagonal zone). Tutte le infrazioni saranno valutate dalla Giuria

310.2.1.1 All'interno della diagonal zone è fatto divieto di utilizzare di passi che prevedono l'appoggio contemporaneo dei bastoncini e nello specifico della scivolata spinta e del passo spinta. Nelle gare in tecnica classica, a esclusione delle gare di gran fondo, la giuria può decidere di inserire una o più diagonal zone. La zona tecnica deve essere individuata e segnalata durante l'allenamento ufficiale o la prova pista e comunicata durante il TCM e nella presentazione.

310.2.2 **Tecnica classica**

310.2.2.1 La tecnica classica comprende l'alternato, la scivolata spinta, la spina di pesce o mezza spina di pesce senza la fase di scivolamento e la tecnica di giro.

310.2.2.2 La tecnica di giro comprende passi con lo sci interno e spinte con lo sci esterno al fine di cambiare la direzione di scivolamento. Le sezioni di pista dove la tecnica di giro è consentita (turning zone) devono essere chiaramente delimitate.

310.2.3 **Tecnica libera**

La tecnica libera include tutte le tecniche di sciata dello Sci Nordico.

310.3 **Sciolinatura comune**

Per garantire condizioni sicure ed eguali può essere organizzata la sciolinatura comune, annunciandola in anticipo nel programma di gara

311	La pista
------------	-----------------

311.1 Caratteristiche fondamentali

311.1.1 I tracciati devono essere disegnati in modo tale da mettere alla prova le qualità tecniche, tattiche e fisiche degli atleti. Il grado di difficoltà dovrebbe essere adeguato al livello della competizione. Il percorso deve essere il più naturale possibile, evitare la monotonia e comprendere salite, discese e terreno ondulato.

Il ritmo non deve essere spezzato da troppi bruschi cambi di direzione e da salite troppo ripide, mentre le discese devono essere tracciate in modo tale da mettere alla prova gli atleti, senza impedire di poter percorrere il tracciato a tutta velocità.

311.1.2 In linea di principio, le piste di sci nordico dovrebbero essere composte da:

- un terzo di ascese definite come salite con una pendenza tra il 9% (1:11) e il 18% (1:5.5) con dislivello oltre i 10 m più qualche salita corta con pendenza maggiore del 18%;
- un terzo di curve e terreno ondulato, sfruttando la conformazione del terreno con brevi salite e discese (con dislivello pari a 1-9 m);

- un terzo di varie discese, che richiedano l'impiego delle diverse tecniche di discesa.

311.1.3 I tracciati di gara devono essere percorsi solo nella direzione stabilita nel certificato di omologazione.

311.1.4 Un'area di test dei materiali con i binari di prova per le squadre partecipanti dovrebbe essere preparata e ben segnalata lungo o vicino alla pista

311.1.5 La pista di riscaldamento deve essere il più vicina possibile allo stadio.

311.2 Omologazione

311.2.1 Tutte le gare devono essere disputate su un tracciato omologato con le seguenti eccezioni:

- gare di gran fondo
- gare sprint individuali e a squadre
- gare di gimkana e cross country cross
- gare di skiroll
- gare delle categorie non agonistiche U8/U10 /U12
- gare riservate alle categorie master (e amatori).

Tutte piste da gara, omologate e non omologate, devono garantire la sicurezza dei concorrenti in gara.

311.2.2 Pubblicazione

L'elenco delle piste omologate è pubblicato sul portale FISl.

311.2.3 Percorsi sostitutivi

La Giuria può approvare modifiche al percorso necessarie per le condizioni di innevamento o per il livello dei partecipanti. In questo caso massima attenzione va prestata alla sicurezza degli atleti in gara.

311.2.4 Definizioni

311.2.4.1 HD (dislivello) è la differenza tra il punto più basso e il punto più alto del circuito

311.2.4.2 MC (massimo dislivello) è la salita con il maggior dislivello parziale (PTC), in altri termini la salita più difficile. La salita può essere interrotta con un tratto di terreno misto non più lungo di 150 m o una discesa non più lunga di 10 m.

311.2.4.3 TC (dislivello totale) rappresenta il totale di tutte i dislivelli del tracciato.

311.2.5 Norme FISl per i tracciati di Sci Nordico.

311.2.5.1 HD, TC e MC dei circuiti omologati per le competizioni FIS devono rientrare nei seguenti limiti:

Lunghezza (giro)	Salita minima	HD	MC (in PTC m)	TC
Sprint F	-	max. 50m	0 – 30 m	0 – 60 m
Sprint C	1 salita \geq 15 m	max. 50m	15 – 40 m	20 – 60 m
2.5 km	1 salita \geq 25 m	max. 50m	25 – 50 m	68 – 105 m

3.3 km	1 salita \geq 25 m	max. 65m	25 – 65 m	90 – 140 m
3.75 km	1 salita \geq 25 m	max. 80m	25 – 80 m	100 – 160 m
4 km	1 salita \geq 25 m	max 90 m	25 – 80 m	110 – 170 m
5 km	1 salita \geq 25 m	max. 100m	25 – 80 m	135 – 210 m
> 5 km	2 salite \geq 25 m	< 12 m/km	\geq 25 m	Media 25-42 m/km

311.2.5.2 Per tracciati di lunghezza pari a 15 km e inferiori, la lunghezza non dovrebbe essere inferiore al 5% o superiore al 10% rispetto al valore nominale.

311.2.6 Larghezza della pista secondo la categoria

Le ampiezze dei tracciati per le diverse competizioni devono seguire la tabella sottostante

Categoria	Larghezza minima del tracciato			Utilizzato per
	Salita	Terreno misto	Discesa	
A	3 m	3 m	3 m	Gara con partenza a cronometro C
B	4 m	4 m	4 m	Gara con partenza a cronometro F Relay C
C	6 m	6 m	6 m	Gara con partenza in linea C Skiathlon – parte C Gara con partenza ad inseguimento C Staffetta F Sprint C Team sprint C
D	9 m	7,5 m	6 m	Gara con partenza in linea F Skiathlon – parte F Gara con partenza ad inseguimento F Sprint F Team sprint F
E	12 m	9 m	6 m	Skiathlon (quando entrambe le tecniche vengono usate sullo stesso percorso)

311.2.7 È possibile utilizzare una categoria di omologazione inferiore in gare di livello regionale e provinciale a patto che siano approvate dal DT. Devono essere presi in considerazione il numero e il livello dei concorrenti.

311.2.8 La lunghezza minima del giro per le gare con partenza a cronometro di 10 km o più dovrebbe essere di 5 km

311.3 Preparazione del tracciato

311.3.1 Preparazione prima dell'inizio della stagione

Il tracciato deve essere preparato prima dell'inizio dell'inverno, in modo tale che si possa gareggiare anche con scarse condizioni d'innervamento. Pietre, sassi, radici, rami, erbusti e ostacoli simili dovrebbero essere rimossi. Le zone del

tracciato con problemi di drenaggio dovrebbero essere sistemate. La preparazione estiva del tracciato dovrebbe permettere lo svolgimento della manifestazione con approssimativamente 30 cm di neve. Si deve porre particolare attenzione ai tratti di discesa e alla necessità di ammucciare neve nelle curve (banking)

- 311.3.2 Preparazione generale per la gara
 - 311.3.2.1 Il tracciato deve essere completamente preparato con mezzi meccanici. Se vengono utilizzati mezzi pesanti, si deve fare attenzione a conservare il più possibile la configurazione naturale del terreno al fine di preservare il profilo originale.
 - 311.3.2.2 Il tracciato deve essere preparato sulla base delle larghezze previste dal certificato di omologazione. Il tracciato deve essere preparato in modo tale che gli atleti possano sciare e transitare senza ostacolarsi.
 - 311.3.2.3 Il percorso di gara e la pista di riscaldamento devono essere completamente allestiti prima dell'allenamento ufficiale, correttamente segnalati e con le indicazioni relative ai km.
 - 311.3.2.4 Devono essere garantite durante la gara le stesse condizioni per ogni concorrente. Se nevicata o è presente un forte vento, deve essere disponibile e utilizzato un numero sufficiente di apripista preparati e attrezzati al fine di mantenere costanti le condizioni del tracciato. Un piano di azione deve essere preparato in accordo con la Giuria.
- 311.3.3 Preparazione per la tecnica Classica
 - 311.3.3.1 Il numero dei binari sarà deciso dalla Giuria in relazione alla lunghezza, alla larghezza, al profilo del tracciato, al formato di gara e al numero di concorrenti (vedi parte C).
 - 311.3.3.2 I binari dovrebbero essere generalmente posizionati lungo la linea ideale del tracciato di gara.
 - 311.3.3.3 In curva si dovrebbe mettere un binario solo quando è possibile sciare al suo interno senza difficoltà. Dove la curva è troppo stretta e la velocità è troppo elevata per rimanere nelle tracce, il binario deve essere rimosso. In curva il binario deve essere posizionato vicino alla delimitazione del tracciato in modo tale da non lasciare spazio disponibile per sciare tra il binario e la fine della pista.
 - 311.3.3.4 La preparazione del tracciato deve essere effettuata tenendo in considerazione i migliori atleti e la massima velocità raggiungibile.
 - 311.3.3.5 Le tracce devono essere preparate in modo tale che sia possibile il controllo e la scivolata dello sci senza che si abbia un effetto di frenatura laterale da ogni parte dell'attacco. Le due tracce dovrebbero essere poste a 17-30 cm l'una dall'altra, misurando la distanza da centro a centro. La profondità delle tracce può variare dai 2 ai 5 cm, anche in condizioni di neve ghiacciata.
 - 311.3.3.6 Dove sono usati due o più binari la distanza tra loro deve essere di minimo 1,20 m, misurati dai rispettivi centri.
- 311.3.4 Preparazione per la tecnica libera
 - 311.3.4.1 La pista deve essere battuta in tutta la sua larghezza. La larghezza del tracciato deve essere adatta al formato della gara (vedi parte C).
 - 311.3.4.2 La giuria deve decidere dove e come posizionare i binari nelle discese.

311.4 Segnaletica del tracciato

- 311.4.1 La segnaletica del percorso deve essere abbastanza chiara da far sì che il concorrente non abbia dubbi durante la gara. Segnaletica rigida e segnaletica commerciale dovrebbe essere posizionata solo a lato della pista.
- 311.4.2 Dovrebbe essere segnalata (deve essere indicata nelle gare di gran fondo) lungo il percorso la distanza progressiva compiuta.
- 311.4.3 Diramazioni e intersezioni del tracciato devono essere chiaramente indicati con segnali visibili; barriere e V-boards devono essere posizionati a chiusura delle parti inutilizzate del tracciato.

311.5 Postazioni di ristoro

- 311.5.1 Il CO deve provvedere ad almeno un ristoro in arrivo.
- 311.5.2 La Giuria decide la posizione e le limitazioni alle zone di rifornimento lungo il percorso di gara.

311.6 Allenamenti e ricognizione del tracciato

- 311.6.1 Gli atleti e le squadre dovrebbero avere la possibilità di ispezionare il tracciato nelle condizioni di gara. Quando possibile il tracciato dovrebbe essere aperto due giorni prima della gara. La Giuria può chiudere il tracciato o limitarne l'uso in certe parti o in certi orari.

312	Lo stadio
------------	------------------

312.1 Zona stadio

- 312.1.1 Lo stadio del fondo deve essere preparato in maniera tale che la zona di partenza e di arrivo siano ben definite.
- 312.1.2 La preparazione dello stadio deve essere tale da fornire un settore diviso e controllabile anche con l'ausilio di cancelli, recinzioni e zone segnalate. Lo stadio deve essere preparato in maniera tale da consentire che:
- gli atleti possano transitarvi ripetutamente,
 - gli atleti, i membri delle squadre, i media, i membri del comitato organizzatore e gli spettatori possano raggiungere le rispettive aree facilmente,
 - ci sia sufficiente spazio per gestire tutti i format di gara.

312.2 Zona di partenza

- 312.2.1 La zona di partenza consiste nei primi 50 metri. Questa zona può essere suddivisa in corsie e possono essere tracciati binari. Il numero, la larghezza e la lunghezza delle corsie saranno determinati dalla Giuria secondo quanto previsto dal format di gara (vedi parte C) e in base al layout dello stadio.
- 312.2.2 Le posizioni di partenza saranno stabilite secondo quanto previsto dal format di gara (vedi parte C).

312.3 Zona di arrivo

- 312.3.1 La zona di arrivo consiste negli ultimi 50/100 metri di rettilineo. Questa zona è di norma suddivisa in corsie. Le corsie devono essere delimitate in maniera nitida e chiaramente visibili, ma la delimitazione non deve interferire con gli sci. Il numero, la larghezza e la lunghezza delle corsie saranno determinati dalla Giuria secondo quanto previsto dal format di gara (vedi parte C) e in base al layout dello stadio.

