



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

# **L'ITALIA TORNA A CORRERE**

## **SICURI E LIBERI: PERCHÉ CORRERE È UNA RICHIESTA SOCIALE**

### **PER STAR BENE**

(ipotesi di lavoro aggiornata al 29.04.2020)

#### **AVVERTENZA PRELIMINARE**

La validità del presente documento è strettamente collegata alle tempistiche per la ripresa delle attività di allenamento e di competizione determinate dalla normativa generale emanata dagli Organi competenti ai vari livelli: Governo, Regioni, Prefetture, Istituzioni territoriali.

Stiamo ipotizzando scenari futuribili, questo documento è un “lavori in corso” congiunto tra FIDAL, rappresentanti degli organizzatori e altre componenti.

Le indicazioni ivi riportate vanno intese con carattere temporaneo e strettamente legate alla fase di emergenza, sebbene alcune potranno essere utili anche ad emergenza superata.

Le indicazioni fornite in nessun modo sostituiscono la normativa generale e le disposizioni in materia di salute pubblica).

#### **PREMESSA GENERALE**

La Fidal, Federazione Italiana di Atletica Leggera (di seguito FIDAL), associazione senza fini di lucro con personalità giuridica di diritto privato, presieduta dal Prof. Alfio Giomi, Legale Rappresentante Pro Tempore, nel pieno rispetto delle vigenti normative, con particolare riferimento al Decreto- Legge 23 febbraio 2020 n. 6, ai DPCM emanati a partire dal 1 marzo 2020, alle Ordinanze del Commissario straordinario per l'emergenza Covid-19, ai Decreti, Ordinanze e Circolari emanate dai competenti Ministeri e al Protocollo FMSI per la ripresa delle discipline sportive professionistiche e ai suggerimenti della FMSI per evitare la diffusione del Coronavirus nello sport, si propone di supportare l'azione governativa con una proposta per tornare a correre sicuri e senza stress, destinata a tutti coloro che, nel pieno e completo rispetto di quanto emanato e di successiva emanazione, vogliono riprendere l'attività sportiva con fini amatoriali e agonistici. FIDAL persegue tale finalità supportando da un lato le possibilità di pratica sportiva da parte dei cosiddetti “Runner” (Capitolo 1), dall'altro fornendo linee guida operative per gli organizzatori di competizioni podistiche “non stadia” (Capitolo 2: corsa e marcia su strada, corsa campestre, corsa in montagna e trail running, ultramaratona).

\* \*\* \*

#### **CAPITOLO I.**

#### **LINEE DI INDIRIZZO PER LA PRATICA AUTONOMA DEL RUNNING, IN REGIME DI ALLENAMENTO**

La proposta della FIDAL, il cui primario obiettivo è quello di attuare tutte le forme di prevenzione per la tutela della salute degli atleti nel rispetto della Normativa Statale, degli indirizzi del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), del Comitato Olimpico Internazionale (CIO) e della Federazione Internazionale di Atletica Leggera (WA), è la creazione di un'applicazione indirizzata a tutti gli utenti, i cosiddetti “runner”, che:

- siano tesserati FIDAL con società sportiva o con Runcard;
- siano in regola con l'idoneità medica alla pratica agonistica dell'Atletica Leggera;
- siano cittadini che svolgono attività per uno stile di vita sano.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Tutti loro saranno autorizzati alla pratica di corsa/running/jogging nel rispetto delle indicazioni sotto riportate, pena le sanzioni previste dalla normativa vigente.

## I PUNTI CARDINE

- Servizio gratuito per tutti, tesserati e non tesserati. Per i tesserati, possibilità di verifica direttamente dall'applicazione della validità del tesseramento e della certificazione medica per garantirne in caso di controlli la reale appartenenza alla Federazione e l'attività svolta per fini agonistici.
- “Corso” di formazione obbligatorio, nel momento dell'accesso all'applicazione, sul contenimento del SARS-CoV-2 e “quiz” a risposta multipla per la verifica delle conoscenze. Il superamento del quiz permetterà l'utilizzo completo dell'applicazione e l'attivazione della possibilità di allenarsi all'aria aperta.
- Tutorial di addestramento relativi alle procedure operative per l'uso e la gestione corretta delle mascherine e dei dispositivi di protezione individuale, alle procedure igieniche personali
- Videolezioni con contenuti relativi all'allenamento.
- Mappatura dei parchi con possibilità di “prenotare” la propria corsa in specifiche fasce orarie per sensibilizzare il distanziamento sociale.

Complementarmente:

- Accesso gratuito a tutti i contenuti relativi all'allenamento, alle videolezioni e ad AtleticaViva a cura della Federazione.
- Accesso gratuito agli aggiornamenti normativi e alle disposizioni in merito alle misure di contenimento sensibilizzando che il principio del “metro di distanza” non è sufficiente durante un allenamento, in quanto, sotto sforzo, il respiro è maggiormente marcato e le particelle vengono espulse a distanze maggiori.
- Indicare tutte le buone pratiche da adottare durante la corsa per aumentare il senso civico e di responsabilità.

In particolare si fa riferimento al rapporto del Politecnico di Torino, (commissionato da CONI-CIP e Autorità competenti: “Lo Sport Riparte in Sicurezza”) dove in tema di formazione e addestramento obbligatori si menzionano le seguenti procedure:

- procedure operative per l'uso e la gestione corretta delle mascherine e dei dispositivi di protezione individuale (es. come indossare la mascherina, quando cambiarla, dove buttare quella vecchia, ecc);
- criteri e regole per la necessità di indossare le mascherine, le visiere, i guanti in base al carico metabolico e all'atto atletico previsti;
- procedure igieniche personali (es. frequenza e modalità di lavaggio delle mani);
- procedure di sanificazione del sito sportivo;
- procedure per la segnalazione precoce di eventuali sintomi sospetti o comportamenti non in linea con le prescrizioni.

## I PUNTI ACCESSORI

In più per i tesserati FIDAL si potranno offrire in aggiunta i seguenti servizi:

- Utilizzo dell'applicazione FIDAL quale autocertificazione, previa approvazione di tale mezzo da parte del Governo e previa validità del tesseramento e del certificato medico
- Geolocalizzazione su base volontaria per conoscere in tempo reale e in forma anonima (ID utente) l'affollamento dei parchi e della città (<http://www.runcard.com/geo>).



