

**Special  
Olympics  
Italia**



# *Regolamento di Atletica Leggera*



Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o dai Team Regionali Special Olympics Italia.

**Aggiornamento Marzo 2026**



## INDICE

• Art.1 “Estratto Regolamento Internazionale” _____	pag. 3
• Partecipazione degli Atleti _____	pag. 4
• Categorie di età _____	pag. 4
• Regola del massimo sforzo _____	pag. 4
• Divisioni 1/2/3 _____	pag. 5
• Divisioni 4/5/6/ _____	pag. 6
• Divisione 7 _____	pag. 7
• Note Tecniche _____	pag. 7
• Specifiche Tecniche di Specialità _____	pag. 8
○ 50 m Piani	
○ 50 m Slalom con la carrozzina elettrica o manuale	
○ Lancio della Palla	
○ Salto in lungo da Fermo	
○ 100 m Piani	
○ 200 m Piani	
○ 400 m Piani	
○ Staffette	
• Specifiche Tecniche di Specialità _____	pag. 9
○ 800 m Piani	
○ 1500 m Piani	
○ 3000 m Piani	
○ 5000 m Piani	
○ 10000 m Piani	
○ Salto in Alto	
○ Salto in Lungo	
○ Getto del Peso	
• Specifiche Tecniche di Specialità _____	pag. 10
○ Lancio del Vortex	
○ Pentathlon	
○ 800 m Marcia	
• Specifiche Tecniche di Specialità _____	pag. 11
○ 110 m Ostacoli Maschili	
○ 100 m Ostacoli Femminili	
○ Minijavellin sperimentale	
• Modalità di partecipazione _____	pag. 12
• Eventi _____	pag. 12
• Composizione delle Serie _____	pag. 12



## **ESTRATTO DALLE REGOLE SPORTIVE INTERNAZIONALI**

I regolamenti Special Olympics devono essere applicati sia in allenamento che nelle gare. Nell'Art. 1 si trovano i principi generali, non contenuti nei singoli regolamenti. In caso di conflitto tra i principi generali ed i regolamenti sportivi, prevalgono i principi generali.

### **REGOLE SPORTIVE**

#### **A.2.a**

Le competizioni sono organizzate come stabilito dalle Federazioni Internazionali o Nazionali di ogni disciplina. Le regole Sportive di S.O. dove necessario, modificano i Regolamenti Internazionali o Nazionali. In caso di conflitto prevalgono i Regolamenti Sportivi di S. O..

#### **A.2.b**

Nei Giochi Europei e Mondiali S.O. si applicano i Regolamenti Internazionali S.O.

### **REGOLA DEL MASSIMO SFORZO**

#### **A.3.a**

Se un Direttore di Gara stabilisce che un atleta o una squadra non abbia gareggiato con il massimo dello sforzo nelle prove preliminari, con il chiaro intento di acquisire un vantaggio ingiusto e sleale, potrà sanzionare l'atleta o la squadra.

#### **A.3.b**

Le sanzioni possono includere: avvertimento verbale all'atleta e/o all'allenatore, collocazione nella giusta divisione, collocazione all'ultimo posto o squalifica per comportamento antisportivo.

#### **A.4**

La gamma degli eventi offerti in S.O. è intesa ad offrire opportunità di competizioni per atleti di tutte le abilità. I programmi possono scegliere gli eventi da offrire. Gli allenatori sono responsabili della scelta degli allenamenti e delle gare più appropriate, secondo l'interesse e le abilità di ogni singolo atleta.

#### **A.5**

I programmi dovrebbero farsi guidare dai seguenti principi quando offrono le diverse opportunità di allenamento e di competizioni:

- 1- ogni atleta deve fare un'esperienza competitiva gratificante e dignitosa;
- 2- deve essere preservata l'integrità dello sport;
- 3- non deve essere compromessa la salute e la sicurezza di tutti, atleti, allenatori, ufficiali di gara.



## PARTECIPAZIONE

Possono partecipare alle competizioni di atletica Special Olympics Italia gli atleti che abbiano compiuto gli 8 anni alla data del primo giorno della manifestazione e che abbiano provveduto a regolare adesione a Special Olympics Italia per l'anno corrente. Sono ammessi a partecipare anche atleti con disabilità multipla (deficit motori o sensoriali), a patto che sia riconosciuto anche un ritardo mentale.