- 312.3.2 La linea di arrivo deve essere chiaramente marcata con una linea colorata. La larghezza massima della linea di arrivo è 10 cm.
- 312.4 Zona cambio**
- 312.4.1 Nelle gare a squadra, la zona cambio deve essere sufficientemente larga e sufficientemente lunga, chiaramente marcata e posizionata in un tratto dello stadio pianeggiante o leggermente in salita.
- 312.4.2 Le dimensioni (lunghezza e larghezza) devono essere adattate ai format delle competizioni (vedi anche parte C) e allo spazio disponibile nello stadio.
- 312.5 Pit box**
- 312.5.1 Quando è ammesso il cambio degli sci, l'area dedicata ai pit box deve essere designata in maniera tale che ogni atleta abbia un box dedicato marcato con il suo numero di pettorale ed è provvista di un'uscita che minimizzi le possibilità di avere interferenze. Deve essere predisposto un corridoio di passaggio che consenta che gli atleti che non entrano nei pit box abbiano la via più corta per oltrepassare la zona cambio. Il percorso per accedere ai box deve essere largo almeno 4 m. La larghezza della pista di uscita dall'area cambio deve essere almeno 6 m
- 312.6 Condizioni di lavoro**
- 312.6.1 Funzionari di gara, membri di Giuria, allenatori, media e persone dello staff devono avere appropriate posizioni di lavoro in zona stadio in maniera tale da poter lavorare senza interferire con le fasi di partenza e arrivo. L'accesso di queste persone allo stadio deve essere controllato.
- 312.6.2 Cronometraggio ed elaborazione dati devono essere situati in una struttura con una buona vista sulla partenza e sul traguardo.
- 312.6.3 Ci deve essere una stanza riscaldata adibita a studio medico vicina allo stadio.
- 312.7 Strutture aggiuntive**
- 312.7.1 Nei pressi dello stadio deve essere individuato uno spazio dove le squadre possano preparare gli sci
- 312.7.2 Nei pressi dello stadio devono essere predisposti servizi igienici e spogliatoi per gli atleti. Devono essere facilmente raggiungibili dalla zona di partenza.
- 312.8 Strutture adibite alle informazioni correnti**
- 312.8.1 Vicino allo stadio ci deve essere un tabellone con i risultati, le informazioni importanti provenienti dal CO e dalla Giuria. La Giuria e il CO possono utilizzare un canale ufficiale di comunicazione aggiuntivo che deve essere annunciato nel programma di gara e al TCM.
- 312.8.2 Devono essere utilizzati altoparlanti per annunciare la gara e le informazioni più importanti.
- 312.8.3 Deve essere utilizzata la lingua inglese per consentire la comprensione agli atleti, agli allenatori e agli spettatori internazionali.

313 **Iscrizioni**

Vedi Agenda degli sport invernali norme comuni

313.1 Quando necessario (esempio composizione staffetta e team sprint) i moduli d'iscrizione ufficiali devono essere inviati in forma elettronica o cartacea a cura degli organizzatori a tutte le squadre competenti.

313.2 **Sostituzione (gare a squadre)**

313.2.1 Dopo il sorteggio un atleta può essere sostituito solo se non può partire per causa di forza maggiore (infortunio, malattia, etc.) e se la Giuria consente la sostituzione. La causa deve essere certificata da un medico e comunicata alla Giuria almeno 2 ore prima della partenza.

313.2.2 In caso di incidente durante il riscaldamento la Giuria può consentire una sostituzione fino alla partenza della gara, sempre che l'incidente sia riportato e certificato dal medico o dal servizio medico del CO.

313.2.3 Se l'atleta ritirato era stato selezionato per il controllo antidoping, il test deve essere effettuato sia sull'atleta ritirato sia sul sostituto. Se l'atleta ritirato risulta positivo, non è ammesso alcun sostituto.

313.2.4 La posizione di partenza del sostituto è determinata secondo quanto previsto dalla parte C "Format delle competizioni"

313.2.5 I nomi degli atleti che sono nell'ordine di partenza e non possono partire a causa di malanni o per altre ragioni, dovrebbe essere comunicati dai responsabili delle squadre al Segretario di gara almeno 30 minuti prima della partenza. Se uno di questi atleti è stato selezionato per il controllo antidoping, vi si deve sottoporre.

313.3 **Gruppi**

313.3.1 Se per determinare l'ordine di partenza si utilizzano i gruppi, i responsabili delle squadre devono distribuire regolarmente i loro atleti nei gruppi. Questa operazione deve essere effettuata almeno 2 ore prima del sorteggio. Se una squadra iscrive più atleti rispetto ai gruppi disponibili, questi devono essere distribuiti fra i gruppi, uno per gruppo, a discrezione del responsabile della squadra. Questa regola vale anche per le squadre con meno atleti rispetto ai gruppi disponibili.

Esempio:

Squadre:		Gruppi:			
		I	II	III	IV
Squadra A	8 iscrizioni	2	2	2	2
Squadra B	6 iscrizioni	1	2	1	2
Squadra C	3 iscrizioni	1	-	1	1

313.3.2 Con un numero di atleti uguale o inferiore a 20 si usano i gruppi I e II; da 21 a 40 atleti si usano i gruppi I, II e III; con più di 40 atleti si usano 4 gruppi.

314 **Liste di partenza**

314.1 Gli ordini di partenza possono essere creati con un sorteggio, utilizzando i punti FISJ sprint o distance, una classifica generale di coppa, la classifica generale di un evento a tappe, un sistema di qualificazione o altri metodi.

314.2 **Pettorali**

- 314.2.1 Design
- I pettorali devono essere leggibili da dietro e dal davanti. Non devono in alcun modo intralciare l'atleta. La taglia, la forma e la modalità di allacciamento non possono essere cambiate. È responsabilità degli organizzatori provvedere pettorali pratici. I pettorali usati nelle gare sprint e in quelle con partenza ad omologa o in linea dovrebbero anche avere i numeri su entrambi i lati sotto le braccia; è possibile adottare questo accorgimento anche negli altri format di gara.
- 314.2.2 Cosciali e gambali
- 314.2.2.1 Nelle gare mass start, skiathlon, pursuit e sprint è necessario applicare il numero di partenza sulla gamba dell'atleta che è più vicina alla telecamera posta sulla linea del traguardo.
- 314.2.2.2 Nelle gare di staffetta e team sprint è necessario applicare il numero di partenza sulla gamba dell'ultimo atleta che è più vicina alla telecamera posta sulla linea del traguardo.
- 314.3 Ordine di partenza
- 314.3.1 L'ordine di partenza deve contenere l'ordine di partenza dei concorrenti, il numero di pettorale, l'anno di nascita, i punti FISJ, gli orari di partenza, il numero di omologazione della pista, lunghezza, HD, MC, TC, il format di gara, la tecnica, il chilometraggio, e la composizione della Giuria.

315	Procedure di partenza
------------	------------------------------

315.1 Tipi di start

- 315.1.1 per le gare inserite nel calendario internazionale saranno usate partenza a cronometro, partenza in linea, partenza ad inseguimento e batterie.

315.2 Partenza a cronometro

- 315.2.1 per la partenza a cronometro si utilizzano normalmente intervalli di 30 secondi e di 15 secondi nelle qualificazioni delle gare sprint. La Giuria può approvare intervalli più brevi o più lunghi.
- 315.2.2 Il comando di partenza consiste in un conto alla rovescia che parte 5 secondi prima dell'orario di partenza (5-4-3-2-1) e in un segnale di start (GO!). Il comando può essere dato verbalmente o con un segnale audio.
- 315.2.3 L'atleta deve mantenere i piedi dietro la linea di partenza. I bastoncini devono essere posizionati di fronte alla linea di partenza/cancelletto di partenza.
- 315.2.4 L'atleta può partire nell'intervallo di tempo che va dai tre secondi prima ai tre secondi dopo il segnale di start. Se parte prima dei tre secondi prima del segnale di start è una falsa partenza. Se parte dopo i tre secondi dopo il segnale di start parte in ritardo e conterà il suo orario di partenza nell'ordine di partenza.
- 315.2.5 Un atleta che parte in ritardo non deve interferire con la partenza degli altri.
- 315.2.6 Con entrambi i cronometraggi elettronico e manuale, l'orario effettivo di partenza dell'atleta deve essere annotato per consentire alla Giuria di prendere una decisione quando la partenza in ritardo è imputabile a cause di forza maggiore.

315.3 Partenza in linea

315.3.1 La partenza in linea si può effettuare usando una linea di partenza angolata a forma di freccia. Questo significa che l'atleta che parte con il numero 1 ha la posizione più favorevole seguito dal numero 2 etc. Ogni atleta deve essere separato dagli altri da una determinata distanza.

Il numero 1 si trova in posizione centrale; i numeri pari sono posizionati nella parte destra e i numeri dispari nella parte sinistra della freccia. La marcatura della numerazione deve essere posizionata sul lato destro o nel mezzo della traccia.

315.3.2 La giuria decide se tracciare o meno i binari in partenza

315.3.3 Le procedure di partenza della mass start iniziano due minuti prima del segnale di start. Da questo momento tutti gli atleti schierati lungo la loro linea di partenza riceveranno istruzioni sulla partenza. Queste istruzioni devono terminare con il comando rivolto agli atleti di stare nelle loro posizioni di partenza e con un avvertimento **“un minuto alla partenza”**. Seguirà il comando **“30 secondi alla partenza”**. Quando tutti gli atleti sono immobili il successivo suono che si udirà sarà **il comando o il segnale di start**.

315.3.4 Se sono stati predisposti i binari gli atleti possono usare solo la tecnica classica e non possono lasciare il binario loro assegnato fino alla fine delle corsie segnalate nei primi 15/50 metri dopo la linea di partenza

315.4 Partenza ad inseguimento (pursuit)

315.4.1 L'ordine e gli intervalli di partenza sono stabiliti in relazione ad una prima gara o ad una classifica generale provvisoria di una gara a tappe. Per stabilire l'ordine di partenza i decimi di secondo saranno cancellati.

Posizione	Cognome/Nome	Nazione	T. Finale
1	SVENSSON, Lars	SWE	25:12.9
2	ARKJANOW, Nikolai	RUS	25:14.2
3	KRECEK, Jan	CZE	25:21.7

L'ordine di partenza deve essere preparato come nel seguente esempio:

Pettorale	Cognome/Nome	Nazione	T. Partenza
1	SVENSSON, Lars	SWE	0:00
2	ARKJANOW, Nikolai	RUS	0:02
3	KRECEK, Jan	CZE	0:09

315.4.2 Per evitare doppiaggi e competizioni troppo lunghe la Giuria può consentire che gli ultimi atleti partano in massa o in batterie. La Giuria può anche ridurre il numero dei partenti.

315.4.3 La partenza ad inseguimento si realizza senza l'ausilio di cancelletti di partenza. Una video camera deve essere usata per registrare tutta la fase di partenza in maniera tale da consentire alla Giuria di rivederla.

315.4.4 Per garantire una partenza precisa un ampio tabellone ad ogni postazione di partenza deve mostrare il numero di pettorale e l'orario di partenza di tutti i partenti

da quella postazione. La partenza deve essere preparata in maniera tale da consentire che due o più atleti possano partire fianco a fianco.

315.4.5 Gli atleti non possono cambiare corsia all'interno della zona riservata alle corsie segnalate dopo la linea di partenza

315.5 Batterie

315.5.1 La zona di partenza è preparata con una linea di partenza e con una linea che precede questa di 1 metro (pre-start).

315.5.2 Gli atleti sono disposti lungo la linea che precede la linea di partenza dove vengono impartiti i comandi e iniziano le corsie di partenza. Lo starter darà il comando: **“Prendete posizione”** e gli atleti avanzano sino alla linea di partenza dove devono mettere i loro bastoncini dietro la linea di partenza e/o il cancelletto. Quando tutti gli atleti sono alla linea di partenza lo starter darà il comando: **“Set”** e gli atleti devono rimanere immobili fino a quando lo starter dà il **segnale di start**.

315.5.3 Le partenze che non si servono di cancelletti seguono le medesime procedure stabilite sopra.

315.5.4 Gli atleti devono usare la tecnica classica e non possono cambiare il binario loro assegnato all'interno delle corsie segnalate nei primi 10/15 metri dopo la linea di partenza

315.6 Doveri degli addetti alla partenza

315.6.1 Gli addetti alla partenza devono consentire a tutti gli atleti di partire nel momento giusto. Vicino allo starter ci deve essere un assistente responsabile di registrare i dettagli di qualunque violazione in sede di partenza.