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

- Parchi: pubblicizzazione dei percorsi già misurati dalla FIDAL e nei quali sono già installate le paline.
- Crowdsourcing - I “runner” potranno integrare i dati inserendo nuove informazioni e valutazioni personali e mettendole a disposizione della Community.

## INDICAZIONI COMPORTAMENTALI NELLA PRATICA DEL RUNNING

Una decalogo di indicazioni e prescrizioni da tenere sempre bene a mente, per la tutela della nostra salute e di quella altrui:

1. Svolgi attività fisica solo individualmente evitando assembramenti
2. Mantieni la distanza di sicurezza interpersonale di almeno 2m durante l'attività fisica
3. Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri. Bevi sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate.
4. Riponi fazzoletti o salviettine utilizzate durante la corsa in appositi taschini e gettali successivamente in appositi cestini
5. Prima e dopo l'attività fisica circola sempre con mascherine o idonea protezione di naso/bocca
6. Una volta rientrato a casa, lava separatamente gli indumenti indossati durante la corsa dagli altri indumenti.
7. Appena possibile, dopo l'attività fisica, lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, sciacquandole ed asciugandole con una salvietta monouso. Se non si ha accesso ad acqua corrente è possibile ricorrere, se sono disponibili, a prodotti di disinfezione. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.
8. Riprendi l'attività gradualmente alternando i giorni di allenamento a giorni di recupero
9. Svolgi attività intensa solo se in regola con il certificato medico agonistico
10. Se hai sintomi influenzali evita qualsiasi tipo di attività fisica, potresti diminuire le difese immunitarie

Alcuni argomenti sono ampiamente dibattuti, anche a livello mediatico. In particolare, relativamente al running, i temi dell'uso delle mascherine e delle corrette distanze sono attuali e oggetto di prese di posizione opinabili. La scienza ci viene in soccorso attraverso un rapporto del Politecnico di Torino, appositamente commissionata da CONI-CIP e Autorità competenti (“Lo Sport Riparte in Sicurezza”) e integrato con il protocollo FMSI.

Ne mutuiamo alcuni passaggi, in primo luogo una considerazione comportamentale:

“In termini di mitigazione del rischio, la abitudine consolidata al rispetto delle distanze e all' uso di mascherine ed altri dispositivi rappresenta senz'altro il mezzo più significativo e anche più impattante sul quotidiano. Per questo motivo, appare ancora più importante il rispetto, da parte degli atleti, di queste misure, che dovrebbero essere rigorosamente rispettate in ogni momento differente dal gesto atletico (...omissis...). Gli atleti come personaggi pubblici, ispiratori di valori forti di dedizione e resilienza nello sport, possono aiutare a trasmettere questi comportamenti socialmente rispettosi nel principio di «ognuno protegge tutti»”

### MASCHERINA “DISPOSITIVO MEDICO” (c.d. mascherina chirurgica):

“Le mascherine facciali presentano un importante limite dato dalla loro “respirabilità” cioè dalla caduta di pressione del flusso d'aria attraverso il materiale. Tale caduta di pressione, ampiamente tollerabile da persone a consumo metabolico “di riposo” o di blanda attività fisica, può dimostrarsi troppo alta invece per persone in una fase di alto consumo metabolico, quali gli atleti impegnati in un allenamento o gara. La protezione fornita dalla mascherina, dunque, causa in questi casi un aumento di altri rischi, primo tra tutti il rischio di grave affaticamento.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Di conseguenza, le mascherine dovrebbero essere sempre consigliate a tutte le persone, sia atleti che operatori sportivi, in fase di consumo metabolico “di riposo” o di blanda attività fisica, mentre sono sconsigliate in caso di medio e alto consumo metabolico e dovrebbero essere sostituite da altre misure di mitigazione, per esempio; visiere, distanziamento, sostituzione con attività teoriche o virtuali, segregazione di atleti con diversi stati di suscettibilità al contagio.

Ciascun atleta dovrebbe ricevere formazione relativamente all' uso corretto della mascherina e alle diverse intensità di attività svolte, che si possono determinare in diversi modi: dal monitoraggio continuo della frequenza cardiaca e di altri parametri fisiologici alla valutazione soggettiva della intensità percepita di sforzo e affaticamento.”

Inoltre:

“Non sono ritenuti specificatamente utili ai fini del contenimento (nella pratica sportiva):

- Mascherina “generica” o “sociale”: Si tratta delle mascherine la cui capacità filtrante non è testata, che sono identificate dalla nota Ministero della Salute del 18 marzo (riferimento Circolare n. DGDMF/0003572/P/18/03/2020). Allo stato attuale non sarebbero raccomandabili per l'uso in ambiente sportivo

- Respiratori D.P.I. del tipo FFPI, FFP2, FFP3

Tutti i dispositivi sopra elencati possono presentare alcuni rischi secondari associati, tra cui:

- chi li indossa potrebbe provare una sensazione di falsa sicurezza, che potrebbe portarlo a non rispettare le norme basilari di distanza interpersonale, igiene delle mani o sanitizzazione dei locali”.

#### **DISTANZA INTERPERSONALE:**

“a) Sarà sempre indicato che gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento/gara (anche in attesa o riposo), siano alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori ed indossino la mascherina

b) Per ciascuna categoria di sport, devono essere individuati i corretti distanziamenti in base alla possibile emissione di droplet. Un recente lavoro svolto dalle Università di Eindhoven e Il Leuven, basato su simulazioni fluidodinamiche, suggerisce che in caso di camminata a 4 km/h, un soggetto in scia dovrebbe mantenere la distanza di sicurezza di 5 metri per avere un'esposizione equivalente a quella di due soggetti fermi a 1.5 m di distanza; in caso di corsa a 14.4 km/h la distanza equivalente per due soggetti in scia è di circa 10 metri. La misura di distanziamento appare di difficile applicazione in molti casi: dove non fosse tecnicamente possibile implementare questa misura di mitigazione, questo deve essere tenuto in opportuna considerazione nella scelta di misure di mitigazione alternative, per esempio considerando la sostituzione della specifica attività con altre attività compatibili.

c) qualora non sia possibile evitare contatti tra gli operatori sportivi e/o tra gli atleti, si dovranno indicare le modalità con cui avvengono i contatti, durata, frequenza; in ogni caso i contatti dovranno svolgersi indossando gli opportuni dispositivi di prevenzione del contagio, coerentemente con le necessità di libertà di movimento e con il carico metabolico dell'atleta, e dovranno essere tracciabili; ovunque sia possibile, il contatto diretto dovrebbe essere sostituito con attività teoriche.”