## CATEGORIE DI ETÀ

Gli atleti sono assegnati ad una determinata categoria di età, dalla data di nascita considerando l'età al primo giorno della manifestazione.

Le categorie si dividono in:

8-11 ANNI

12-15 ANNI

16-21 ANNI

22-29 ANNI

OLTRE 30 ANNI.

## REGOLA DEL MASSIMO SFORZO

Nelle competizioni Special Olympics gli atleti devono partecipare onestamente e con il massimo dell'impegno, sia nelle gare preliminari che nelle gare finali. Se gli atleti sono ritenuti non partecipanti secondo le loro potenzialità, con l'intento di essere inseriti in serie di minori abilità, potranno essere declassati all'ultimo posto nella serie. Gli allenatori devono assicurare che i risultati ottenuti nelle gare preliminari, riflettano le reali abilità dei loro atleti. Se per qualsiasi ragione l'allenatore non considerasse corretto il risultato ottenuto nelle gare preliminari, potrà segnalare ciò alla Commissione Sportiva o allo staff Tecnico Nazionale o Regionale, entro 1 ora dalla comunicazione dei risultati. In questi casi sarà tenuto conto dei tempi o misure dichiarate all'atto dell'iscrizione nelle gare individuali. Diversamente, se un atleta migliora il suo risultato della gara preliminare di oltre il 15% per le più alte abilità e di oltre il 20% per le minori abilità, sarà soggetto a declassamento all'ultimo posto in batteria e sarà premiato con medaglia di partecipazione.

I Team, a loro discrezione, potranno iscrivere i loro atleti nelle diverse divisioni sotto elencate, tenendo conto del loro grado di preparazione. Si suggeriscono ai Tecnici delle linee guida come riferimento di tempi e misure per le specialità riservate agli atleti con minori abilità, intese a favorire un adeguato passaggio nelle specialità che richiedono maggiori abilità:

	Femminile	Maschile		Consigliato
<b>50 mt. Piani</b>	12,00	11,00	---->	100MT
<b>50 mt. Cammino</b>	20,00	18,00	---->	50MT
<b>Lancio della Palla</b>	20,00m.	36,00m.	---->	GETTO DEL PESO
<b>Salto in Lungo da Fermo</b>	1,20m.	1,40m.	---->	SALTO IN LUNGO

Le iscrizioni possono essere effettuate secondo le seguenti divisioni :



## DIVISIONE 1

In questa divisione viene adottata la regola del 20% prevista dal principio del massimo sforzo. Nelle gare di questa divisione sono previste le prove preliminari.

L'iscrizione è limitata ad due sole gara tra le seguenti:

<b>10 m CAMMINO ASSISTITO</b>	<b>assistenza solo verbale, sono ammessi sussidi (stampelle, tutori, ecc.), il percorso è delimitato da 2 corsie per favorire l'assistenza del tecnico. Non sono previsti atleti in carrozzina in questa specialità.</b>
<b>50 m CAMMINO</b>	In questa specialità non sono previsti atleti in carrozzina
<b>50 m SLALOM CON LA CARROZZINA ELETTRICA O MANUALE</b>	Ogni atleta ha a disposizione 2 corsie. La distanza tra i coni è di 5 m ed il primo cono è posizionato a 5m dalla linea di partenza, mentre l'ultimo cono viene posizionato a 5 mt dalla linea del traguardo.
<b>LANCIO DELLA PALLINA DA TENNIS IN PIEDI E IN CARROZZINA</b>	

## DIVISIONE 2

In questa divisione viene adottata la regola del 20% prevista dal principio del massimo sforzo. In questa divisione sono previste le gare preliminari. L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali tra le seguenti, inoltre in questa divisione si consiglia la partecipazione degli Atleti di età compresa tra gli 8 e gli 11 anni:

<b>50 MT Piani</b>	<b>Salto in lungo da fermo.</b>
<b>Lancio della Pallina</b>	<b>Lancio del Vortex</b>
<b>Staffetta 4x50 (M/F/Unified)</b>	