315.7 Conseguenze della falsa partenza

315.7.1 Nelle gare con procedure di partenza a cronometro o handicap un atleta che commette falsa partenza non viene richiamato sulla linea di partenza. Le infrazioni vanno riportate alla Giuria.

315.7.2 In tutte le gare con procedure di partenza in linea o batterie ogni falsa partenza porta ad una nuova partenza della gara. Lo starter o il cancelletto di partenza devono dare un segnale di falsa partenza. Deve esserci un assistente posizionato ad una certa distanza dallo start che possa rimandare indietro gli atleti.

315.8 Punzonatura degli sci

315.8.1 La punzonatura è facoltativa. Per effettuare il controllo entrambi gli sci sono punzonati immediatamente prima della partenza. L'atleta deve recarsi in zona punzonatura di persona a tempo debito e indossando il pettorale.

315.9 Temperatura

Se la temperatura misurata nel punto più freddo del tracciato è inferiore ai -20° C (-15° per le categorie U16 e precedenti) la gara viene posticipata o annullata dalla Giuria. Con condizioni meteorologiche difficili (per esempio: vento forte, alta umidità dell'aria, nevicata copiosa o alte temperature) in accordo con i capisquadra delle squadre partecipanti e con il medico responsabile della gara la Giuria può posticipare o annullare la gara.

316	Cronometraggio
------------	-----------------------

316.3 Cronometraggio Elettronico

316.3.1 Per tutte le competizioni FISU è previsto l'utilizzo di un sistema di cronometraggio elettronico, omologato, indipendente ed isolato da un sistema di backup manuale. Entrambi i sistemi devono essere sincronizzati. È possibile l'utilizzo di un sistema elettronico secondario di backup.

316.3.1.1 Per stabilire i tempi ufficiali di gara è necessario l'utilizzo di una delle seguenti tecnologie di cronometraggio elettronico:
- Sistema elettronico di cronometraggio basato su fotocellula
- Sistema di Fotofinish

316.3.2 Trasponder

I transponder (sistemi attivi) possono essere utilizzati come sistema di supporto al sistema di cronometraggio ufficiale per determinare i tempi di gara e le sequenze di classifica ai punti di cronometraggio intermedie e all'arrivo (risultato non ufficiale). Il risultato ufficiale deve essere confermato secondo quanto riportato in 316.3.1.1

316.3.3 Cancellotto di partenza

Deve prevedere una seconda linea indipendente nel caso sia previsto timing con sistema di backup elettronico

316.3.4 Fotocellule

La fotocellula deve essere posta ad un'altezza compresa fra 20 e 30 cm dal manto nevoso ed il tempo deve essere rilevato quando il concorrente interrompe il fascio luminoso. In caso di timing con doppio sistema elettronico è obbligatorio utilizzare una seconda fotocellula indipendente dalla principale (1 fotocellula collegata al sistema A, 1 fotocellula collegata la sistema B)

316.3.5 Fotofinish

Il tempo viene preso quando la punta della prima scarpa attraversa la linea del traguardo. Il risultato va condiviso, inizialmente, solo con la giuria.

316.3.6 Orologio di partenza

Per le gare con partenza a cronometro è obbligatorio l'utilizzo di un sistema di partenza che effettui il countdown acustico, come definito da giuria

316.3.7 IDCAM

Un sistema ID CAM può essere utilizzato come sistema di backup (collegato ad un sistema manuale e/o indipendente) per registrare foto di arrivi e/o partenze. N.B. Un sistema ID CAM non è equiparabile ad un sistema FotoFinish ma è utile in caso di partenze/arrivi di massa per controllare BIB, le immagini saranno in un primo momento visionate dagli operatori timing e dalla giuria.

316.4 Cronometraggio Manuale

Il cronometraggio manuale (o semplicemente manuale), completamente separato e indipendente dal cronometraggio elettronico, deve essere utilizzato per tutte le competizioni elencate nel calendario FISU. Deve essere effettuato con cronometri o timer manuali, alimentati a batteria, e devono essere presenti sia alla partenza che all'arrivo e capaci di esprimere l'ora del giorno con una precisione di almeno 1/100. Devono essere sincronizzati prima della partenza del primo concorrente con la stessa ora del giorno del sistema di cronometraggio elettronico. Stampe

delle registrazioni, automatiche o scritte a mano, dei tempi manuali registrati devono essere immediatamente disponibili alla partenza e all'arrivo.

317	Risultati
------------	------------------

317.1 Calcolo dei risultati

317.1.1 Per il calcolo dei risultati tutti i tempi di partenza e arrivo devono essere registrati con la precisione del timer utilizzato. Il tempo netto per ogni concorrente è calcolato come differenza del tempo di partenza e di arrivo. Il risultato finale per ogni concorrente sarà determinato con precisione di 1/10 (0.1") o di 1/100 (0.01") troncando il tempo netto calcolato.

Esempio
 38:24.381 diventa 38:24.3
 2:27.576 diventa 2:27.57

317.1.2 Precisione dei risultati

Individuale	Qualifiche sprint	Batterie sprint	Partenza in linea	Inseguimento	Team Sprint	Staffetta
1/10s (0.1)	1/100s (0.01)	1/100s (0.01)*	1/10s (0.1)	1/10s (0.1)	1/100s (0.01)	1/10s (0.1)

* per le competizioni di livello 0 i risultati devono essere disponibili al 1/1000s (0.001) per determinare i lucky loser tra le differenti batterie.

317.1.3 I risultati finali di una gara e tappe (stage event) sono calcolati sommando:

- i tempi effettivi di ciascuna tappa (eccetto la tappa conclusiva) con i decimi di secondo troncati. Nelle gare sprint si utilizzano i tempi delle qualificazioni;
- i tempi effettivi della tappa conclusiva con i decimi di secondo;
- eventuali secondi di abbuono e penalità di tempo.

317.1.3.1 Parimeriti nei risultati finali di una gara a tappe (stage event):

In caso di parimerito nella classifica generale di una gara a tappe dopo una delle tappe (eccetto la tappa conclusiva) il concorrente è posizionato in base al numero delle vittorie e poi degli altri migliori risultati (esempio: più secondi posti, più terzi posti,...)

In caso di parimerito nella classifica generale dopo la tappa conclusiva i concorrenti sono posizionati:

- pursuit o mass start: in base all'ordine di arrivo. Se il parimerito rimane, avranno la stessa posizione
- Individuale a cronometro: avranno la stessa posizione

317.1.4 L'ordine di arrivo degli atleti coinvolti in un fotofinish si stabilisce in base all'ordine con il quale la punta del loro primo piede ha attraversato il piano verticale della linea di arrivo.

317.2 Pubblicazione dei risultati

317.2.1 Al termine della gara i risultati ufficiali vanno affissi sul tabellone ufficiale o postati sul canale ufficiale definito nel programma di gara e in sede di TCM il prima possibile e devono riportare l'orario della loro pubblicazione.

- 317.2.2 Le classifiche ufficiali devono riportare l'ordine finale degli atleti, i codici FISL, i numeri di pettorale, i tempi, i tempi intermedi e i punti gara. La tecnica di gara, i dettagli tecnici del percorso: lunghezza, HD, MC, TC, le condizioni meteorologiche, la temperatura, il numero dei concorrenti (iscritti, classificati, non partiti, non arrivati), ogni eventuale sanzione scritta, il format di gara, la tecnica, il chilometraggio e la composizione della Giuria.
- 317.2.3 Quando i 15 minuti per sottoporre i reclami sono scaduti, o se tutti i reclami sono stati valutati, o se non ci sono reclami o richieste di controllo, la giuria deve rendere ufficiali i risultati facendo inviare il Matrix alla FISL.

Parte C

321 Gare individuali a cronometro IN

321.1 Definizione

Nelle gare con partenza a cronometro ogni atleta parte all'orario prestabilito e il risultato finale è determinato dalla differenza tra il tempo registrato in arrivo e quello di partenza.

321.2 Pista e stadio

321.2.1 Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	A	B
Binari	1 o 2 binari lungo la linea ideale	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		
Preparazione	1 corsia	1 corsia
Binari	1	No
Lunghezza dei binari (dopo la partenza)	Fine zona partenza	/
Distanza tra i binari	/	
ARRIVO		
Larghezza (minima)	4 metri	9 metri
Numero di corsie	3-4 binari	3 or 4 corsie (3 metri ciascuno)
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/

321.3 Procedura e ordine di partenza

321.3.1

Si utilizzano le procedure di partenza previste per la partenza a cronometro. L'ordine di partenza può essere creato con un sorteggio, utilizzando i punti FISL. Di norma si utilizza il seguente metodo: 4 gruppi da 15 atleti ciascuno a sorteggio. I migliori 15 punteggi FISL distance nel 1° gruppo e così di seguito. Il 5° gruppo per i rimanenti atleti punteggiati in ordine crescente di punti FISL distance, il 6° gruppo è composto dagli NC (atleti privi di punteggio FISL distance) a sorteggio.

Generalmente l'ordine dei gruppi è: 2, 1, 3, 4, 5, 6, ma la giuria ha la facoltà di decidere un ordine diverso. È inoltre facoltà della giuria decidere di utilizzare l'ordine crescente o decrescente di punteggio FISL distance, anche all'interno dei singoli gruppi.

321.4 Risultati

321.4.1 Se due o più atleti hanno lo stesso tempo avranno la medesima posizione in classifica e l'atleta con il numero di pettorale più basso viene scritto per primo.

321.5 Interruzione della competizione

In caso di interruzione della competizione mentre i concorrenti stanno ancora gareggiando, la competizione sarà cancellata.

322 Gare con partenza in linea MS

322.1 Definizione

Nelle gare con partenza in linea tutti gli atleti partono allo stesso orario e la classifica finale è determinata dall'ordine di arrivo.

322.2 Pista e stadio

322.2.1 Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	C	D
Binari	4 binari	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		
Preparazione	Griglia di partenza a freccia	Griglia di partenza a freccia
Binari	In numero dispari 3 o più	In numero dispari 3 o più (opzionale)
Lunghezza dei corridoi (dopo la partenza)	Da 30 a 50 metri	Da 15 a 30 metri
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	Minimo 1.2 metri (opzionale)
ARRIVO		
Larghezza (minima)	6 metri	12 metri
Numero di corsie	Minimo 3 binari	3-4 corsie (3 metri ciascuno)
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/

322.2.2 Quando sono presenti i box solo gli sci possono essere depositati nei box assegnati

322.3 Procedura e ordine di partenza

322.3.1 Si utilizzano le procedure di partenza previste per la partenza in linea.

322.3.2 Di nome è utilizzato l'ordine crescente di punteggio FISl distance. A sorteggio i pettorali degli atleti NC.

322.4 Interruzione della competizione

In caso di interruzione della competizione mentre i concorrenti stanno ancora gareggiando, la competizione è valida se almeno 6 concorrenti sono classificati. I concorrenti ancora in gara, nel momento dell'interruzione, saranno classificati come doppiati nelle rispettive posizioni dell'ultimo intermedio.

323 Skiathlon SK

323.1 Definizione

Lo skiathlon è una gara con partenza in linea nella quale i concorrenti partono in tecnica classica, seguita da un cambio sci obbligatorio da effettuare nei pit box allestiti nello stadio e da una seconda parte in tecnica libera.

323.2 Pista e stadio

323.2.1 Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	C or E	D or E
Binari	4 binari	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		
Preparazione	Griglia di partenza a freccia	/
Binari	In numero dispari 3 o più	/
Lunghezza dei binari (dopo la partenza)	Da 50 a 100 metri	/
Distanza tra i binari	1.2 metri	/
ARRIVO		
Larghezza (minima)	/	Minimo 12 metri
Numero di corsie	/	3-4 corsie (3 metri ciascuno)
Distanza tra i binari	/	/
PIT BOX		
Dimensioni raccomandate	Lunghezza 2/2.5 metri	Larghezza: 1.2/1.5 metri

323.2.2 Zona pit box

323.2.2.1 Nella zona pit box non c'è controllo di tecnica.

323.2.2.2 L'attrezzatura per la tecnica libera deve essere depositata nel box assegnato. Quando è previsto il controllo del fluoro gli sci devono essere depositati nell'area designata prima del termine deciso dalla giuria. Non è ammesso il deposito di ulteriore materiale.

- 323.2.2.3 L'attrezzatura cambiata deve essere lasciata nel box fino a quando l'atleta ha terminato la gara.
- 323.2.2.4 5 minuti prima della partenza gli allenatori o i membri delle squadre devono lasciare la zona pit box.
- 323.3 Procedura e ordine di partenza**
- 323.3.1 Si utilizzano le procedure di partenza previste per la partenza in linea.
- 323.3.2 Di nome è utilizzato l'ordine crescente di punteggio FISJ distance. A sorteggio i pettorali degli atleti NC.