\* \*\*\* \*



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **CAPITOLO 2.** **LINEE GUIDA ORGANIZZATIVE PER MANIFESTAZIONI NON STADIA**

### **IL CONTESTO**

Il tema della possibile gestione delle future competizioni non stadia tocca la strada (corsa e marcia, tutte le distanze di gara) ma anche l'off-road running (corsa in montagna, trail running e corsa campestre).

FIDAL, Federazione Sportiva Nazionale di riferimento, elabora le presenti linee guida in maniera non necessariamente esaustiva. Le linee guida FIDAL definiscono un modello organizzativo, integrano ma in nessun modo sostituiscono le normative di carattere generale e specialmente di carattere sanitario vigenti.

Opportuno ribadire che la validità del presente documento è strettamente collegata alle tempistiche per la ripresa delle attività di allenamento e di competizione determinate dalla normativa generale emanata dagli Organi competenti ai vari livelli: Governo, Regioni, Prefetture, Istituzioni territoriali.

Si tratta di indicazioni che vanno intese con carattere temporaneo e strettamente legate alla fase di emergenza, sebbene alcune potranno essere utili anche ad emergenza superata.

Questa prima versione del documento di progetto è specificamente rivolta agli operatori sportivi, agli atleti ed ai loro accompagnatori, mentre analisi specifiche per l'accesso e la presenza di pubblico dovrebbero essere definite non appena siano disponibili indicazioni dalle Autorità rispetto alla fase di riapertura al pubblico degli eventi sportivi.

Le presenti linee guida si applicano in maniera funzionale allo svolgimento di manifestazioni non stadia – minimizzando il rischio – solo in un quadro di piena consapevolezza di ciò che può essere fatto e ciò che non deve essere fatto per salvaguardare sé e gli altri dal rischio sanitario. Consapevoli della sostanziale impossibilità di azzerare il rischio di contatto, si opera – come in ambito generale di politiche di sicurezza – per la minimizzazione del rischio stesso: per il raggiungimento di tale obiettivo i comportamenti individuali sono determinanti alla stregua delle disposizioni esterne e delle pratiche organizzative.

Nel momento difficile che stiamo attraversando, appare più complessa (e soggetta a vincoli normativi più stringenti) la realizzazione di manifestazioni con numeri di partecipazione importanti (superiori a 1000 persone) e/o che prevedano tempi lunghi di percorrenza o di occupazione di strade e suolo pubblici. Tali manifestazioni dal punto di vista del modello organizzativo possono far riferimento alle presenti linee guida che in nessun modo tuttavia sostituiscono le normative generali (leggi e norme dello Stato Italiano o delle Istituzioni territoriali) che disciplinano i grandi eventi.

Il tema organizzativo di manifestazioni podistiche non competitive di massa, le cosiddette “stracittadine”, esce dalla giurisdizione sportiva di FIDAL. Per la realizzazione di questi eventi – così come per la previsione di scenari che comportino partecipazioni con numeri alti (per semplicità collochiamo la soglia ai 1000 partecipanti) – l’indicazione generale è quella di coordinare le attività con gli Enti preposti (Governo, Prefetto, Comuni o altre istituzioni territoriali).

### **CAUTELA SANITARIA GENERALE**

- Atleti: non sputare e non starnutire/tossire all’aria aperta: obbligo dell’uso di fazzoletti monouso (anche durante la competizione portare fazzoletti o salviettine in un taschino o affine) e del loro appropriato smaltimento nella spazzatura
- Atleti: pre/post gara circolano con mascherine o idonea protezione di naso/bocca



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

- Personale organizzativo: DPI, mascherine, guanti, etc... secondo normativa vigente al momento della competizione
- spogliatoi/docce (chiusi)
- servizi igienici – zona partenza e arrivo (accesso scagionato - distanza in coda per accesso - pulizia/sanificazione secondo le modalità determinate dalla normativa sanitaria vigente)
- servizi igienici – sul percorso (accesso scagionato - distanza in coda per accesso - pulizia/ sanificazione secondo le modalità determinate dalla normativa sanitaria vigente)
- disporre sufficienti cesti per spazzatura specifica (fazzoletti monouso, tovaglioli, salviettine umidificate) nel rispetto della normativa generale vigente nonché delle disposizioni dei Regolamenti Comunali e del gestore del servizio
- predisporre sufficiente disponibilità di dispenser di igienizzante mani
- prevedere un sistema di raccolta per le mascherine facciali consumate dallo staff e da tutti partecipanti pre e post manifestazione e conferire il rifiuto secco nel rispetto della normativa vigente.
- transito e sosta breve prevedono una classificazione del rischio minore, rispetto a soste più prolungate e a eventuali momenti di assembramento. Evitare/impedire soste prolungate, assembramenti.
- ambienti con adeguato ricambio d'aria (ventilazione naturale o meccanica) prevedono una classificazione del rischio minore rispetto ad ambienti chiusi. Non utilizzare spazi non ventilati.

### **INDICAZIONE GENERALE**

Considerato il contesto delicato in cui gli organizzatori, gli atleti, i tecnici e le società si trovano a muoversi è prioritario ripensare il modello organizzativo in direzione di una forte semplificazione, di azzeramento di tutto il non strettamente necessario. L'essenzialità dei servizi offerti – combinata alla loro certezza e controllabilità in sicurezza – è presupposto indispensabile per garantire la realizzabilità di un evento.

