



# Coaches Manual: **ATLETICA LEGGERA**

Versione aprile 2026 - VERSIONE DEFINITIVA

Il Coaches Manual è un documento ufficiale di Special Olympics Switzerland (SOSWI). Fornisce ai coach che si preparano per i National Summer Games Zug 2026 le informazioni più importanti sulla disciplina dell'atletica leggera.

La prima versione del Coaches Manual è stata pubblicata nell'agosto 2025. Il documento sarà aggiornato fino all'inizio dei Games e completato con il programma definitivo. È disponibile sul [sito web](#).

## 1. Organizzazione

Data	Da giovedì 28 a domenica 31 maggio 2026
Luogo	Impianto di atletica leggera Herti, Zugo
Organizzatore	<u>Organizzazione:</u> Associazione «SPOG26», <a href="https://www.zug2026.ch/it">https://www.zug2026.ch/it</a>  <u>Sport e accreditamenti:</u> Special Olympics Switzerland, tel. 079 483 87 98 <a href="http://www.specialolympics.ch/it">www.specialolympics.ch/it</a>
Technical Delegate (Direzione Gara)	Christoph Schmid Technical Delegate Atletica leggera, Special Olympics Switzerland Cellulare: +41 79 405 35 44, e-mail: <a href="mailto:schmid@specialolympics.ch">schmid@specialolympics.ch</a>  Assistant TD: Nicole Guélat
Associazione/Club partner locale	LK Zug Leichtathletik Martin Fellmann, <a href="mailto:praesident@lkz.ch">praesident@lkz.ch</a>
GMS Official	Il software GMS (Games Management System) di SOSWI viene utilizzato per creare le liste di partenza e i risultati.  GMS Official: Benjamin Rusch
Giudici di gara	Giudici di gara ufficialmente riconosciuti



## 2. Iscrizione

Numero partecipanti	Massimo: 180 sportive e sportivi
Categorie e discipline	<p><b>Categoria 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m<sup>(*)</sup></li> <li>• Salto in lungo senza rincorsa<sup>(*)</sup></li> <li>• Lancio della pallina<sup>(*)</sup></li> </ul> <p><b>Categoria 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, staffetta 4x100 m</li> <li>• Salto in alto, salto in lungo con rincorsa</li> <li>• Getto del peso</li> <li>• Pentathlon (100 m, salto in alto, salto in lungo, getto del peso, 800m<sup>(**)</sup>)</li> </ul> <p><sup>(*)</sup> Queste discipline sono riservate ad atleti con capacità limitate. Di seguito i valori di riferimento:          - Corsa 50 m: non più veloce di 11" per gli uomini e di 12" per le donne          - Salto in lungo senza rincorsa: massimo 1,40 m per gli uomini e 1,20 m per le donne          - Lancio della pallina (200 g): massimo 24 m per gli uomini e 20 m per le donne  <b>ECCEZIONE:</b> gli atleti della categoria 2 di età inferiore ai 16 anni possono iscriversi al lancio della pallina anziché al getto del peso; in questa disciplina non ci sono restrizioni legate alla prestazione. Questi atleti vengono iscritti automaticamente al lancio della pallina quando si registrano per il getto del peso.</p> <p><sup>(**)</sup> La distanza di 800 m corrisponde alla nuova regola di SO International. Il regolamento di SOSWI è stato adattato nel gennaio 2026. Il link sarà disponibile a breve.</p>
Limite di partecipazione	<p>Gli atleti possono gareggiare solo in un livello e nelle discipline corrispondenti.</p> <p><b>Categoria 1:</b> Gli atleti di questa categoria possono iscriversi al massimo a 2 discipline.</p> <p><b>Categoria 2:</b> Ogni partecipante può gareggiare al massimo in due discipline e in più alla staffetta. Il pentathlon conta come una disciplina.</p> <p><b>ECCEZIONE:</b> Gli atleti di età inferiore ai 16 anni che si iscrivono al lancio della pallina possono essere iscritti in tutte le altre discipline della categoria 2.</p>
Categorie	<p>Gli sportivi saranno suddivisi in categorie di prestazione sulla base del Divisioning.</p> <p><b>ECCEZIONE:</b> 1500 m, 5000 m e pentathlon. In queste discipline le batterie vengono organizzate secondo le prestazioni annunciate al momento dell'iscrizione.</p> <p>Va tenuto presente che in queste discipline possono iscriversi SOLO atleti che dispongono di un valore di riferimento basato su un tempo</p>