323.4 Interruzione della competizione

In caso di interruzione della competizione mentre i concorrenti stanno ancora gareggiando, la competizione è valida se almeno 6 concorrenti sono classificati. I concorrenti ancora in gara, nel momento dell'interruzione, saranno classificati come doppiati nelle rispettive posizioni dell'ultimo intermedio.

324 Gare a inseguimento (pursuit)

324.1 Definizione

Le gare ad inseguimento vengono effettuate combinando gare nelle quali il tempo di partenza degli atleti è stabilito in base al risultato o ai risultati di una o più gare precedenti e il risultato finale è determinato dall'ordine di arrivo dell'ultima gara. L'intervallo minimo fra una gara e l'altra è di 2 ore.

324.1.1 Eventi a tappe

in caso di eventi a tappe, i secondi di abbuono nelle gare sprint sono così assegnati: 1° = 30 secondi; 2° = 27 secondi; 3° = 24 secondi; 4° = 23 secondi; 5° = 22 secondi; 6° = 21 secondi; 7° = 16 secondi; 8° = 15 secondi; 9° = 14 secondi; 10° = 13 secondi; 11° = 12 secondi; 12° = 11 secondi; 13°-15° = 5 secondi; 16°-20° = 4 secondi; 21° - 25° = 3 secondi; 26°-30° = 2 secondi.

324.2 Pista e stadio

324.2.1 Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	C	D
Binari	2-4 binari	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		
Preparazione	Da 2 a 5 corridoi	Da 2 a 5 corridoi
Binari	1 per corridoio	
Lunghezza dei corridoi (dopo la partenza)	Fine zona partenza	10 metri
Distanza tra i binari	3 metri	3 metri (opzionale)
ARRIVO		
Larghezza (minima)	Minimo 6 metri	Minimo 12 metri

Numero di corsie	3-4 binari	3-4 corsie (3 metri ciascuno)
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/

324.3 Ordine di partenza e procedura di partenza

324.3.1 Si utilizzano le procedure di partenza previste per la partenza ad inseguimento.

324.4 Risultati

324.4.1 Il calcolo dei tempi finali in una gara a inseguimento viene effettuato sommando ai risultati (tempi effettivi di gara) della gara precedente senza i decimi di secondo, i risultati finali della seconda gara comprensivi di decimi di secondo. L'ordine di arrivo determina la classifica finale.

La classifica dovrebbe mostrare i tempi della/e precedente gara/e (senza i decimi di secondo), il tempo effettivo della gara ad inseguimento (con i decimi di secondo) e il tempo totale (con i decimi di secondo).

ESEMPIO

Rank	Bib	FIS Code	Athlete	NSA	Year	Time prev. race(s)	Rank prev. race	Time (total)	Diff. time	FIS Points time	Rank FIS points	FIS points
1	99	3190353	CHAUVIN Valentin	FRA	1995	39:52	7	1:19:02.9		39:11.9	(1)	26.54
2	94	3190358	TIBERGHIE Jean	FRA	1995	39:12	2	1:19:03.4	+0.5	39:52.4	(4)	47.20
3	93	3190529	LAPALUS Hugo	FRA	1998	39:10	1	1:19:12.8	+45.2	40:03.8	(7)	53.02

324.4.2 Anche i risultati con i tempi di giornata devono essere calcolati e pubblicati quale tempo effettivo della gara ad inseguimento soltanto.

324.5 Interruzione

In caso di interruzione della competizione mentre i concorrenti stanno ancora gareggiando, la competizione è valida se almeno 6 concorrenti sono classificati. I concorrenti ancora in gara, nel momento dell'interruzione, saranno classificati come doppiati nelle rispettive posizioni dell'ultimo intermedio.

325 Gare sprint individuali SP

325.1 Definizione

Le gare sprint individuali cominciano con una qualificazione organizzata come una gara con partenza a cronometro. Dopo la qualificazione gli atleti qualificati gareggiano nelle finali per mezzo di batterie ad eliminazione.

325.2 Pista e stadio

325.2.1 Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	C	D
Binari	4 binari	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
Preparazione	Un corridoio extra per le qualificazioni, 6 corridoi/cancelletti per le batterie	Un corridoio extra per le qualificazioni senza binario, 6 corridoi/cancelletti per le batterie
Binari	1 per corridoio	(Opzionale) 1 per corridoio
Lunghezza dei binari (dopo la partenza)	Fine zona partenza	15 metri
Distanza tra i binari	1.8 metri	Minimo 1.8 metri 3 metri per corridoio quando senza binari
ARRIVO		
Larghezza (minima)	Minimo 6 metri	Minimo 12 metri
Numero di corsie	Minimo 3	3-4 corsie (3 metri ciascuno)
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/

325.2.2 Per le qualificazioni e per le batterie finali si dovrebbe utilizzare lo stesso percorso.

325.2.3 Alcune parti del percorso devono essere dritte, larghe e lunghe a sufficienza da consentire il sorpasso.

325.2.4 Durante le fasi finali (dai $\frac{1}{4}$ alla finale) non è permessa la parafinatura degli sci, ogni modifica della zona di scivolamento non è autorizzata, Per le eccezioni vedere 343.12.6

325.3 Procedura e ordine di partenza

325.3.1 Qualificazioni

325.3.1.1 Si utilizzano le procedure di partenza previste per la partenza a cronometro. Gli intervalli di partenza possono essere di 10, 15, 20 o 30 secondi. Se vengono utilizzati due giri del percorso si può effettuare una pausa fra gli intervalli di partenza (partenza a blocchi).

325.3.1.2 Di norma, nelle qualificazioni, i pettorali sono assegnati in ordine crescente di punteggio FISL sprint. A seguire a sorteggio i pettorali degli atleti privi di punteggio FISL sprint.

325.3.2 Batterie finali

325.3.2.1 Si utilizzano le procedure di partenza previste per la partenza in batteria.

325.3.2.2 La prima griglia di partenza è determinata dal risultato delle qualificazioni. Le posizioni di partenza sono scelte dagli atleti in base al seguente ordine:

- quarti di finale – si usa il tempo di qualifica (posizione in classifica)
- semifinali – si usano le posizioni dei quarti di finali e i tempi di qualifica
- finali – si usano le posizioni delle semifinali e i tempi di qualifica.

325.3.2.3 L'inserimento degli atleti nelle batterie dei quarti di finale è determinato in base alla classifica delle qualificazioni. Le posizioni nelle batterie seguenti sono anche assegnate in base alle posizioni o ai tempi delle precedenti batterie. La seguente

tabella illustra il principio di distribuzione degli atleti nelle rispettive batterie quando le batterie non sono cronometrate.

325.3.2.4

Tabella A: quarti di finale con 6 atleti in 5 batterie

TABELLA A					
Quarti di finale con 6 atleti in 5 batterie, massimo 30 qualificati					
Assegnati alla batteria	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Posizioni da 1 a 20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
Posizioni da 21 a 25	21	24	25	22	23
Posizioni da 26 a 30	30	27	26	29	28

Semifinali (12)		Finali (6+6)	
S1	S2	B Final	A Final
Q1 #1	Q4 #1	S1 #4	S1 #1
Q1 #2	Q4 #2	S2 #4	S2 #1
Q2 #1	Q5 #1	S1 #5	S1 #2
Q2 #2	Q5 #2	S2 #5	S2 #2
Q3 #1	Q3 #2	S1 #6	S1 #3
R3-2*	R3-1*	S2 #6	S2 #3

* Quando le batterie non sono cronometrate, le 6^e posizioni nelle batterie semifinali sono assegnate fra i terzi classificati delle batterie dei quarti di finale. Il terzo classificato con il miglior tempo di qualifica (Q R3-1) è inserito nella seconda batteria semifinale S2 e il terzo classificato con il secondo miglior tempo di qualifica (Q R3-2) è inserito nella prima batteria semifinale S1.

325.3.2.5

Oppure si usa la tabella B: quarti di finale con 4 batterie

TABELLA B Quarti di finale con 4 batterie, massimo 24 qualificati				
Assegnati alla batteria	Q1	Q2	Q3	Q4
Posizioni da 1 a 16	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
Posizioni da 17 a 20	17	20	18	19
Posizioni da 21 a 24	24	21	23	22

Tabella B continuazione			
Semifinali (8)		Finali (4+4)	
S1	S2	B Final	A Final
Q1 #1	Q3 #1	S1 #3	S1 #1
Q1 #2	Q3 #2	S1 #4	S1 #2
Q2 #1	Q4 #1	S2 #3	S2 #1
Q2 #2	Q4 #2	S2 #4	S2 #2

325.3.2.6

Nel caso in cui non si riuscissero ad effettuare i quarti di finale, per via del numero esiguo di concorrenti, si utilizza il seguente schema:

S1	S2
1	2
4	3
5	6
7	8
10	9
12	11

325.3.2.7 Quando le batterie sono cronometrate si applicano i seguenti principi:

Alle due 6^e posizioni da assegnare nelle batterie semifinali accedono i due atleti più veloci dei quarti di finale classificati in 3^a/4^a posizione. Il più veloce è inserito nella prima batteria semifinale S2 e il secondo più veloce alla seconda batteria semifinale S1. Alla finale A accedono i primi due classificati di ciascuna delle batterie semifinali più i successivi due atleti più veloci nelle semifinali classificati in 3^a/4^a posizione, tutti gli altri semifinalisti accedono alla finale B.

In caso di parimerito nelle batterie per le posizioni 5 e 6 (lucky losers) si utilizza il loro tempo di qualifica. Se rimane il parimerito per determinare i lucky loser si utilizza il loro tempo di qualifica. Se rimane il parimerito si utilizzano i punti FIS/FISI

in vigore; se rimane ancora il parimerito, le posizioni sono stabilite con un sorteggio.

325.3.2.8 Nelle gare sprint con meno di 20 atleti nelle qualificazioni la Giuria può decidere di usare una versione ridotta della Tabella A o può assegnare direttamente gli atleti alle batterie semifinali o finali.

325.3.2.9 Ogni atleta che causa una falsa partenza sarà sanzionato con un'ammonizione scritta. A seguire, nella medesima batteria, ogni atleta che cause una seconda falsa partenza dovrà ritirarsi dalla gara. L'atleta sarà classificato come ultimo della finale, semifinale o quarto di finale (posizioni 6, 12, 30 oppure 4, 8, 16).

325.4 Risultati

325.4.1 Qualificazioni

357.4.1.1 In caso di tempi di qualifica uguali gli atleti che accedono ai quarti di finale sono posizionati in base ai loro punti FIS sprint. Se il parimerito rimane, le posizioni vengono determinate a sorte. Un parimerito nelle qualificazioni non cambia il numero massimo di atleti che si qualificano (30 / 24 / 16). Atleti con lo stesso tempo di qualifica che non accedono ai quarti di finale manterranno la posizione così determinata nella classifica finale.

325.4.2 Batterie finali

325.4.2.1 Nei quarti di finale o in semifilane, i concorrenti saranno classificati nel seguente modo:

- I concorrenti senza IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) saranno classificati, in primo luogo, in funzione del loro ordine di arrivo. In caso di parimerito i concorrenti saranno classificati in base al tempo di qualifica.
- I concorrenti con IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) sono classificati in funzione del loro tempo di qualifica.

325.4.2.2 Nella finale (e finale B), i concorrenti saranno classificati nel seguente ordine:

- I concorrenti senza IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) sono classificati in funzione del loro ordine d'arrivo. In caso di parimerito, i concorrenti sono classificati nella stessa posizione.
- Concorrenti con IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS o NPS) sono classificati in funzione del loro tempo di qualifica.

325.4.2.3

Risultato finale

I concorrenti verranno classificati nella graduatoria finale nel seguente ordine: I concorrenti qualificati per la Finale (e Finale B) sono classificati per primi in base al loro ordine di arrivo. In caso di parità i concorrenti si classificano nella medesima posizione.

Se non si disputa la finale B, i concorrenti delle semifinali che non raggiungono la Finale sono classificati nel seguente ordine:

- I concorrenti senza IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) sono classificati, prima, in accordo al loro risultato nelle rispettive batterie e il loro tempo di qualifica
- I concorrenti con IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) sono classificati in funzione del loro tempo di qualifica

I concorrenti provenienti dai quarti di finale che non raggiungono le semifinali sono classificati nel seguente ordine:

- I concorrenti senza IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) sono classificati in accordo al loro risultato nelle rispettive batterie e il loro tempo di qualifica
- Concorrenti con IRM - modalità di classificazione irregolare (RAL, DNF, DNS, NPS) sono classificati in funzione del loro tempo di qualifica

325.5

Interruzione

325.5.1

In caso di interruzione delle qualifiche mentre i concorrenti sono ancora in gara, la competizione sarà cancellata

325.5.2

In caso di interruzione della competizione durante le batterie prima dell'arrivo dell'ultimo concorrente della finale A, la competizione sarà cancellata.