## DIVISIONE 3

In questa divisione viene adottata per esteso la regola del massimo sforzo la percentuale prevista per questa divisione è il 15%. In questa divisione sono previste le gare preliminari. L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali ed una staffetta tra le seguenti:

<b>100 MT Piani</b>	<b>Staffetta 4x100 (M/F/Unified)</b>
<b>200 MT Piani</b>	<b>Staffetta 4x400 (M/F/Unified)</b>
<b>400 MT Piani</b>	<b>Salto in alto</b>
<b>100 MT Ostacoli (F)</b>	<b>Getto del peso</b>
<b>110 MT Ostacoli (M)</b>	<b>Salto in lungo</b>
	<b>Mini-javelin (Sperimentale)</b>



## DIVISIONE 4

In questa divisione viene adottata per esteso la regola del massimo sforzo, la percentuale prevista per questa divisione è il 15%. Nelle gare di questa divisione sono previste le prove preliminari. L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali ed una staffetta tra le seguenti:

<b>400 MT Piani</b>	<b>Staffetta 4x100 - 4x400 (M/F/Unified)</b>
<b>800 MT Piani</b>	<b>Salto in alto</b>
<b>1500 MT Piani</b>	<b>Getto del peso</b>
	<b>Salto in lungo</b>

## DIVISIONE 5

In questa divisione viene adottata per esteso la regola del massimo sforzo, la percentuale prevista per questa divisione è il 15%. In questa divisione sono previste le gare preliminari. L'iscrizione è limitata alle specialità previste del pentathlon ed una staffetta:

<b>Pentathlon (100mt,400mt,peso,alto,lungo)</b>	<b>Staffetta 4x400 (M/F/Unified)</b>
	<b>Staffetta 4x100 (M/F/Unified)</b>

## DIVISIONE 6

Per poter partecipare alle gare di questa divisione è obbligatorio presentare un certificato di visita medico-sportiva. Per la maratona e la ½ maratona, l'iscrizione è limitata ad una sola specialità nel caso in cui le prove si svolgessero nella stessa sede. Nel caso di sede differente l'iscrizione potrà essere effettuata per 2 specialità. Il tempo limite per partecipare alle gare di ½ maratona è 2h 30 m, per la maratona è di 5h 30m. Per le altre specialità l'iscrizione potrà essere per 2 gare, se il programma della manifestazione lo permette. In questa divisione non viene adottata la regola del massimo sforzo. Per le specialità di questa divisione non sono previste le gare preliminari. L'iscrizione è limitata ad una specialità ed una staffetta.

<b>3000 MT</b>	<b>Staffetta 4x400 (M/F/Unified)</b>
<b>5000 MT</b>	<b>Staffetta 4x100 (M/F/Unified)</b>
<b>10000 MT</b>	
<b>½ Maratona</b>	
<b>Maratona</b>	



## **DIVISIONE 7**

In questa divisione viene adottata per esteso la regola del massimo sforzo, la percentuale prevista per questa divisione è il 15%. Nelle gare di questa divisione sono previste le prove preliminari. L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali ed una staffetta.

<b>400 MT marcia</b>	<b>Staffetta 4x400 (M/F/Unified)</b>
<b>800 MT marcia</b>	<b>Staffetta 4x100 (M/F/Unified)</b>
<b>Getto del peso</b>	

## **NOTE TECNICHE**

### **ATLETI NON VEDENTI CON DISABILITA' MULTIPLE**

Per atleti non vedenti con disabilità multiple sarà possibile nelle gare di corsa utilizzare la corsia 1-2 o 5-6 per atleta e accompagnatore con corda legata al braccio. Sarà possibile in curva tirare la corda lateralmente. Nei lanci verrà situato al centro della pedana un segno in rilievo che potrà essere utilizzato dall'atleta non vedente al fine di consentirgli una corretta esecuzione tecnica. Nelle gare di salto sarà consentito al Tecnico di dare un segnale acustico prime dello stacco dalla zona di battuta.

A discrezione dei giudici si permette allo staff Tecnico Nazionale o Regionale o personale ufficialmente delegato a tale compito di "istruire in campo l'atleta dopo una prima prova nulla nei concorsi o una falsa partenza nelle corse o dopo un primo richiamo nella marcia. Non è prevista nessuna squalifica tecnica per le specialità delle Divisione 1 e 2. Nelle specialità previste delle altre divisioni si applica la regola dello sforzo onesto per esteso ed il regolamento delle gare della Federazione Internazionale di Atletica Leggera.