### **MOVIMENTO DELLE PERSONE NELLE AREE CIRCOSTANTI MA AL DI FUORI DELLE AREE ADIBITE A GARA E AI SERVIZI DI GARA**

Si applica la normativa generale vigente. Nulla e nessuno deroga dalle prescrizioni di legge.

### **FLUSSI (MOVIMENTO DELLE PERSONE NELLE AREE ADIBITE A GARA E A SERVIZI DI GARA)**

I flussi non devono essere promiscui tra atleti/staff (iscritti o addetti alla competizione) e altri (cittadinanza presente a qualsiasi titolo: dai tecnici degli atleti ai tifosi ai passanti, etc...)

- segnalato e transennato accesso all'area pre-gara (da ambiente esterno o da parcheggi dedicati);
- segnalato e transennato in accesso all'area di partenza;
- segnalato e transennato in uscita dall'area di arrivo;
- sempre e comunque mantenimento distanza sociale minima prescritta;
- prevedere figure di controllo nell'ambito degli spazi delimitati e di responsabilità del comitato organizzatore



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Gestione parcheggi dedicati ai soli partecipanti: auto parcheggiate a rastrelliera nella stessa direzione, discesa sempre e solo lato guidatore, sempre e comunque mantenimento distanza sociale minima prescritta.

Occorre registrare e rendere riconoscibili tutti i presenti al servizio della competizione (staff organizzatore, giudici di gara, forze dell'ordine, staff sanitario, etc...).

Il personale addetto all'organizzazione di gara (inclusi giudici, cronometristi, etc...) deve essere dotato dei dispositivi previsti dalla normativa vigente al momento della competizione.

Area riscaldamento: delimitata e fruibile nel rispetto delle distanze sociali.

L'allestimento o posizionamento di gazebo o stand sociali non è permesso. Qualsiasi allestimento da parte del Comitato Organizzatore che favorisca l'assemblamento anche inintenzionale di persone non è consentito. La costruzione di un "expo gara" per la visibilità degli sponsor è fortemente sconsigliata, alla luce delle considerazioni precedenti. Laddove non sia possibile rinunciarvi, l'esigenza va ottemperata nell'assoluto rispetto delle misure di legge, in particolar modo relative al distanziamento sociale, gestendo flussi e utilizzando spazi ampi che permettano la minimizzazione del rischio.

### **ACCESSO ALL'AREA DEDICATA ALL'EVENTO**

Con sufficiente anticipo, gli atleti e/o gli addetti (staff organizzativo o gestionale della competizione) entrano nell'area dedicata all'evento attraverso accessi controllati dove, nel rispetto delle distanze previste dalla normativa:

- si espletano eventuali controlli sanitari (es. misurazione temperatura corporea) secondo la normativa sanitaria vigente;
- si effettuerà sanificazione delle mani (dispenser o altri sistemi messi a disposizione dall'organizzazione)
- sarà disponibile dispenser per fornitura di dispositivi a protezione di bocca e naso (per casi eccezionali, agli iscritti alla competizione e allo staff organizzativo verrà fatto obbligo di presentarsi già premuniti di idonea protezione).

### **ISCRIZIONI**

Solo online con largo anticipo (entro 10 giorni pre competizione), non sul posto. Possono iscriversi solo tesserati che al momento dell'iscrizione siano già in regola con idoneità agonistica per la pratica dell'atletica leggera alla data prevista per la competizione.

Qualora la normativa generale (sanitaria, emanata dalle Istituzioni competenti) preveda l'esclusione dall'attività agonistica di atleti di alcune fasce di età (per es.: over 70), naturalmente l'organizzatore ne dovrà tenere conto.

### **RITIRO PETTORALI**

- spedizione a casa (per iscritti fuori provincia/regione – specificare nel regolamento gara la modalità);
- consegna per appuntamento (possibilmente a un rappresentante della società o anche individuale) nei giorni precedenti la competizione (specificare nel regolamento gara la modalità);
- non è permessa la consegna sul posto nella giornata di gara (per evitare affollamenti);

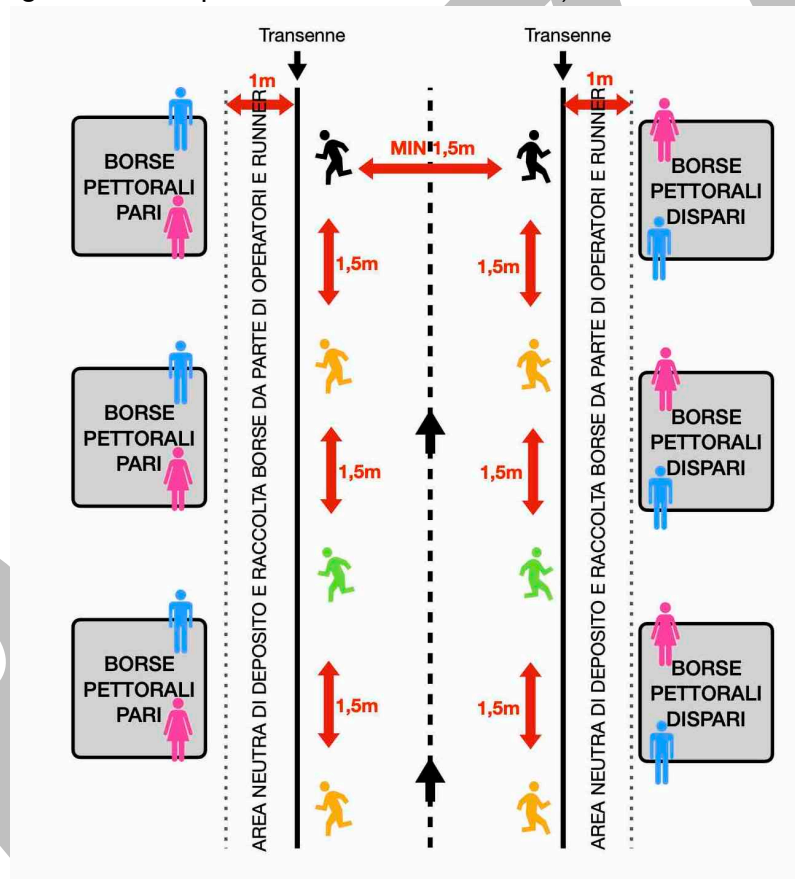


FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

- “pacco gara”: eventuale e virtuale con buoni acquisto inviati a mezzo telematico o unitamente al pettorale via posta (consentita ma sconsigliata la consegna del pacco gara – minimizzato nell’ingombro – in apposita sacca chiusa a fine gara unitamente al ristoro post-gara)