325.5.3

In caso di interruzione e cancellazione, la competizione deve essere riprogrammata e le qualifiche devono essere disputate nuovamente.

325.6

Reclami

325.6.1

A causa della pressione esercitata dal ritmo incalzante delle batterie non sono consentiti reclami durante quarti di finale e semifinali, le reclami vengono accettate solo dopo le finali.

326

Team Sprint TS

326.1

Definizione

Le Team Sprint sono competizioni che iniziano con una qualifica organizzata come una gara individuale a cronometro in cui ogni frazionista percorre un giro. Dopo la qualifica, la finale è organizzata come una staffetta con 2 atleti che percorrono alternativamente 3-6 frazioni ciascuno. Il numero e la distanza delle frazioni devono essere pubblicati sull'invito ufficiale.

326.2

Pista e stadio

326.2.1

Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	C	D
Binari	4 binari	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		
Preparazione	Griglia di partenza a freccia	Griglia di partenza a freccia
Binari	dispari 3 o più	(Opzionale) dispari 3 o più
Lunghezza del binario (dopo la partenza)	Fine zona partenza	(Opzionale) 15 metri
Distanza tra i binari	1.2 metri	(Opzionale) 1.2 metri
ARRIVO		
Larghezza (minimo)	6 metri	12 metri
Numero di corsie	Minimo 3-4 binari	3-4 corsie (3 metri ciascuna)
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
ZONA CAMBIO		
Lunghezza minima	45 metri	45 metri
Larghezza minima	9 metri	15 metri

326.2.2 Il percorso utilizzato per la qualificazione e il percorso usato per la finale dovrebbero essere gli stessi.

326.2.3 Durante la finale la sciolinatura non è ammessa

326.3 Iscrizioni – Sostituzione

326.3.1 I nomi dei concorrenti che effettivamente gareggiano ed il loro ordine di partenza per la finale deve essere consegnato agli organizzatori al più tardi 2 ore prima della riunione dei capisquadra.

326.3.2 La sostituzione è possibile nei casi previsti solo prima della qualificazione.

326.3.2.1 La sostituzione non può determinare un cambio nella sequenza dei membri della squadra

326.3.2.2 L'atleta sostituito deve partire nella stessa posizione dell'atleta sostituito se i suoi punti FISJ sono uguali o migliori. Se i suoi punti sono peggiori, la posizione verrà decisa dalla Giuria. In questi casi, la posizione originale di partenza verrà lasciata vuota. Va considerato il miglior punteggio tra sprint e distance dei concorrenti, nel caso non abbia punti FISJ verrà assegnato il valore 600.

326.4 Procedura e ordine di partenza

326.4.1 Qualificazioni

326.4.1.1 Deve essere utilizzata la procedura per la partenza a cronometro (ICR 315.2) L'intervallo di partenza può essere 10,15,20 o 30 secondi. Prima partono tutti i primi frazionisti, poi tutti i secondi frazionisti. Il loro tempo verrà sommato e determinerà il risultato della qualificazione.

326.4.1.2 In caso si debbano percorrere 2 giri può essere utilizzata la partenza a blocchi.

326.4.1.3 Ordine di partenza: La squadra con il minor punteggio complessivo utilizzando sia i punti sprint che i punti distance dei membri della squadra di staffetta sprint, partirà con il numero uno. La squadra con il secondo punteggio totale più basso partirà con il numero 2 e così via seguendo. Nel caso due squadre abbiano gli stessi punti, la squadra con l'atleta con il minor punteggio partirà davanti all'altra. Qualora questo non sia sufficiente, la posizione di partenza verrà sorteggiata. Ai concorrenti privi di punteggio FISJ saranno attribuiti 600 punti.

326.4.2 Finali

326.4.2.1 La posizione di partenza per la finale è fatta in base al risultato della qualificazione. In caso di 2 squadre con lo stesso tempo, verranno schierati secondo la somma dei loro punti FISJ. In caso rimanga il parimerito, le posizioni verranno assegnate tramite sorteggio.

326.4.2.2 In finale dovrebbero esserci 15 squadre

326.4.3 Devono essere usati colori differenti per i pettorali di ogni frazione, idealmente il rosso per il primo frazionista e il blu per il secondo.

326.5 Risultati

326.5.1 I risultati finali dovranno essere pubblicati nel modo seguente:

Tutte le squadre in finale saranno classificate secondo il loro ordine di arrivo nella finale. Le altre in base al loro risultato nella qualifica.

326.6 Interruzione

326.7.1 Se la qualifica è interrotta mentre ci sono ancora dei concorrenti in gara, la competizione sarà cancellata.

326.7.2 Se la finale è interrotta quando almeno 3 squadre hanno terminato la gara la competizione è valida e i risultati possono essere pubblicati. Le squadre ancora in gara, nel momento dell'interruzione, verranno classificati come doppiati in funzione del loro tempo nell'ultimo intermedio.

326.7.3 Nel caso in cui la competizione interrotta e cancellata sia ri-programmata, la qualifica deve essere rifatta.

327 Staffetta ST

327.1 Definizione

327.1.1 La staffetta è composta da tre o quattro concorrenti, secondo l'invito, di cui ognuno può eseguire solo una frazione.

327.2

Pista e stadio

327.2.1

Norme raccomandate

Elementi	Preparazione per	
	Tecnica classica	Tecnica libera
PERCORSO		
Categoria	B	C
Binari	2 binari	/
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
PARTENZA		
Preparazione	Griglia di partenza a freccia	Griglia di partenza a freccia
Binari	dispari 3 o più	(Opzionale) dispari 3 o più
Lunghezza del binario (dopo la partenza)	Fine zona partenza	(Opzionale) 15 metri
Distanza tra i binari	1.2 metri	(Opzionale) 1.2 metri
ARRIVO		
Larghezza (minimo)	6 metri	12 metri
Numero di corsie	Minimo 3-4 binari	3-4 corsie (3 metri ciascuna)
Distanza tra i binari	Minimo 1.2 metri	/
ZONA CAMBIO		
Lunghezza minima	30 metri	30 metri
Larghezza minima	9 metri	9 metri

327.2.2

La lunghezza della prima frazione può variare del $\pm 5\%$ rispetto alle altre frazioni, a seconda del layout dello stadio.

327.3

Iscrizioni - Sostituzione

327.3.1

I nomi dei concorrenti che effettivamente gareggiano e il loro ordine di partenza deve essere consegnato agli organizzatori al più tardi 2 ore prima della riunione dei capisquadra.

327.3.2

Le sostituzioni sono possibili nei casi previsti.

327.3.3

L'ordine di partenza non può essere modificato per effetto di una sostituzione.

327.3.4

La posizione della squadra sulla griglia di partenza rimarrà la stessa.

327.4

Procedura e ordine di partenza

327.4.1

Deve essere utilizzata la procedura di partenza in linea.

327.4.2

La squadra con il minor punteggio complessivo (punti FISL distance) partirà con il numero uno. La squadra con il secondo punteggio totale più basso partirà con il numero 2 e così via seguendo. Ai concorrenti privi di punteggio FISL, saranno

attribuiti 600 punti. Qualora questo non sia sufficiente per determinare la posizione di partenza, la posizione di partenza verrà sorteggiata. Nelle staffette dei Campionati italiani o regionali, i pettorali sono assegnati considerando i risultati ottenuti nella stessa gara della precedente stagione.

327.4.3 Colori: colori diversi devono essere utilizzati per i numeri di partenza di ciascuna frazione. Idealmente 1[^] = rosso, 2[^] = verde 3[^] = giallo e 4[^] = blu.

327.5 Cronometraggio e risultati

327.5.1 Il tempo intermedio di una frazione individuale viene preso quando il concorrente passa la linea per il cronometraggio intermedio. Questo è anche considerato come tempo di partenza del concorrente successivo.

327.5.2 Il tempo totale di una staffetta è il tempo che trascorre tra la partenza ed il passaggio dell'ultimo concorrente della squadra sulla linea di arrivo. L'ordine nel quale i concorrenti terminano l'ultima frazione di staffetta, determina il risultato finale.

327.6 Interruzione

In caso di interruzione quando almeno 3 squadre hanno terminato la gara la competizione è valida e i risultati possono essere pubblicati. Le squadre ancora in gara, nel momento dell'interruzione, verranno classificati come doppiati in funzione del loro tempo nell'ultimo intermedio.

328 Gimkana GK

328.1 Definizione

328.1.1 La gimkana è una gara individuale a cronometro che si disputa su un percorso delimitato e segnalato e contiene difficoltà sia naturali che artificiali con l'obiettivo di creare e consolidare le capacità coordinative specifiche dello sci di fondo. Il format è indicato per le categorie U14 e precedenti.

328.2 Pista e stadio

328.2.1 Norme raccomandate

328.2.2 Distanza
Da 0,5 Km. a 2,5 Km.

328.2.3 Tecnica
Può essere effettuata sia in tecnica classica che libera. In tecnica libera, per le categorie U8 super baby, U10 baby e U12 cuccioli, dovrà essere predisposto il binario a fianco del percorso. Per ogni esercizio dovrà essere predisposta una linea d'inizio e una linea di fine esercizio. In tecnica classica, tra le due linee, è sempre consentita la tecnica libera.

328.2.4 Percorso e ostacoli
Il percorso dev'essere allestito sfruttando il più possibile la conformazione del terreno, le difficoltà naturali ed utilizzando gli accumuli di neve appositamente lavorati. Può essere integrato con ostacoli artificiali. Esempio: slalom in salita, discesa e piano (minimo 4 porte); salti (con costruzione che permetta una controllata fase aerea); gobbe e cunette; gobbe e cunette sfalsate; tratti in mezza costa; tratti di fuori pista (con neve sconnessa o fresca); otto (8); curve paraboliche (anche in successione); sottopassaggi o tunnel (passaggi obbligatori sotto pali flessibili); tratti obbligatori senza bastoncini. Va inserito almeno un esercizio ogni 200 mt. Predisporre percorsi che abbiano almeno 8 esercizi. Il medesimo ostacolo o

difficoltà può essere inserito per un massimo di 3 volte. Per gli esercizi che possono provocare rallentamenti, collisioni, code (slalom, otto, gobbe e cunette, sottopassaggi o tunnel, ecc.) prevedere due o più corsie parallele. Il percorso e gli ostacoli dovranno essere segnalati in modo chiaro, utilizzando cartelli esplicativi, frecce, ciuffetti, colorazioni sulla neve ecc. che consentano letture oggettive e inequivocabili. La società organizzatrice dovrà predisporre e consegnare alle società in sede di riunione dei capi squadra una piantina del percorso con le indicazioni degli ostacoli, dei passaggi e degli esercizi da eseguire. La difficoltà degli ostacoli e degli esercizi dovrà essere proporzionata alle abilità e all'età dei concorrenti. Esempio di come preparare un percorso: www.youtube.com/watch?v=ShXSS6_8law

La scelta del percorso, l'utilizzo dei materiali (materassi, paletti snodati, ciuffetti e altro) e la disposizione degli ostacoli lungo il percorso devono garantire la massima sicurezza.

328.3 Procedura e ordine di partenza

328.3.1 Deve essere utilizzata la procedura di partenza a cronometro. Gli intervalli di partenza fra un concorrente ed il successivo possono variare dai 15" ai 45".

328.3.2 Per le categorie U14 e precedenti I pettorali devono essere assegnati tramite sorteggio, per le rimanenti categorie possono essere assegnati tramite sorteggio, attraverso la creazione di gruppi di merito o in ordine crescente di punteggio FISl sprint.

328.4 Sciolinatura

Per entrambe le tecniche si consiglia la sciolinatura uguale per tutti i concorrenti gestita dalla società che organizza l'evento. In questo caso è fatto obbligo partire con gli sci preparati in comune. È consentita la sostituzione di uno sci che si rompe durante la gara anche in caso di sciolinatura comune.

328.5 Ricognizione

Solo i concorrenti iscritti e un tecnico per società possono fare la ricognizione del percorso di gara sia il giorno precedente (a discrezione della società organizzatrice il percorso potrebbe anche non essere completamente attrezzato), sia il giorno della manifestazione fino a 1 ora prima della partenza del primo concorrente.

328.6 Controlli e penalità

Deve essere previsto un controllo nei passaggi obbligati come lo slalom, gobbe e cunette, sottopassaggi ecc. In caso d'errore, il concorrente dovrà riprendere dal punto in cui è stato commesso. In caso contrario, sarà applicata una penalità di 30".