## **SPECIFICHE TECNICHE DI SPECIALITA'**

### **MT 50 PIANI**

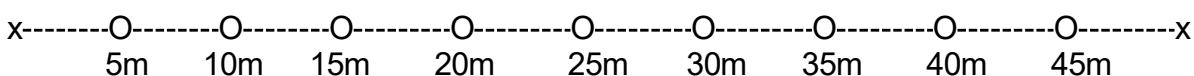
Nella gara di corsa veloce l'atleta dovrà gareggiare nella propria corsia.

Nel caso di invasione di corsia e di danneggiamento ad altri atleti, sarà permesso ai danneggiati di ripetere la corsa in altra serie.

La partenza è in piedi e segue i comandi: AI VOSTRI POSTI, SPARO (o netto segnale acustico o visivo).

### **50 MT. SLALOM CON LA CARROZZINA ELETTRICA O MANUALE**

Ogni atleta ha a disposizione 2 corsie. La distanza tra i coni è di 5 m., il primo e l'ultimo cono sono posizionati a 5 m. dalla linea di partenza e di arrivo.



### **LANCIO DELLA PALLA**

Il lancio della palla può essere effettuato con gestualità libera. La pedana prevede metri 3 di lunghezza e 2 di larghezza. Il peso dell'attrezzo è di 300 grammi sia per i maschi che per le femmine. Sono previsti 3 lanci per ogni atleta. Nel caso che l'atleta, solamente nel primo lancio, superi la linea che delimita la pedana (lancio nullo), avrà a disposizione un'altra prova per ottenere una misura utile alla classifica, fermo restando l'eventuale intervento di personale ufficialmente delegato a tale compito per predisporlo con i giusti margini di distanza dalla delimitazione per evitare un nuovo nullo.

### **SALTO IN LUNGO DA FERMO**

Sarà posta una fettuccia adesiva in prossimità della fossa di caduta. L'atleta dovrà partire a piedi uniti dietro detta linea e saltare sulla sabbia. Non si terrà conto dell'eventuale uscita dietro. Sono previsti 3 salti per ogni atleta. Nel caso che l'atleta, solamente nel primo salto, superi la linea che delimita la pedana (salto nullo), avrà a disposizione un'altra prova per ottenere una misura utile alla classifica, fermo restando l'eventuale intervento di personale ufficialmente delegato a tale compito per predisporlo con i giusti margini di distanza dalla delimitazione per evitare un nuovo nullo. E' previsto che i giudici possano ausiliarsi dell'opera di personale ufficialmente delegato a tale compito che collabori a che le regole di base siano il più possibile rispettate.

### **M 50, M 100, M 200, M 400, STAFFETTE**

Le gare di corsa sui 50, 100, 200, 400, staffetta 4x50, 4x100 e 4x400 (primo frazionista e secondo fino alla tangenza della curva) sono effettuate in corsia. La partenza può essere in piedi o dai blocchi e segue i comandi: AI VOSTRI POSTI, PRONTI, SPARO. Gli atleti possono correre con scarpe chiodate. Dopo 2 partenze false l'atleta viene squalificato. Nel caso l'atleta durante la gara invada un'altra corsia e viene accertato il danneggiamento ad altri atleti, verrà squalificato. Verrà squalificato anche l'atleta che, nelle gare dei 200 e 400, corra permanentemente in una corsia interna rispetto a quella assegnata. Nelle staffette, qualora il passaggio del testimone avvenga fuori dalla zona di cambio, la staffetta verrà squalificata.



### **M 800 PIANI**

La partenza avverrà nelle corsie assegnate dai giudici e l'atleta dovrà percorrere la distanza dalla partenza alla tangente della curva (bandierina rossa) in corsia, pena la squalifica, poi potrà correre alla corda. La partenza è in piedi e segue i comandi: AI VOSTRI POSTI, SPARO.

