

QUESTIONARIO GARE NON STADIA

1. Quale dev'essere la lunghezza minima e massima di un circuito di marcia per una gara su strada?
 - a) minimo di 2Km massimo di 3Km
 - b) minimo di 1Km massimo di 2Km
 - c) minimo di 3Km massimo di 4Km

2. Da quante figure deve essere composta una giuria di marcia per una gara su strada?

3. In una gara di 20Km di marcia un atleta lascia il percorso di gara segnato. In quali circostanze non lo squalifichi?
 - a) l'atleta va squalificato in ogni caso: non può lasciare il percorso senza l'autorizzazione del giudice capo in persona
 - b) non lo squalifico mai perché l'atleta ha perso comunque tempo
 - c) se l'operazione è avvenuta sotto il controllo di un giudice e l'atleta non ha percorso meno strada di quello che il percorso prevedeva

4. Quali sono le tipologie delle Corse in Montagna

5. Quale deve essere la larghezza delle linee di cambio nelle staffette su strada?

6. Sei l'arbitro alle corse ed un giudice ti segnala un atleta che indossa un dispositivo da polso per il controllo del ritmo cardiaco e dell'andatura. Cosa fai?
 - a) squalifico l'atleta poiché l'utilizzo di tali dispositivi è vietato
 - b) non lo squalifico perché tali dispositivi sono consentiti
 - c) ammonisco l'atleta e lo esorto a fermarsi e deporre il dispositivo

7. In una gara su strada di distanza standard quanto devono distare tra loro il punto di partenza e quello di arrivo?
8. Sei il giudice alle corse. In una gara su strada vedi una persona correre a fianco di un atleta per diverse decine di metri mentre l'atleta si rifornisce. Che fai?
9. Quale dev'essere la lunghezza minima e massima di un circuito di una gara di cross?
10. Da cosa deve essere composto l'equipaggiamento minimo che ogni atleta dovrebbe portare con se in una gara di trail?
11. Quali sono i comandi da dare alla partenza di una gara di mezza maratona?
 - a) si danno dei segnali 5, 3, 1 minuto prima del via e quindi si da il via con uno sparo o colpo di cannone o suono di un corno.
 - b) si da il via direttamente con uno sparo o colpo di cannone o suono di un corno.
 - c) ai vostri posti, sparo
12. cosa deve fare immediatamente un'atleta che viene squalificato in una gara di marcia su strada?
13. E' permesso ad un'atleta in una gara su strada fornire i propri rifornimenti non accettando quelli dell'organizzatore?
14. Sei l'arbitro e in una gara di corsa su strada noti un concorrente che prende un rifornimento da un altro atleta. Che fai?
15. E' accettabile che la partenza o l'arrivo o altri settori di una gara su strada avvengano su erba o altra superficie non asfaltata?
16. La zona di attesa (o pit lane) deve essere utilizzata solo per le gare su pista. Vero o falso?

RISP: falso, si utilizza anche nelle gare su strada (Regola 230.7.c-pag. 236)

17. Dove dovrebbero posizionarsi organizzatori e giudici lungo il percorso in una gara di cross?
18. Quale dev'essere la larghezza di un percorso in una gara di cross?
19. Nelle Corse in Montagna quale tipologia di supporti supplementari che li aiutino nel loro incedere sul percorso posso utilizzare gli atleti?
20. In una gara di Corsa in Montagna quale dovrebbe essere l'altitudine massima del percorso?
21. In una Corsa su Strada la lunghezza del percorso a quali tolleranze massime deve sottostare?
In altre parole quale deve essere al massimo il margine d'errore di misurazione del percorso?
22. Sempre in una Corsa su Strada quale è consigliabile che sia la differenza in discesa tra il livello di partenza e quello di arrivo?
23. In una Staffetta su Strada quali devono essere le lunghezze delle singole frazioni?
24. In una gara di Corsa in Montagna quale dovrebbe essere la pendenza media del percorso?
25. In una gara di marcia su strada un atleta soccorso dal medico di gara ingerisce acqua in un punto diverso dal punto di rifornimento. Tu sei il giudice capo, che provvedimento prendi?
 - a) l'atleta va ammonito e se lo ripete va squalificato poiché non si può rifornire al di fuori dei punti predisposti dall'organizzatore
 - b) l'atleta è passibile di squalifica diretta per essersi rifornito in maniera irregolare
 - c) l'atleta non va ammonito, non è stata commessa alcuna irregolarità
26. A chi spetta in una gara su strada il controllo dell'esattezza della segnaletica prima della gara?
 - a) Al delegato tecnico
 - b) Al misuratore ufficiale
 - c) All'arbitro alle corse

27. Qual è il ruolo degli assistenti al giudice capo in una gara di marcia su strada?
- a) Possono solo mostrare agli atleti i cartellini rossi sotto indicazione del giudice capo
 - b) Sono parificati al giudice capo e possono in totale autonomia prendere qualsiasi tipo di decisione
 - c) Hanno il compito di comunicare al giudice capo quando un'atleta ha ricevuto tre diverse proposte di aqualifica e deve essere squalificato, inoltre possono operare anche quali giudici di marcia.
28. Un giudice di marcia in una gara su strada mostra ad un'atleta una paletta gialla per sbloccaggio ed al giro successivo una paletta gialla per sospensione.
- a) Non avrebbe dovuto farlo: un giudice di marcia allo stesso atleta può mostrare al massimo una paletta
 - b) Non può farlo a meno che non abbia ricevuto indicazioni in tal senso direttamente dal giudice capo
 - c) Può farlo
29. In una gara di corsa su strada al via un'atleta parte prima dello sparo commettendo falsa partenza. Quale decisione deve prendere il giudice di partenza?
- a) Richiama tutti al tempo con un secondo sparo e ammonisce l'atleta
 - b) Richiama tutti al tempo con un secondo sparo e non ammonisce l'atleta
 - c) Squalifica l'atleta
30. Quanto misurano le gare di maratona e mezza maratona?