329 Cross-country cross XCX

329.1 Definizione

Gimkana con successive batterie di finale. Format indicato per le categorie U12 e successive. Finali: la griglia di partenza è determinata dal risultato delle qualificazioni. In caso di parità per le categorie U16 e successive prevale l'atleta con il punteggio FISl sprint più basso. La classifica senza i tempi di gara è valida sola-

mente per i punti di graduatoria. Saranno create batterie di 6 concorrenti ciascuna. Dal 1° al 6° tempo, dal 7° al 12° tempo e così via. L'ultima finale a prendere il via sarà quella con i 6 migliori tempi di qualificazione. La prima finale a prendere il via dovrà avere un numero minimo di 3 concorrenti. In alternativa, sarà formata una prima finale con un numero massimo di 8 concorrenti. Si utilizzeranno i medesimi pettorali della qualificazione.

329.2 Pista e stadio

329.2.1 Norme raccomandate

Dal percorso della qualificazione, vanno rimossi gli ostacoli artificiali che possano creare pericoli o difficoltà se affrontati da più atleti nello stesso momento. La pista rimarrà chiusa tra la qualificazione e le batterie per permettere la rimozione degli ostacoli.

329.3 Controlli e penalità

Vedi regolamento gimkana. Durante le finali vengono applicate le norme sprint.

330 Nordic sprint SP

330.1 Definizione

Gara sprint nella quale la fase finale è strutturata in 3 turni di 5 batterie non cronometrate. La griglia di partenza del primo turno di batterie è determinata dal risultato delle qualificazioni. Saranno create 5 batterie di 6 concorrenti ciascuna: dal 1° al 6° tempo, dal 7° al 12° tempo e così via. L'ultima batteria a prendere il via sarà sempre quella con i 6 migliori classificati. La prima batteria a prendere il via dovrà avere un numero minimo di 3 concorrenti. Ad ogni turno i primi 2 classificati della batteria, nel turno successivo, gareggeranno nella batteria successiva mentre gli ultimi 2 classificati gareggeranno nella batteria precedente. L'ordine d'arrivo dei concorrenti nel terzo turno determinerà la classifica finale della gara. Nella fase finale si utilizzeranno i medesimi pettorali della qualificazione. Per quanto riguarda reclami e sanzioni, si applica quanto previsto nelle batterie sprint. In caso di un numero di concorrenti inferiore a 30 o condizioni particolari del percorso la giuria potrà valutare la possibilità di creare batterie da 4 concorrenti nelle quali la promozione o retrocessione sarà soltanto per il primo e l'ultimo concorrente classificato.

Parte D

343 Responsabilità dei concorrenti

343.1 In tutte le situazioni di allenamento e di gara l'atleta deve agire con la dovuta cura, tenendo conto delle condizioni della pista, della visibilità e della congestione dei concorrenti, spazio disponibile, velocità e la direzione di sciata degli altri concorrenti, etc.

343.2 In tutte le situazioni di allenamento e di gara gli atleti devono sempre sciare nella direzione della pista di gara.

343.3 I concorrenti devono seguire le istruzioni (gli orari di apertura della pista, indossare pettorine speciali, allenamento, prova degli sci, etc.) emesse dalla Giuria o dal CO per garantire l'ordine in pista, nello stadio e nella zona di preparazione delle squadre prima, durante e dopo la competizione.

- 343.4 È responsabilità del concorrente presentarsi in partenza e partire all'orario corretto.
- 343.5 I concorrenti devono indossare/usare i mezzi di identificazione (pettorali, cosciali, transponders, GPS...) forniti dagli organizzatori.
- 343.6 I concorrenti devono seguire la pista segnata nella sequenza corretta dalla partenza all'arrivo e devono passare tutti i punti di controllo.
- 343.6.1 Se un concorrente scia su un tratto errato o abbandona il percorso segnato, egli dovrebbe tornare nel punto dove ha commesso l'errore. Per fare ciò, il concorrente dovrà sciare in direzione contraria a quella corretta e sarà totalmente responsabile nel garantire di non ostacolare o mettere in pericolo altri concorrenti.
- 343.7 I concorrenti devono percorrere l'intera distanza di gara sui loro sci, utilizzando unicamente i propri mezzi di propulsione. Non sono ammessi aiuti di "battistrada".
- 343.8 Nelle gare in tecnica classica, i concorrenti devono utilizzare solo la tecnica classica.
- 343.8.1 Nelle gare di prima fascia in tecnica classica (eccetto i campionati italiani U14), la lunghezza massima dei bastoncini non deve superare l'83% dell'altezza del concorrente. Nelle competizioni in tecnica non deve superare il 100%. L'altezza del concorrente è misurata con le scarpe da fondo su una superficie piana fino alla cima della testa scoperta.
La lunghezza del bastoncino è misurata dal fondo del bastoncino fino al più alto attacco del cinturino.

Tutte le misure saranno arrotondate al centimetro più vicino: meno di 0,5 cm saranno arrotondati per difetto e 0,5 cm o più saranno arrotondati per eccesso.

Body height	Pole length										
200	166,00	190	158,00	180	149,00	170	141,00	160	133,00	150	125,00
199	165,00	189	157,00	179	149,00	169	140,00	159	132,00	149	124,00
198	164,00	188	156,00	178	148,00	168	139,00	158	131,00	148	123,00
197	164,00	187	155,00	177	147,00	167	139,00	157	130,00	147	122,00
196	163,00	186	154,00	176	146,00	166	138,00	156	129,00	146	121,00
195	162,00	185	154,00	175	145,00	165	137,00	155	129,00	145	120,00
194	161,00	184	153,00	174	144,00	164	136,00	154	128,00	144	120,00
193	160,00	183	152,00	173	144,00	163	135,00	153	127,00	143	119,00
192	159,00	182	151,00	172	143,00	162	134,00	152	126,00	142	118,00
191	159,00	181	150,00	171	142,00	161	134,00	151	125,00	141	117,00

- 343.9 Come regola generale applicata a tutte le competizioni, i concorrenti non devono ostruire altri concorrenti.
- 343.10 Sorpasso di altri concorrenti**
- 343.10.1 L'azione di sorpasso durante gare con partenza a cronometro:
I concorrenti che stanno per essere sorpassati devono dare pista alla prima richiesta. Questo si applica alle piste in tecnica classica anche quando ci sono 2 più binari e nelle piste in tecnica libera, quando il concorrente viene sorpassato, deve restringere la sua azione di pattinaggio.
- 343.10.2 L'azione di sorpasso durante gli altri format di gara

- 343.10.2.1 I concorrenti davanti hanno il diritto di scegliere la traiettoria migliore.¹
- 343.10.2.2 I concorrenti davanti non devono ostruire i concorrenti che sorraggiungono.²
- 343.10.2.3 I concorrenti che voglio sorpassare devono farlo senza ostruire il concorrente sorpassato.³
- 343.10.2.4 Quando i concorrenti sono affiancati hanno il dovere reciproco di non ostruire i movimenti dell'altro.⁴
- 343.10.2.5 L'azione di sorpasso si definisce completo quando il concorrente che sorpassa ha il suo corpo davanti alle punte del concorrente che viene sorpassato.⁵
- 343.11 Nei tratti con corsie segnalate gli atleti sono tenuti a scegliere una corsia. Un atleta può lasciare la corsia scelta a patto che il 343.9 e il 343.10 vengano rispettati.
- 343.12 Cambio materiali
- 343.12.1 In tutte le competizioni cambiare un bastoncino è consentito solo in caso di rottura o danneggiamento. Nelle gare in tecnica classica, se entrambi i bastoncini vengono sostituiti, devono essere conformi all'art. 343.8.2. È comunque consentito cambiare i bastoncini ai pit box durante il cambio degli sci nelle Skiathlon.
- 343.12.2 Gli sci possono essere cambiati solamente se:
- Gli sci o gli attacchi sono rotti o danneggiati. Il guasto dell'attrezzatura deve essere provato alla giuria dopo la gara.
 - Sono stati predisposti dei box per il cambio dell'attrezzatura in gara (pit box).
 - Durante le finali delle gare sprint individuali, quando più di un paio di sci viene testato per i controlli del fluoro. La giuria può aggiungere istruzioni o deadlines per il cambio sci (tra quelli controllati).
- 343.12.3 Solo gli sci che hanno passato il controllo del fluoro (se presente) possono essere lasciati nei box di cambio.
- 343.12.4 Nel caso di cambio di sci, il concorrente deve farlo al di fuori della pista senza l'aiuto di qualsiasi altra persona

¹ Nota esplicativa: la norma considera che il concorrente davanti generalmente non vede il concorrente che sorraggiunge e che il concorrente dietro generalmente direziona la sua azione in funzione della posizione del concorrente davanti. Comunque questo diritto non è illimitato, vedi la norma successiva.

² Nota esplicativa: la norma limita la libertà del concorrente davanti, affermando che questo privilegio non può essere abusato a discapito degli altri concorrenti, per esempio con repentini cambi di direzione o muovendosi continuamente rispetto la linea scelta.

³ Nota esplicativa: la norma chiarisce lo spirito e l'intento della precedente, affermando che il concorrente che ha l'intenzione di sorpassare non dovrebbe iniziare l'azione se realizza, o dovrebbe realizzare, che non sussiste spazio sufficiente per completare il sorpasso senza ostruire il concorrente che si sta sorpassando.

⁴ Nota esplicativa: la norma chiarisce il concetto che quando i concorrenti sciano affiancati non c'è nessun diritto per chiunque sia in testa, come definito nella norma precedente. Essa è connessa alla norma 343.10.2.3 per esempio in questo senso a un concorrente in fase di sorpasso non deve essere consentito di forzare la sua traiettoria in una situazione di doveri reciproci.

⁵ Nota esplicativa: Il processo di sorpasso necessita di alcune linee guida che entrino nel merito di quando tale processo è completato in modo tale da determinare quando il concorrente che sorpassa ottiene la posizione descritta nella norma 343.10.2.1 e 343.10.2.2. Il criterio decisivo è, come regola generale, il momento in cui il corpo - se necessario misurato come la posizione delle scarpe - è davanti alle punte degli sci del concorrente che viene sorpassato.

- 343.12.5 Quando nelle gare di lunga distanza o skiathlon sono previsti box per il cambio degli sci (pit box) il concorrente può cambiare gli sci all'interno dei pit box. La procedura di cambio dell'attrezzatura deve essere effettuata interamente dall'atleta nel box assegnato senza alcuna assistenza. Il numero massimo dei cambi è pari a massimo 1 volta. Gli sci da cambiare devono essere posizionati nei box prima della partenza.
- 343.12.6 Quando sono previsti i box per il cambio sci, il sorpasso lungo le corsie di accesso è consentito solamente sul lato più lontano dai box.
- 343.12.7 È vietato sciolinare, strutturare e pulire gli sci di un concorrente durante la gara con le seguenti eccezioni: nelle gare in tecnica classica distanze i concorrenti possono raschiare i loro sci per rimuovere neve e ghiaccio, e aggiungere sciolina. Essi possono effettuare queste modifiche senza l'assistenza di altre persone e senza interferire con altri concorrenti. Durante le finali della sprint in tecnica classica, aggiustamenti della zona di tenuta possono essere effettuati tra un round e l'altro dai concorrenti o da personale autorizzato all'interno dell'area preposta. Ogni modifica della zona di scivolamento non è autorizzata. Non è consentito mettere rami, attrezzi o materiale sul percorso battuto o adiacenti ad esso.

343.13 Cambi nella staffetta

- 343.13.1 In una gara a squadre, il cambio viene effettuato dal concorrente in arrivo, con il tocco della mano mano su qualsiasi parte del corpo del concorrente successivo mentre entrambi i concorrenti sono nella zona cambio. Il concorrente che riceve il cambio può entrare nella zona cambio della staffetta solamente quando viene chiamato. Qualsiasi metodo di spinta del concorrente che parte è vietato.

343.14 Doppiaggio

- 343.14.1 Nelle gare ad Inseguimento, Skiathlon, partenza in linea (mass start), Team Sprint e Staffette, i concorrenti o le squadre che vengono sorpassate o invitate dai Funzionari di gara a terminare la loro gara, devono abbandonare la competizione. I concorrenti o le squadre che vengono fermati vengono inseriti in classifica (senza tempo) secondo la posizione che occupavano al loro ultimo tempo intermedio.
- 343.14.2 La Giuria decide se applicare questo articolo o no.
- 343.15 Dispositivi di comunicazione che supportano comunicazioni senza filo tra allenatori e atleti o tra atleti non sono ammessi durante la gara.
- 343.16 I concorrenti devono rispettare le istruzioni dei Funzionari di gara.