### **M 1500 – M 3000 - M 5000 – M 10.000 PIANI**

La partenza avverrà in linea e in piedi e l'atleta potrà correre subito in prima corsia senza danneggiare gli altri. La partenza segue i comandi: AI VOSTRI POSTI, SPARO.

### **SALTO IN ALTO**

L'asticella verrà posta ad un'altezza di 90 cm ; le misure successive seguiranno la seguente progressione:

0.90-1.10 progressione di cm 5;  
1.10 e succ. progressione di cm 3.

Il vincitore potrà scegliere la misura da saltare. Lo stacco deve essere effettuato con un piede, pena l'annullamento del salto. Ogni atleta avrà a disposizione 3 prove per superare ogni misura.

### **SALTO IN LUNGO**

Ogni atleta ha diritto a 3 prove.

Deve essere predisposta a m.1.00 dal bordo della fossa di caduta, una pedana di m1.22 di lunghezza e di cm 20 di larghezza utilizzando o fettuccia adesiva o gesso, e nella parte anteriore della stessa, della sabbia compressa (10cm. x 1,22 m. x 7 mm.) per rilevare, qualora calpestata, il salto nullo. L'atleta dovrà sempre uscire davanti o lateralmente, pena l'annullamento del salto.

### **GETTO DEL PESO**

Il peso dell' attrezzo è di kg 4 per il maschile e di kg 3 per il femminile. Ogni atleta ha diritto a 3 prove. Al momento del lancio l'attrezzo deve essere portato a contatto con il mento. Durante l' azione di lancio, il peso non deve andare dietro il piano delle spalle, pena l'annullamento. Così come saranno annullati i lanci fuori settore, o se si supera il fermapièdi, o se dopo aver effettuato il lancio l'atleta non esce dalla parte posteriore della pedana.



## **LANCIO DEL VORTEX**

- **DESCRIZIONE DELL'ATTREZZO**

L'oggetto è di materiale sintetico (plastica e spugna) ed è a forma di siluro costituito da una coda e da un corpo centrale. Sui lati vi sono posti dei fori che grazie al passaggio dell'aria emettono un fischio mentre l'attrezzo è in aria. Il suo peso è di 150 grammi.

- **TECNICA DI IMPUGNATURA**

Esistono vari modi di impugnare l'attrezzo. I più comuni sono quello che vede la coda tenuta tra l'indice e il medio, mentre il corpo centrale è adagiato sulla parte inferiore del palmo della mano; il secondo modo vede il corpo centrale del vortex posto sul palmo della mano e la coda tra il pollice e l'indice, in modo tale che il pollice sia su un lato dell'attrezzo, mentre le altre quattro dita siano sul lato opposto.

- **TECNICA DI LANCIO E GARA**

A differenza degli altri lanci, non viene utilizzata una pedana circolare, bensì un'area di rincorsa, coperta dallo stesso materiale usato per le piste di velocità dell'atletica, delimitata in fondo da una striscia dipinta per terra. Gli atleti devono rilasciare il Vortex prima di tale striscia e devono comunque uscire dalla pedana da un lato, altrimenti il lancio è nullo. Il peso dell'attrezzo è di 150 grammi sia per i maschi che per le femmine. Sono previsti 3 lanci per ogni atleta. Nel caso che l'atleta, solamente nel primo lancio, superi la linea che delimita l'area di rincorsa (lancio nullo), avrà a disposizione un'altra prova per ottenere una misura utile alla classifica, fermo restando l'eventuale intervento di personale ufficialmente delegato a tale compito per predisporlo con i giusti margini di distanza dalla delimitazione per evitare un nuovo nullo.

## **PENTATHLON**

Il pentathlon è previsto per le seguenti categorie e nelle seguenti specialità:

junior, senior, master, senior master, (100M – 400M – GETTO DEL PESO – SALTO IN ALTO – SALTO IN LUNGO). I punteggi finali per determinare la classifica per categoria saranno ricavati dalle tabelle internazionali di Special Olympics. Il programma gare deve prevedere delle serie riservate per ogni categoria e gara.

## **800 M MARCIA**

La partenza è effettuata in linea e segue i comandi: AI VOSTRI POSTI, SPARO.