	attendibile o un punteggio corrispondente rilevato durante l'allenamento.
--	---

### 3. Regolamento

<b>Regolamento</b>	<p>Le competizioni si svolgono secondo il regolamento sportivo di Special Olympics. <a href="#">Regolamento atletica leggera</a></p> <p>Il regolamento e il Coaches Manual sono i documenti tecnici ufficiali per la competizione.</p>
<b>Divisioning</b>	<p>Il Divisioning viene effettuato in base al programma.</p> <p>I rispettivi risultati vengono pubblicati sulla bacheca informativa.</p> <p><b>Eccezione:</b> nel pentathlon, sui 1500 m e sui 5000 m non si effettua il Divisioning. La suddivisione avviene secondo le prestazioni annunciate al momento dell'iscrizione (vedi sopra, disposizioni al punto 2, Categorie).</p> <p>Se un atleta, a causa della prestazione nel Divisioning, viene assegnato a una divisione con un livello troppo basso, il coach ha la responsabilità di segnalarlo. Tramite il cosiddetto modulo «Improved Performance», può chiedere alla giuria una nuova suddivisione più adeguata e conforme al livello di prestazione.</p>
<b>Regola del Maximum Effort (ME)</b>	<p>Tutti gli atleti sono tenuti a dare il meglio di sé nel Divisioning e nelle finali. La regola del Maximum Effort viene applicata nelle competizioni, con i seguenti parametri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Categoria 1: aumento del 20% delle prestazioni dal Divisioning alla finale</li> <li>- Categoria 2: aumento del 15% delle prestazioni dal Divisioning alla finale</li> </ul> <p>Secondo il regolamento, qualsiasi aumento di prestazione superiore a quello definito comporterà la squalifica dell'atleta. Questo vale anche per le discipline dei 1500 m, dei 5000 m e del pentathlon.</p>
<b>Informazioni sulle competizioni</b>	<p>In base ai risultati del Divisioning, le atlete e gli atleti vengono suddivisi in batterie con un massimo di 8 partecipanti. In queste batterie si compete poi per le medaglie e i riconoscimenti.</p> <p><b>Sesso ed età</b></p> <p>A seconda del numero di partecipanti, il Technical Delegate può rinunciare alla suddivisione in batterie speciali in base al sesso e/o all'età.</p>



	<p><b>Staffetta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La staffetta è composta da 4 atleti dello stesso gruppo. Non è consentito formare staffette con atleti appartenenti a gruppi diversi.</li> <li>- I gruppi con meno di 4 atleti non possono iscriversi a una staffetta.</li> <li>- Ai Games è consentito sostituire gli atleti dello stesso gruppo prima del Divisioning (per es. in caso di malattia o infortunio). Qualora venga richiesta una sostituzione dopo il Divisioning, il TD decide se approvare la richiesta e come suddividere la staffetta interessata.</li> </ul>
<b>Giuria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La giuria non è ancora stata definita</li> </ul>

<b>Reclamo</b>	<p>Il coach può richiedere il modulo di reclamo presso lo Sport Office. Il coach deve compilare il documento e motivare dettagliatamente il motivo del reclamo.</p> <p><u>Termine per il reclamo: il reclamo deve essere presentato alla giuria entro 30 minuti dall'annuncio dei risultati.</u></p> <p>La giuria decide sui reclami.          Contro la decisione della giuria è possibile presentare un reclamo alla giuria d'appello (tramite e-mail: <a href="mailto:sport@specialolympics.ch">sport@specialolympics.ch</a>).          La decisione della giuria d'appello è definitiva e inappellabile.          Non è possibile effettuare ricorso contro la decisione del Divisioning.</p>
<b>Coaching</b>	<p>Il coach non può entrare nella «zona di gara».</p> <p>Il coach non può fornire indicazioni agli atleti durante la competizione. Questa regola vale anche per la staffetta.</p>
<b>Liste di partenza e risultati</b>	<p>I tempi vengono registrati con un sistema di cronometraggio ufficiale.</p> <p>Le liste di partenza e i risultati vengono creati da SOSWI con il software GMS (Games Management System).</p> <p>Le liste di partenza vengono pubblicate sulla homepage.</p> <p>I risultati saranno pubblicati sul luogo della competizione e sulla homepage.</p>
<b>Squalifica durante il Divisioning</b>	<p>Un atleta squalificato durante il Divisioning può comunque partecipare alla finale.</p> <p>In tal caso, si considera la prestazione registrata al momento dell'iscrizione oppure si utilizza il tempo riportato nel modulo «Improved Performance Form». Questo modulo è disponibile presso lo Sport Office sul luogo di competizione.</p>