344 Responsabilità dei Funzionari di gara e altri

- 344.1 Se necessario, la Giuria può stabilire regole speciali per funzionari, stampa, personale di servizio e altri non concorrenti, per garantire l'ordine in pista, nello stadio e nell'area di preparazione delle squadre, prima, durante e dopo la competizione.
- 344.2 Per quanto riguarda l'ordine e i controlli lungo la pista devono essere applicati i seguenti principi:

- da 5 minuti prima della partenza e fino a quando sono passati i chiudi pista, tutti i funzionari, gli allenatori, non concorrenti ed altre persone accreditate, non possono sciare sulla pista. Durante la competizione queste persone devono prendere posto a lato della pista e restarci senza sci ai piedi
- per comunicare i tempi intermedi e altre informazioni ai concorrenti, funzionari, allenatori e altri non possono correre per più di 30 m a fianco dei concorrenti
- durante questo servizio devono assicurarsi di non ostacolare i concorrenti
- durante il rifornimento ai concorrenti gli allenatori devono accertarsi di non ostacolare i concorrenti e devono mantenere una posizione fissa

344.3 Per ragioni di sicurezza, alcune parti della pista possono essere completamente chiuse a tutti fuorché ai concorrenti che prendono parte alla competizione. La Giuria può consentire la prova degli sci ed il riscaldamento da parte dei concorrenti su tratti del percorso di gara prima e durante la competizione. Gli atleti ed il personale di servizio, munito di apposito pettorale possono essere autorizzati a sciare su questi tratti di pista.

344.4 La prova della sciolinatura ed il riscaldamento lungo la pista di gara deve essere sempre fatto nella direzione di gara. Chiunque provi gli sci lungo il percorso di gara deve assicurarsi di non danneggiare gli altri sulla pista e di non interferire con i lavori di preparazione della pista stessa. Dispositivi di cronometraggio elettronico utilizzati per la prova degli sci non sono consentiti sul percorso durante la competizione o l'allenamento ufficiale.

Parte E

351 Non ammessi alla partenza

Non è ammesso alla partenza un concorrente che:

- 351.1 Indossa nomi e/o simboli osceni su abbigliamento e attrezzatura o tiene nell'area di partenza un comportamento antisportivo
- 351.2 Viola le norme riguardo l'attrezzatura
- 351.3 Rifiuta di sottoporsi ad un controllo antidoping previsto prima della gara
- 351.4 I cui sci sono stati trovati positivi al controllo parafinatura al fluoro prima della partenza
- 351.5 Se un concorrente ha preso il via in una competizione e solo successivamente la Giuria rileva che il concorrente aveva infranto queste norme, la Giuria deve sanzionare il concorrente⁶.

352 Sanzioni

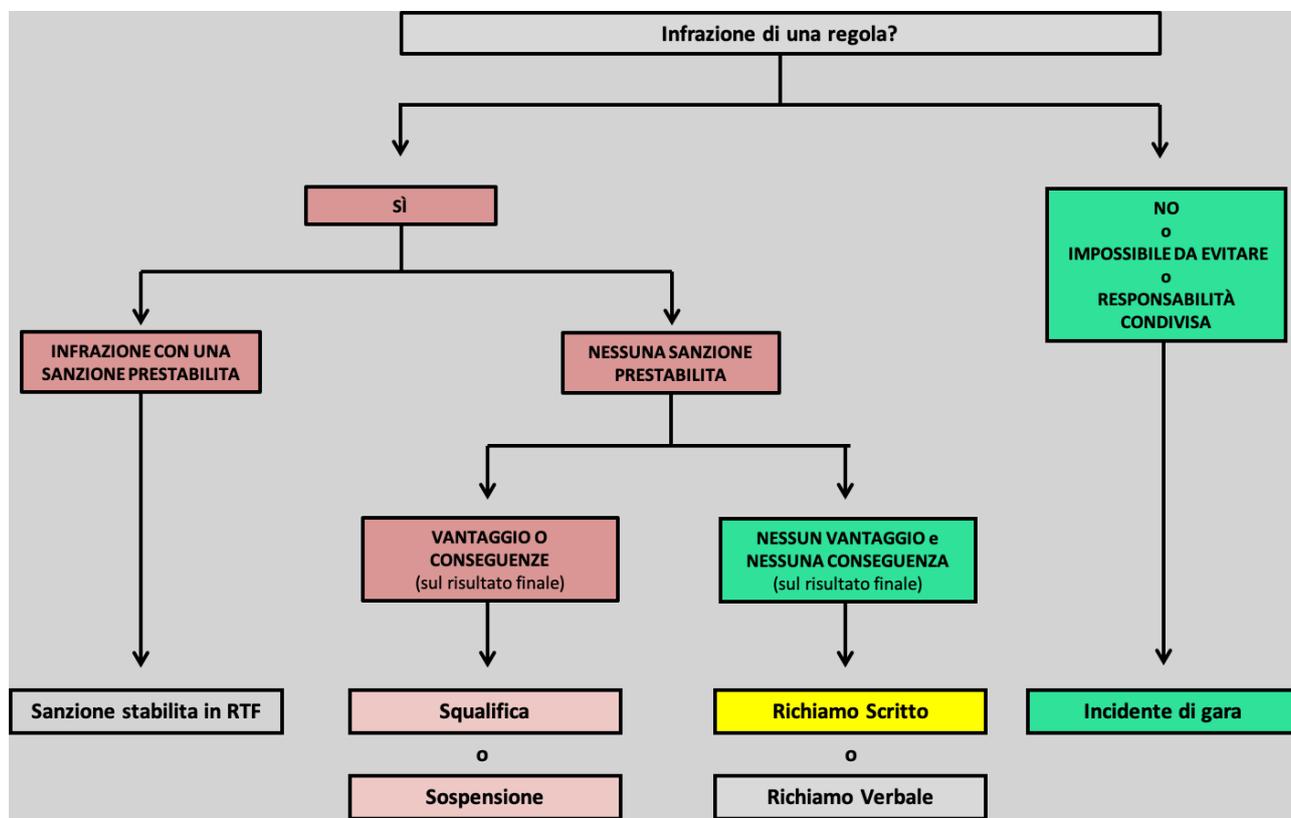
352.1 Procedura

- 352.1.1 Quando si verifica un'infrazione alle norme, la giuria deve riunirsi e decidere la sanzione appropriata tenendo in considerazione:
 - le circostanze specifiche

⁶ Nota esplicativa: quando gli sci per la zona cambio sono positivi al controllo del fluoro prima anche se non ancora utilizzati, l'atleta sarà sanzionato con la squalifica

- il guadagno o il vantaggio per il trasgressore
- l'impatto negativo su altri concorrenti
- l'impatto sul risultato finale o il risultato intermedio (batterie sprint o bonus sprint)
- il livello della competizione
- l'età e l'esperienza dei concorrenti

352.1.1.1 Per decidere le sanzioni bisogna utilizzare seguente diagramma decisionale:



352.1.2 **L'ascolto dell'atleta può essere effettuato:**

- a richiesta della Giuria se necessario
- a richiesta del trasgressore in caso di presentazione di un reclamo

352.1.3 Sanzioni per violazioni di tecnica possono essere comminate senza evidenze video (con la testimonianza di un membro di Giuria).

352.2 **Squalifica**

352.2.1 La squalifica dovrebbe essere applicata per infrazioni che hanno un chiaro impatto sul risultato finale della competizione.

352.2.2 inoltre, un concorrente deve essere automaticamente squalificato se:

- partecipa ad una competizione sotto falso nome
- se mette a repentaglio la sicurezza di persone o cose o causa effettivamente ferite o danni.
- se percorre più di una frazione in una gara di staffetta
- se risulta positivo al controllo del fluoro dopo la gara

352.2.3 Un concorrente che riceve una seconda ammonizione scritta nel corso della stessa stagione, viene automaticamente squalificato.

- 352.2.4 Durante una manifestazione a tappe e nella prima parte di una gara a inseguimento, un'infrazione che viene sanzionata normalmente con la squalifica, può essere sanzionata in alternativa con una penalità sul tempo (vedi time penalty). L'utilizzo della squalifica o della penalità sul tempo è una decisione della Giuria.
- 352.2.5 Dopo la squalifica, il nome del concorrente deve apparire in classifica, indicando il suo stato di squalificato/a senza riportare alcun tempo di gara.
- 352.2.6 Un concorrente squalificato nelle batterie di una gara sprint manterrà il suo risultato nella classifica della qualificazione e non risulterà squalificato in questa classifica

352.3 Sospensione dalla competizione

- 352.3.1 La sospensione dalla competizione può essere usata solo per infrazioni al presente regolamento durante le batterie sprint, delle team sprint, gli sprint per i bonus (sia intermedi che finali) e le gare di gran fondo.
- 352.3.2 In gare sprint, la sospensione dalla competizione significa che il concorrente sarà classificato ultimo della sua batteria e ultimo del turno (6° se in finale, 12° se nelle semifinali, 30° se nei quarti di finale).
- 352.3.3 In gare con partenza in linea o skiatlon, la sospensione dalla competizione significa che il concorrente sarà estromesso dalla classifica di bonus sprint.
- 352.3.4 Nelle gare di gran fondo, la sospensione significa che il concorrente è classificato ultimo e il suo nome non è pubblicato.
- 352.3.5 La sospensione dalla competizione sarà sempre accompagnata da un'ammonizione scritta (cartellino giallo)
- 352.3.6 Nelle team sprint una sospensione dalla competizione significa che il team verrà classificato come ultimo della batteria e del turno.

352.4 Time penalty

- 352.4.1 Le seguenti infrazioni di falsa partenza (anticipata) vanno sanzionate con un time penalty:
- 352.4.1.1 In competizioni con partenza individuale o qualifiche sprint, infrazioni per la partenza anticipata vanno sanzionate con una penalità minima di 15 secondi (tempo reale di gara dell'atleta + 15 secondi di penalità minima).
- 352.4.1.2 In competizioni con partenza ad inseguimento, infrazioni per partenza anticipate vanno sanzionate con una penalità pari al tempo ottenuto (orario ufficiale di partenza meno orario reale di partenza) + 30 secondi di penalità minima.
- 352.4.2 Nelle manifestazioni a tappe, team sprint e staffette la Giuria può decidere di sostituire la squalifica con 3 minuti di time penalty.
- 352.4.3 Le infrazioni nel cambio delle staffette e delle team sprint saranno sanzionate nel modo seguente:
- staffette: minimo 30 secondi di penalità
 - team sprint: minimo 15 secondi di penalità

352.5 Richiamo scritto (cartellino giallo)

- 352.5.1 Richiamo scritto va usato per tutte quelle infrazioni alle norme che non portano un chiaro vantaggio per il trasgressore.

352.6 Richiamo verbale

Richiamo verbale va usato per informare un concorrente che la sua tecnica o il suo comportamento sono molto prossimi alla violazione delle norme.

Parte F

361	Reclami
361.1	Tipi di reclamo
361.1.1	Verso l'ammissione di atleti o della loro attrezzatura di gara.
361.1.2	Verso la pista o le sue condizioni.
361.1.3	Verso un altro atleta o verso un funzionario durante la competizione,
361.1.4	Verso i risultati del cronometraggio,
361.1.5	Verso le decisioni della Giuria. Vedi anche eccezioni nelle gare sprint.
361.2	Luogo della presentazione
	I vari reclami vanno presentati come segue:
361.2.1	I reclami secondo gli art. 361.1.1 - 361.1.5 all'ufficio gare o nel luogo o all'indirizzo e-mail indicato nel programma ufficiale o alla riunione dei capisquadra.
361.3	Termini per la presentazione
361.3.1	Contro l'ammissione di un concorrente - prima del sorteggio
361.3.2	Contro la pista o le sue condizioni - non più tardi di 15 minuti dopo il termine dell'allenamento ufficiale.
361.3.3	Contro un altro concorrente o la sua attrezzatura o contro un Funzionario di gara per comportamento irregolare durante la competizione. - entro 15 minuti dall'esposizione della classifica ufficiosa
361.3.4	Contro il cronometraggio - entro 15 minuti dall'esposizione della classifica ufficiosa
361.3.5	Contro decisioni di Giuria - entro 15 minuti dall'esposizione della classifica ufficiosa o comunicazione ufficiale
361.4	Modalità dei reclami
361.4.1	I reclami devono essere presentati per iscritto
361.4.2	I reclami devono essere motivati nel dettaglio. Deve essere fornita la prova ed ogni riscontro deve essere allegato.
361.4.3	Contestualmente alla presentazione del reclamo devono essere depositati 50 euro. Questa cauzione sarà ritornata se il reclamo verrà accettato. In caso contrario sarà versato sul conto della FISJ.