## **CONSEGNA BORSE**

- Eventi da 1000 partecipanti in su: non è permessa l’effettuazione del servizio di consegna borse (evitare assembramenti, evitare il contatto tra oggetti di atleti diversi, evitare di esporre lo staff di gara al contatto frequente con molti partecipanti)
- Eventi con meno di 1000 partecipanti: forte raccomandazione di **NON** prevedere il servizio; se davvero necessario, predisporre servizio minimale con inserimento in busta/sacchetto chiuso (identificabile per numero di pettorale) in possesso degli addetti, a distanza (con braccetto tipo “prolunga da guardaroba” o posizionamento in area neutra)







FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **START LINE – PROCEDURA DI PARTENZA**

Ai lati della zona di partenza, prevedere un'area delimitata di 1 metro di larghezza per non portare l'eventuale pubblico a contatto con gli atleti.

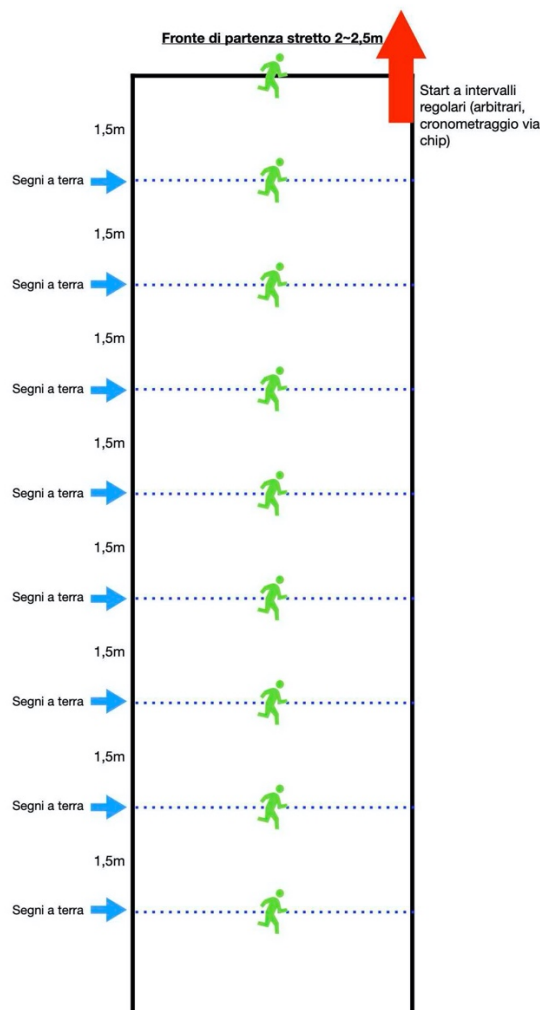
A seconda degli scenari numerici di partecipazione si suggeriscono:

- gara **a cronometro** OPPURE
- **partenza roll-over** OPPURE
- **griglie di capienza limitata e spaziate**

Cronometraggio con CHIP

## **GARA A CRONOMETRO**

Consigliata per gara con numero di partecipanti limitato, su percorrenze cronometriche fino a 2h circa: atleti in fila a 1,5m minimo l'uno dall'altro, partenza ogni 10-20-30" a seconda della distanza di gara complessiva. Soluzione raccomandata per corsa in montagna solo salita o distanze classic su giro unico.





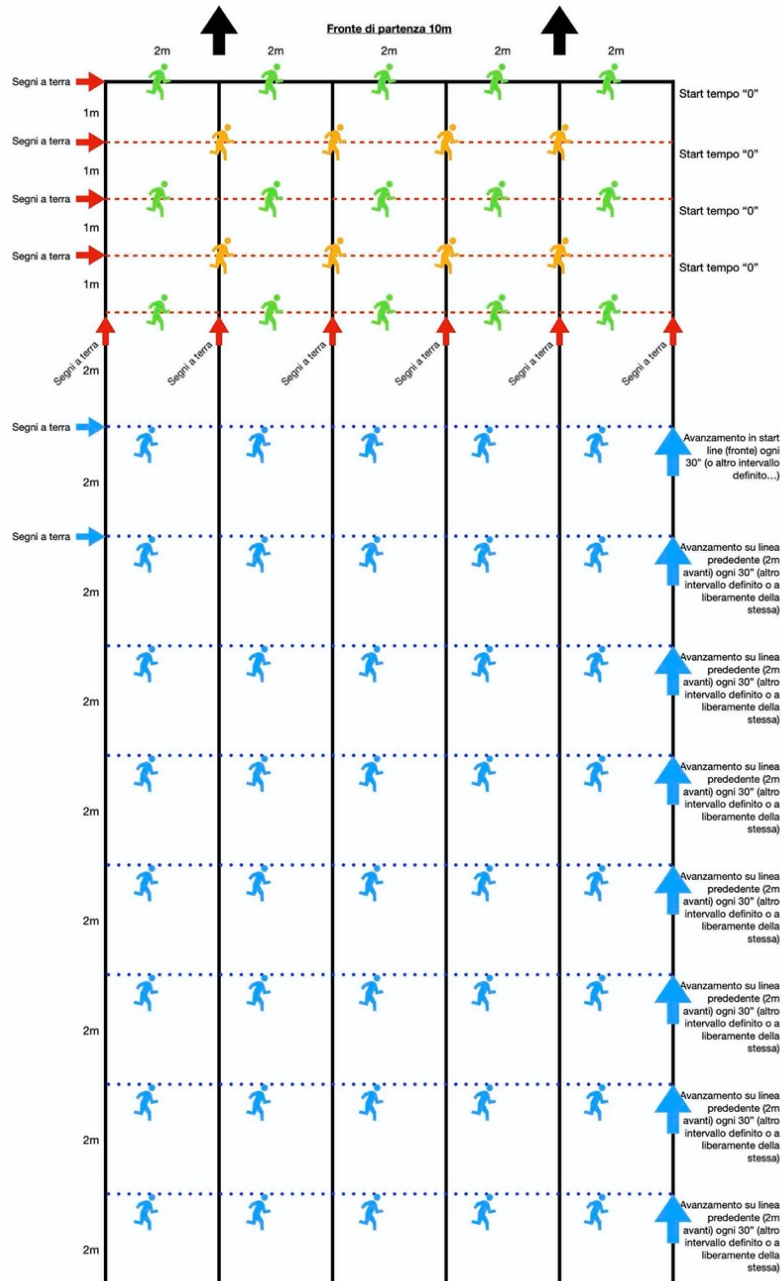
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **ROLL-OVER**