L'atleta dovrà avere sempre un contatto con il terreno. Un'azione di corsa subito interrotta al momento della contestazione, comporta un richiamo scritto. Sono previsti al massimo tre richiami dopo di che subentra la squalifica. Se l'atleta richiamato perdura invece nell'azione di corsa, verrà immediatamente squalificato. In caso di eventuale squalifica gli atleti saranno premiati con medaglia di partecipazione.



## M 110 OSTACOLI MASCHILI – M 100 OSTACOLI FEMMINILI

N. 10 barriere da superare

**100m** (distanze ostacoli) **H** ostacoli 0.76 (ufficiale) – 0.60 (promozionale)

P -----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----A  
 13.00    8,50   8,50   8,50   8,50   8,50   8,50   8,50   8,50   8,50   10,50

**110m** (distanze ostacoli) **H** ostacoli 0.84 (ufficiale) – 0.76 (promozionale)

P -----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----A  
 13.72    9.14   9.14   9.14   9.14   9.14   9.14   9.14   9.14   9.14   14.02

Note: Le misure relative l'altezza degli ostacoli categoria promozionale servono ad avvicinare gli atleti nella preparazione alle competizione delle gare ostacoli con le misure internazionali, potranno essere organizzate nelle gare su specifiche richieste da parte dei Tecnici dei Team, ma verranno comunque divise da quelle ufficiali.

## MINIJAVELLIN SPERIMENTALE

l'impugnatura e le alette devono essere fatti di plastica o di materiale rigido adatto. La punta deve essere di gomma morbida con un'estremità smussata e arrotondata. Il mini-giavellotto può avere tre o quattro pinne. Le pinne devono essere piatte (senza sporgenze o rugosità) e devono essere perpendicolari alla superficie del mini-giavellotto.

I pesi minimi devono essere:

- 300 g per le divisioni femminili e per la maschile di fascia (8–15 anni),
- 400 grammi per le divisioni maschili.

### Dimensione min max (Minijavellin)

Lunghezza totale 685/705

Lunghezza della testa 84/94

Diametro della punta nel punto più spesso 37/43

Distanza dalla punta al baricentro 365/380

Diametro dell'albero davanti all'impugnatura 30/38

Diametro dell'albero dietro l'impugnatura 24/30

Diametro dell'albero sull'impugnatura 34/40

Larghezza dell'impugnatura 99/109

Distanza dalla parte anteriore dell'impugnatura alla punta della coda 322/332



## **MODALITA' DI PARTECIPAZIONE**

- gli atleti iscritti al pentathlon non possono partecipare a nessun'altra gara individuale, ma solo ad una staffetta;
- un atleta può partecipare nelle specialità della stessa divisione
- Non è ammesso nessun cambio da una gara ad un'altra rispetto alle iscrizioni inviate. In caso di concomitanza tra corsa e concorsi di un atleta, si dà precedenza alla corsa. In tal caso l'atleta potrà poi alternare i suoi salti o lanci nell'ambito di un altro gruppo, ma il suo risultato va inserito nell'originale verbale.

## **EVENTI**

***E' obbligatoria la partecipazione ai Giochi Regionali / Meeting valevoli per partecipare ai Giochi Nazionali.***

## **COMPOSIZIONE DELLE SERIE**

Nelle gare preliminari le serie saranno effettuate secondo i tempi di iscrizione. Dopo l'effettuazione delle gare preliminari, le serie saranno aggiustate secondo i tempi ottenuti nelle gare preliminari, seguendo la linea guida di mantenere il più possibile uno scarto del 10% tra il primo e l'ultimo tempo della stessa serie. Dove sarà ritenuto possibile le serie saranno effettuate anche sulla base dell'età degli atleti. Le serie potranno essere effettuate da un minimo di 3 ad un massimo di 6-8 atleti a seconda del numero delle corsie disponibili. Ai fini della classifica le premiazioni avverranno secondo l'ordine di arrivo. Tutte le premiazioni saranno effettuate con medaglia d'oro, d'argento, di bronzo e di partecipazione. Dove sarà necessario, le batterie saranno formate in base ai soli tempi di iscrizione a prescindere dalle categorie di età (divisioni preliminari) e per le fasi finali le divisioni saranno composte con i tempi acquisiti nelle prove preliminari. Le premiazioni saranno effettuate per serie.