- 361.4.4 Un reclamo può essere ritirato dal reclamante prima della pubblicazione di una decisione della Giuria. In questo caso la somma depositata deve essere restituita.
- 361.4.5 Reclami non presentati in tempo o presentati senza la tassa di reclamo non sono da prendere in considerazione.
- 361.6 Autorizzazione**
- Sono autorizzati a presentare reclamo:
- le Federazioni Nazionali
 - i capisquadra.
- 361.7 Discussione dei reclami da parte della giuria.**
- 361.7.1 La Giuria si riunisce per trattare i reclami in un luogo predeterminato e all'orario fissato e comunicato dalla stessa.
- 361.7.2 Alla votazione di un reclamo possono essere presenti solo i membri di giuria. Il DT presiede il procedimento. Devono essere redatti dei verbali dei procedimenti che vanno firmati da tutti i membri votanti della Giuria. La decisione richiede la maggioranza di tutti i membri votanti della Giuria, non solo di quelli presenti. In caso di parità, il voto del DT è decisivo.
- 361.7.3 La decisione deve essere resa pubblica immediatamente dopo il procedimento mediante l'affissione sul tabellone ufficiale, indicando l'orario di esposizione.

362 Ricorso

362.1 Il ricorso

- 362.1.1 Può essere presentato
- Contro le classifiche ufficiali per un errore di calcolo chiaro e provato.
- 362.1.2 I ricorsi devono essere presentati nel rispetto di quanto indicato dai regolamenti dei competenti organi federali (Statuto, Regolamento Organico Federale, Regolamento di Giustizia Sportiva).
- 362.1.3 La CCAAeF o le rispettive giurie di gara possono iniziare una procedura di ricorso anche per altri casi.
- 362.1.4 Termini
- 362.1.4.1 I ricorsi contro i risultati ufficiali debbono essere presentati entro 30 giorni, incluso il giorno della gara.
- 362.1.4.2 I ricorsi sono decisi secondo le modalità previste dallo Statuto e dal Regolamento di Giustizia della FISL.

Parte G

380 Gran fondo (PM_NAZ)

380.1 Definizione

- 380.1.1 Le gran fondo di sci di fondo senza limitazioni sulla distanza di gara o tipologia. Possono partecipare solo atleti tesserati FISL che abbiano compiuto l'età indicata dal pro-

gramma di gara e che siano in possesso dell'idoneità medica prevista dalla vigente normativa iscritti attraverso il sistema FISIOline. Per consentire la partecipazione di atleti stranieri la gara deve essere dichiarata "open".

381.2 Gruppi di merito

381.2.1 I concorrenti possono essere distribuiti in posizioni di partenza differenti, in base al loro livello agonistico, ai risultati delle edizioni svolte negli anni precedenti o altre competizioni. Essi possono essere altresì raggruppati per sesso ed età o per data di effettuazione dell'iscrizione. La distribuzione in gruppi di merito può includere un gruppo di partenza elite. L'assegnazione al gruppo di elite va fatto in base ai punti FISI dei concorrenti o in base ad altri sistemi di classificazione, per i concorrenti non punteggiati FISI in base a precedenti prestazioni conosciute o su indicazione delle rispettive Federazioni Nazionali.

381.3 Concorrenti

381.3.1 Dato che queste competizioni coinvolgono concorrenti con un'ampia gamma di esperienza e capacità, sono essenziali la sportività e la cortesia verso gli altri partecipanti. Durante una gara popolare i concorrenti devono anche rispettare i regolamenti speciali della competizione.

382 Informazioni ai partecipanti

382.1 Il programma di gara deve riportare le seguenti informazioni

- nome della competizione
- luogo della competizione e località di riserva, se prevista
- lunghezza del percorso/percorsi e tecnica/tecniche
- data della competizione ed orario di partenza
- procedure di assegnazione ai gruppi
- termine delle iscrizioni
- tassa d'iscrizione
- informazioni per l'alloggio e trasporti
- premi e riconoscimenti
- condizioni di rimborso se la competizione è cancellata
- clausole d'assicurazione
- ogni ulteriore informazione utile o necessaria

382.2 Prima della partenza della gara, i concorrenti devono ricevere informazioni su:

- orario di partenza
- descrizione e profilo del percorso
- tecnica (e)
- trasporti
- adesivo d'identificazione e cartellino di controllo, se previsto
- punzonatura degli sci
- procedure di partenza
- area di riscaldamento e procedure
- dislocazione dei punti di ristoro e generi di conforto a disposizione
- procedura da seguire se uno sciatore non porta a termine la competizione
- procedura sulla linea di arrivo
- informazioni circa le procedure di emergenza medica
- tempi di sbarramento, se previsti
- consegna del vestiario e luogo del suo ritiro

- area di cambio degli indumenti, ubicazione delle docce e dei punti di ristoro
- risultati con suddivisione in gruppi e annunci
- procedure per i reclami
- premi e riconoscimenti
- procedure in caso di cancellazione della competizione con preavviso breve
- orario e luogo delle riunioni dei capisquadra e della giuria, conferenze stampa e altre riunioni
- servizi di comunicazione
- altre informazioni necessarie

383 La pista

Le gran fondo di sci di fondo devono essere adattate nel loro svolgimento a tutte le capacità dei concorrenti, da quello amatoriale a quello elite. Lo sviluppo della pista deve essere adattato ai livelli di capacità dei partecipanti.

383.1 Preparazione

383.1.1 Prima della stagione

La pista deve essere curata e mantenuta in modo da assicurare che la competizione possa svolgersi in sicurezza anche con un minimo strato di neve.

383.1.2 Preparazione invernale

La pista deve essere compattata e curata nel corso di tutto l'inverno per assicurare un fondo solido per la preparazione finale.

383.2.1 Tecnica Libera

Per le gare in tecnica libera, la pista deve essere ben compattata e larga a sufficienza per consentire a due concorrenti di sciare affiancati. Se possibile, un solo binario può essere tracciato lungo il lato della pista. Gli ultimi 200 metri devono essere preparati con una larghezza di almeno 10 metri. Questo tratto deve essere diviso almeno in 3 corsie, separate da marcatura appropriata.

383.2.2 Tecnica Classica

Normalmente la pista viene tracciata con due binari. Dove la larghezza lo consente, si possono tracciare più binari. Non vanno tracciati i binari nelle discese ripide o altri punti definiti dal DT e dal Direttore di gara. Nell'area di arrivo, per gli ultimi 200 metri vanno tracciati più binari possibile. In situazioni opportune, con il consenso del DT e del Direttore di gara, la pista può essere ribattuta durante la competizione.

383.2.3 Entrambe le tecniche

Si possono svolgere competizioni in entrambe le tecniche nel medesimo tempo e sullo stesso percorso. In questi casi, la pista per la tecnica libera deve essere separata dalla pista per il classico con demarcazione o barriere appropriate, in modo che i concorrenti in classico non abbiano l'opportunità di usare l'altra pista e viceversa.

383.3 Area di Partenza

383.3.1

L'area di partenza deve essere piana o pressochè piana. Deve portare direttamente sul percorso e deve essere larga a sufficienza da impedire un eccessivo affollamento. La partenza deve restringersi gradualmente fino alla larghezza

della pista per una lunghezza sufficiente da consentire agli atleti di sgranarsi prima di entrare nei binari. L'area di partenza deve essere organizzata in modo da prevedere:

- punzonatura degli sci
- controllo dell'identificazione del concorrente
- controllo dei marchi commerciali
- assegnazione degli atleti ai gruppi
- servizio d'ordine.

383.4 Area di Arrivo

383.4.1 La pista deve condurre all'area di arrivo con un approccio diritto e piatto. L'area di arrivo deve essere piana e sufficientemente larga per consentire a più concorrenti di arrivare contemporaneamente senza ostacolarsi a vicenda.

Gli ultimi 200 metri devono avere una larghezza di almeno 10 metri e suddivisi in almeno 3 corsie separate da una marcatura appropriata. Se viene disputata più di una competizione (due gare su distanze diverse) sul medesimo percorso e nel medesimo orario, devono essere allestite corsie di arrivo separate per assicurare ai concorrenti in testa nella gara più lunga, di non essere ostacolati da quelli più lenti in arrivo nella gara corta. L'area di arrivo deve essere allestita ed attrezzata per le funzioni di controllo necessarie ed evitare affollamenti. La zona riservata ad intervista e cerimonia dei fiori dovrebbe essere recintata e separata dalla folla degli atleti che terminano la gara e dagli spettatori. Ristoro, accesso agli indumenti, docce o trasporti verso questi servizi devono essere chiaramente indicati in più lingue e disponibili nei pressi dell'area di arrivo.

383.5 Misurazione e Marcatura

383.5.1 La pista della competizione deve essere misurata in lunghezza dalla partenza all'arrivo con dispositivi GPS, una catena, nastro o ruota metrica. Deve essere segnalato ogni chilometro, come pure gli ultimi 500 e 200 metri. Punti come discese ripide, curve, attraversamenti, devono essere indicati da speciale segnaletica.

383.6 Layout

383.6.1 Le gran fondo di sci di fondo devono essere adattate nel loro svolgimento a tutte le capacità dei concorrenti, da quello amatoriale a quello elite. Lo sviluppo della pista deve essere adattato ai livelli di capacità dei partecipanti.

383.7 Ristoro

383.7.1 I punti di ristoro devono essere allestiti approssimativamente ogni 10 km. Se il percorso è impegnativo, la distanza tra i punti di ristoro può essere ridotta. Su terreno facile, la distanza può essere aumentata. Per competizioni più lunghe di 50 km devono essere messi a disposizione diversi tipi di bevande e nutrienti.

383.8 Bonus sprints

383.8.1 Quando sono previsti sprint lungo il percorso, l'approccio finale allo sprint deve essere diritto per almeno 75 metri e largo a sufficienza per consentire a 2 concorrenti di sprintare appaiati. La linea del bonus sprint deve essere marcata chiaramente. Per ogni bonus sprint devono essere assegnati degli addetti al suo controllo.

- 384 Servizio Medico e Sicurezza**
- 384.1 Il Capo del Servizio medico e di soccorso**
- 384.1.1 Nelle gare di gran fondo il capo del Servizio medico e di soccorso è un membro del CT e può essere invitato alle riunioni della Giuria.
- 384.2 Pianificazione**
- 384.2.1 Il Funzionario medico deve preparare un piano di emergenza e pronto soccorso, di evacuazione e notifica per ferite, incidenti o morte. Le informazioni riguardanti sia il piano sia le procedure da seguire in caso di ferite, incidenti o morte devono essere fornite sia ai concorrenti che ai Funzionari di gara.
- 384.3 Allenamento**
- 384.3.1 Il Funzionario medico deve designare, informare e preparare un numero sufficiente di personale medico, di soccorso, di emergenza e per necessità di ordine medico dei concorrenti.
- 384.4 Postazioni di pronto soccorso**
- 384.4.1 La dislocazione delle postazioni di pronto soccorso deve essere indicata da appositi cartelli lungo il percorso. Inoltre, vanno allestite postazioni di pronto soccorso riscaldate sia nell'area di partenza sia di arrivo.
- 385 Sanzioni e reclami. Ulteriori specifiche**
- 385.2 I reclami possono essere fatti entro 1 ora dall'arrivo del primo concorrente.
- 386 Precauzioni per le basse temperature**
- 386.1 Principi**
- 386.1.1 Ci sono tre fattori principali che la Giuria deve considerare in tema di sicurezza per le basse temperature: la temperatura, il tempo di esposizione, e l'abbigliamento e altre precauzioni, per sopportare un clima rigido. Questi fattori, assieme a qualsiasi altra informazione rilevante come la temperatura percepita per effetto del vento, devono essere tenuti in considerazione in caso di decisioni riguardo le basse temperature.
- 386.2 Tra -15°C e -25°C**
- 386.2.1 Se sono previste temperature lungo tutto il percorso comprese tra -15°C e -25°C, devono essere messe a disposizione dei concorrenti delle raccomandazioni per il clima rigido. Sulla base di questa condizione è responsabilità dei concorrenti di reperire le informazioni e di seguire le raccomandazioni emesse dagli organizzatori.
- 386.3 Da -25°C e oltre**
- 386.3.1 Se lungo la maggior parte del percorso la temperatura è di -25°C o inferiore, la competizione deve essere ritardata o cancellata.
- 386.4 Precauzioni per le temperature elevate**
- 386.4.1 Se la temperatura prevista durante la competizione è superiore a +5°C con possibili esposizioni solari, devono essere messe a disposizione dei partecipanti delle raccomandazioni riguardo l'abbigliamento, protezione della pelle e la necessità di assumere i liquidi adeguati prima e durante la competizione. I punti di ristoro devono garantire di avere a disposizione bevande in quantità adeguata a soddisfare la maggiore domanda. Le postazioni di pronto soccorso devono es-

sere preparate a riconoscere i segni di disidratazione e tutti i danni da esposizione solare, ed essere preparate ad adottare le misure necessarie in caso di disidratazione o eritemi solari.