(scenario per competizioni con numeri fino a 250 partenti, eventualmente applicabile fino a circa 500 partenti). Nell'ordine:

- 1) Start élite donne max 30 atlete
- 2) Start élite uomini max 30 atleti (ad almeno 1' di distanza temporale dallo start élite femminile)
- 3) Start scaglionata in continuità per altri atleti (N persone ogni 30", dove N dipende dalla larghezza della start line)

Soluzione raccomandata per competizioni trail o corsa in montagna su lunghe distanze.



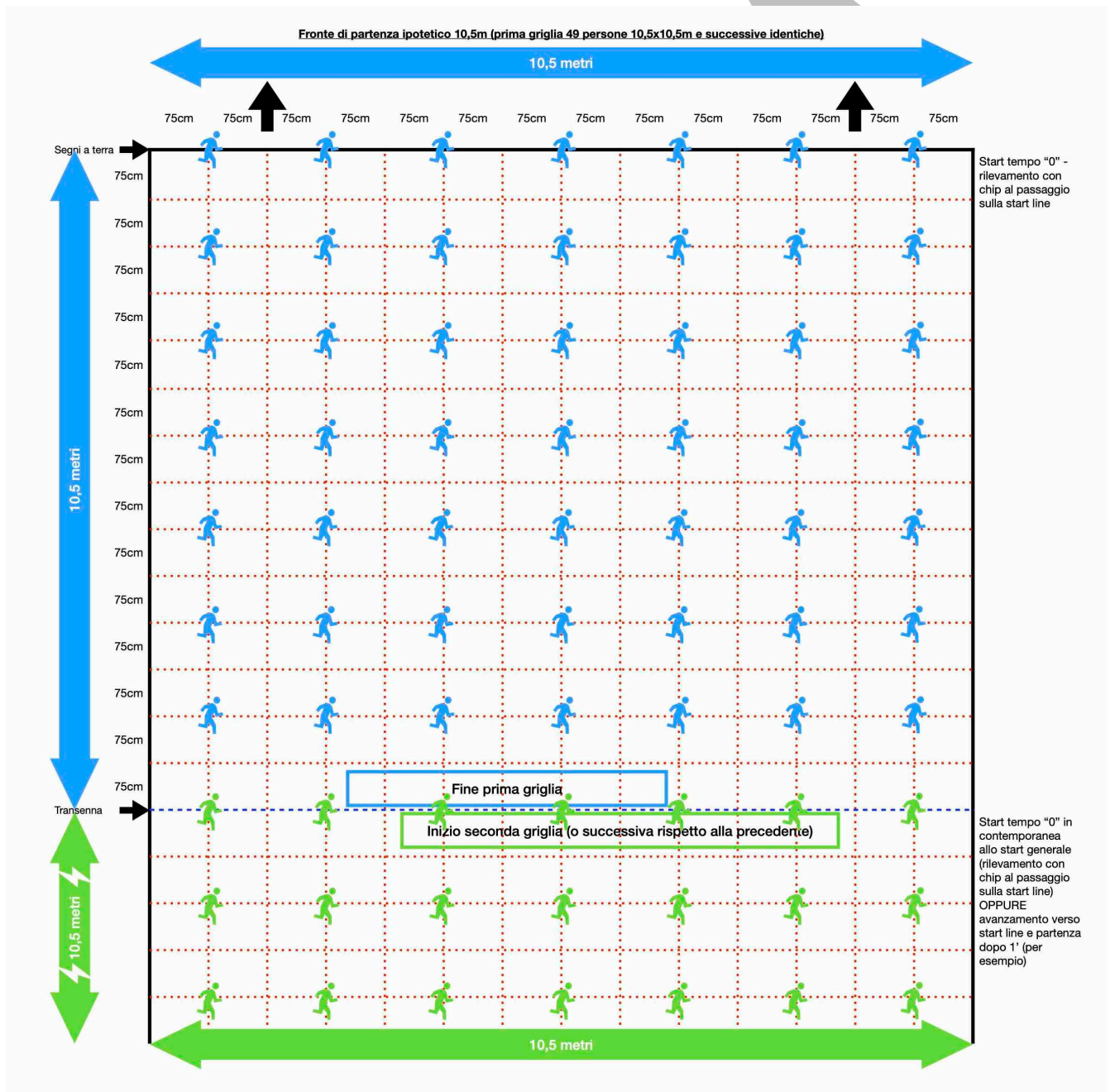


FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## GRIGLIE A CAPIENZA LIMITATA E SPAZIATE

(Ottimale fino a 1000 partenti. Con sedi stradali e spazi ampi valido anche per numeri superiori, previo accordo e piano realizzativo condiviso con enti preposti: Comuni o istituzioni territoriali, Prefetto, etc...):

- Indicativamente 40-100 pax cad. (la larghezza del fronte di partenza permette diverse possibilità)
- identificazione chiara dei presenti in griglia (dotati di protezione per bocca e naso)
- identificazione dei posizionamenti in griglia con apposizione di segnaletica a terra (numeri o punti)
- griglie ampie per permettere relativo distanziamento (quadrato da 1,5m intorno a ciascuna persona per persona -> area 100mq = 44 persone)

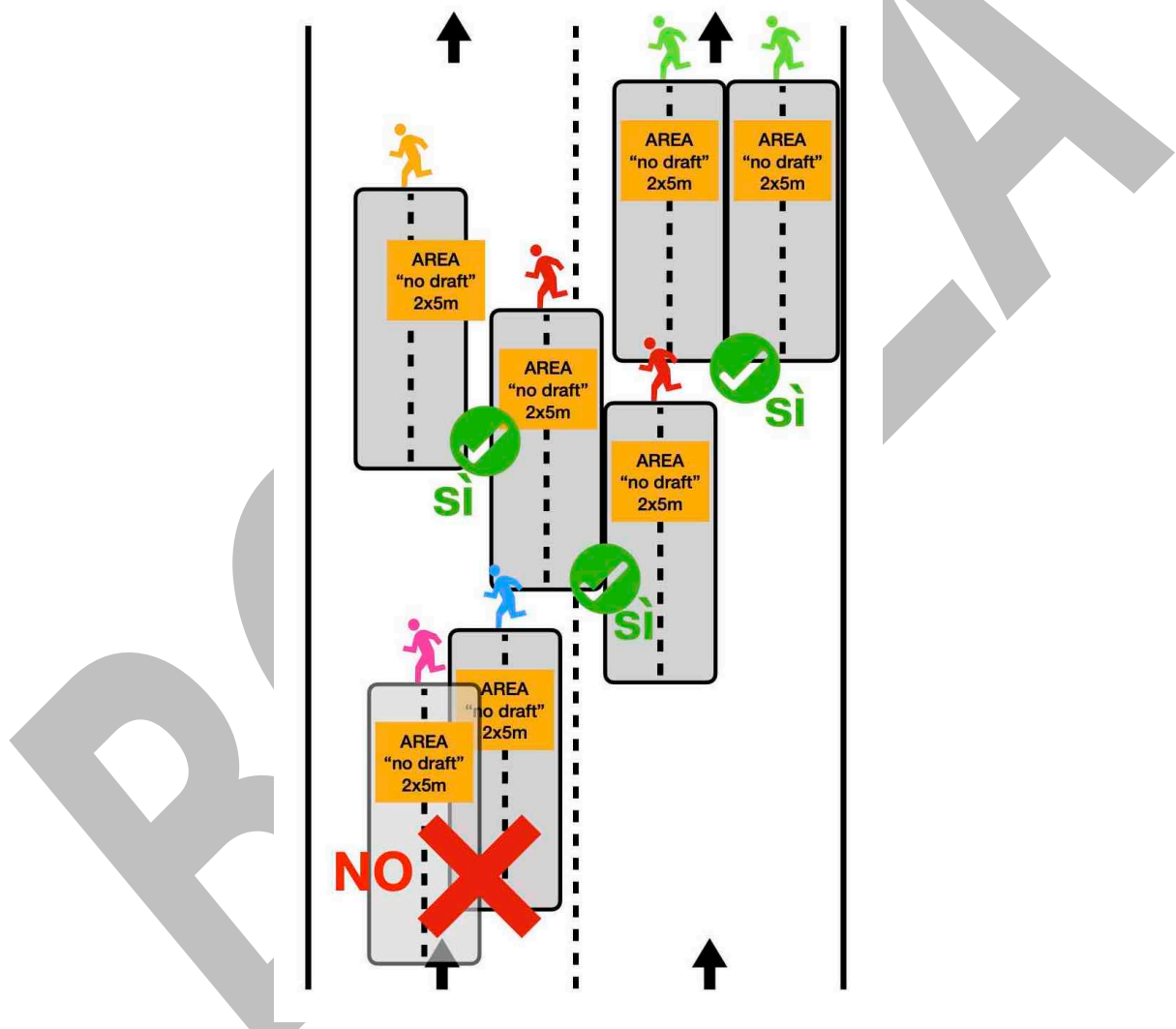




FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **DURANTE LA COMPETIZIONE**

- Raccomandazione tecnica: NO pacemaking.
- Raccomandazione agli atleti su distanziamento laterale di almeno 1m destra, 1m a sinistra e circa 5m frontali dal corridore che precede (indicazioni FMSI – Federazione Medico Sportiva Italiana: “l'attività fisica aumenta la frequenza e la profondità degli atti respiratori e di conseguenza lo spazio percorso dalle goccioline di saliva presenti nel nostro respiro, sarà necessario aumentare la distanza di sicurezza portandola ad almeno 5 metri durante cammino, corsa e altre attività aerobiche”) → regola della scia non permessa, “no draft rule”
- Raccomandare di inserire nel regolamento di gara la spiegazione della c.d. “no draft rule”



- Controllo auto inizio gara, mezzo di chiusura gara e altri mezzi dell'organizzazione (compresi fotografi e cineoperatori):
  - Automobili: 1 pilota + eventualmente 1 persona su sedile posteriore lato passeggero
  - Motocicli o bicicli: solo conducente

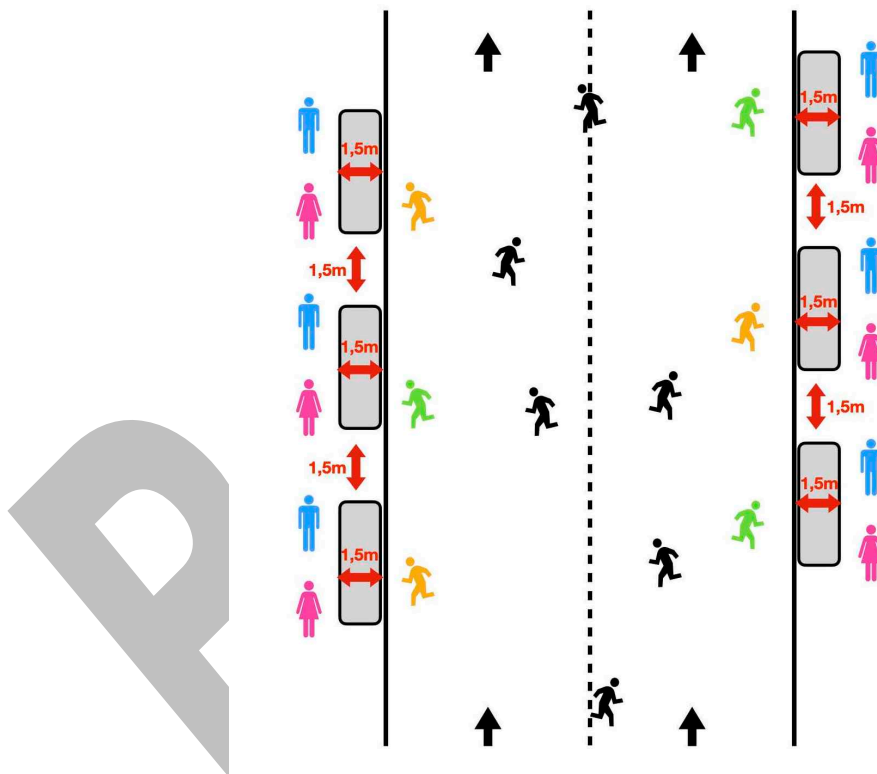


FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

- Nella corsa su strada, in corrispondenza delle curve dove i concorrenti avvicinano il margine della strada, prevedere un'area delimitata di 1 metro di larghezza per non portare l'eventuale pubblico a contatto con gli atleti
- Nella corsa in montagna/trail non si presenta come rilevante il tema del pacemaking, mentre le raccomandazioni sulle distanze sono applicabili sebbene con maggior difficoltà in ambito di tratti di sentiero angusti

### **RISTORI SUL PERCORSO**

- Posizionamento di tavoli per ristoro possibilmente da ambedue i lati stradali, ben spaziati (suggerimento: 10m lineari ogni 200 partecipanti)
  - bottigliette chiuse (no bicchieri) su tavoli lato strada
  - barrette sigillate (no cibi sfusi) su tavoli lato strada
  - addetti per posizionare bottigliette/barrette non a contatto con i partecipanti e dotati di dispositivi appropriati: mascherine, guanti, etc...



- dopo i tavoli dei ristori posizionare numerosi e accessibili secchi per spazzatura
- no spugnaggi, consentite docce (mist station / nebulizzatori)
- Nell'ambito della corsa in montagna / trail per certi aspetti è più agevole applicare questi suggerimenti (transiti più sporadici in punti di ristoro collocati su parti del percorso più ampie o in radura o lungo passaggi stradali, etc...), per altri aspetti non è sempre possibile predisporre da ambo i lati.

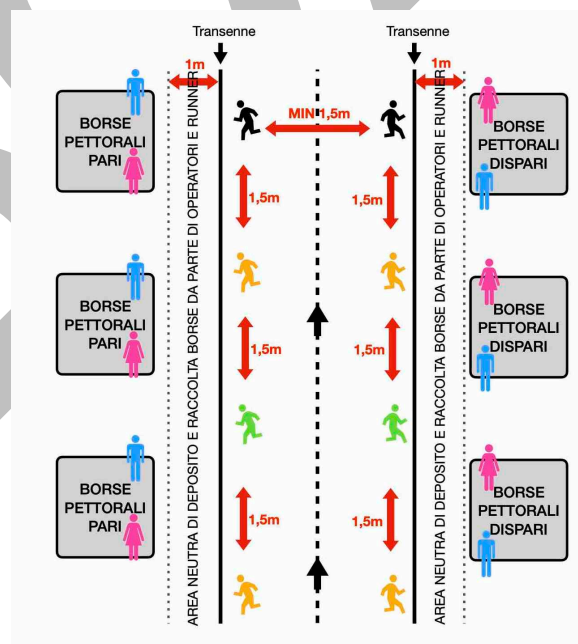


## **FINISH LINE – AREA ARRIVO**

- deflusso rapido e ampio per garantire distanziamento (predisposizione area di defaticamento>deflusso continuando a correre o camminando...)
- Ai lati della zona di arrivo, prevedere un'area delimitata di 1 metro di larghezza per non portare l'eventuale pubblico a contatto con gli atleti
- consegna mascherine/altro a protezione di naso e bocca e per garantire applicazione delle norme di cautela sanitaria generale (vd. paragrafo iniziale)
- consegna ristoro in sacchetto chiuso "take away" (contenente anche eventuale medaglia/riconoscimento di partecipazione e eventuale "pacco gara minimo")
- No area "hospitality", no tende dedicate a atleti o altre figure
- No palchi/gradinate
- in caso di finish line separata da start line (es. cronoscalata): possibile trasporto di eventuali borse in zona arrivo, rientro in zona partenza e/o alle proprie dimore in maniera autonoma e nel rispetto del distanziamento sociale (sconsigliati trasporti con van/pulmini/etc salvo diverse disposizioni legislative che permettano servizi simili in sicurezza)

## **RICONSEGNA BORSE**

- Eventi da 1000 partecipanti in su: non è permessa l'effettuazione del servizio di consegna borse (evitare assembramenti, evitare il contatto tra oggetti di atleti diversi, evitare di esporre lo staff di gara al contatto frequente con molti partecipanti)
- Eventi con meno di 1000 partecipanti: forte raccomandazione di NON prevedere il servizio; se davvero necessario, predisporre servizio minimale con inserimento in busta/sacchetto chiuso (identificabile per numero di pettorale) in possesso degli addetti, a distanza (con braccetto tipo "prolunga da guardaroba" o posizionamento in area neutra)
- deflusso rapido





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

### **PREMIAZIONI:**

- podio maschile e femminile in loco immediato post arrivo, con trofeo o tipo “flower ceremony”, nel rispetto delle distanze (podio molto ampio oppure atleti che salgono sul podio singolarmente)
- eventuali premi di categoria o per società spediti post gara o consegnati su appuntamento
- espletamento pratiche per eventuali premi in denaro (individuali o di società) post gara a mezzo telematico

### **RISULTATI**

Pubblicazione solo online, non esposizione in loco.

Omologazione, in caso di distanze certificate:

- élite (ove presenti): gun time
- altri: real time

### **PIANO SANITARIO E PIANO DI SICUREZZA**

- postazioni e procedure secondo indicazioni normative

### **SERVIZI ANTIDOPING**

- procedure secondo indicazioni FMSI – AIU – WADA
- predisposizione locali standard con spazi ampi adeguati/pre-spaziati alla situazione e disponibilità di DPI, guanti, dispenser di igienizzante mani (post-controllo), etc...