	In nessun caso il coach può iscrivere un suo atleta in un'altra disciplina o distanza dopo il termine ultimo di iscrizione.
<b>Call Room (sala chiamata)</b>	<p>Non appena lo speaker fa un annuncio, i coach devono portare i loro atleti il più rapidamente possibile nella Call Room.</p> <p>Un partecipante che non si presenta in tempo alla Call Room non può prendere parte alla competizione.</p>
<b>Abbigliamento</b>	<p>Secondo il regolamento di atletica leggera.</p> <p>Sono ammesse scarpe chiodate (6 mm).</p>

#### 4. Programma

<b>Programma sportivo generale</b>	<p>Le informazioni dettagliate si trovano <a href="#">qui</a>.</p> <p><b>Mercoledì 27 maggio 2026</b> Ore 16:00-20:00 Check in</p> <p><b>Giovedì 28 maggio 2026</b> Ore 10:00-16:00 Divisioning</p> <p><b>Venerdì 29 maggio 2026</b> Ore 09:30-16:30 Divisioning e finali Ore 13:30-16:00 Premiazioni (subito dopo le finali)</p> <p><b>Sabato 30 maggio 2026</b> Ore 09:30-16:30 Divisioning e finali Ore 13:45-17:00 Premiazioni (subito dopo le finali)</p> <p><b>Domenica 31 maggio 2026</b> Ore 09:00-13:00 Finali Ore 09:30-13:30 Premiazioni (subito dopo le finali)</p>
<b>Cerimonie di premiazione</b>	Le cerimonie di premiazione in tutte le discipline si svolgeranno direttamente dopo le finali e allo scadere del termine per il reclamo.
<b>Coach Meeting</b>	<p>Durante i Coach Meeting vengono fornite informazioni importanti specifiche alla disciplina sportiva.</p> <p>Ogni gruppo è responsabile di assicurarsi che l'Head Coach partecipi alla riunione. L'Head Coach può essere sostituito solo da un altro coach dello stesso gruppo. L'Head Coach non può essere rappresentato da un Delegation Liaison.</p> <p>I Coach Meeting di atletica leggera si svolgono generalmente ogni giorno. La pianificazione dei Coach Meeting avviene insieme alla pubblicazione dei programmi sportivi.</p>



<b>Athlete's Flow</b>	<p>Tra una competizione e l'altra gli atleti sono assistiti dai loro coach e dai DL (Delegation Liaison).</p> <p>Durante la competizione si applica il principio dell'«Athlete's Flow». Ciò significa che gli organizzatori assicurano l'assistenza, dalla Call-Room fino al traguardo o, nel caso delle finali, fino a dopo la cerimonia di premiazione.</p>
-----------------------	---

## 5. Varie

<b>Impianto di atletica leggera</b>	Stadio di atletica leggera Herti, Zugo. 6 corsie, 8 corsie per il 50m e il 100m.
<b>Spogliatoi</b>	Gli spogliatoi sono disponibili direttamente in loco, nell'impianto di atletica leggera.
<b>Cronometraggio</b>	Elettronico
<b>Pranzo</b>	Il pranzo può essere consumato in loco tra le 11:30 e le 13:30.
<b>Preparazione</b>	Per una preparazione ottimale ai National Summer Games, consigliamo assolutamente di partecipare alle competizioni Special Olympics che vengono organizzate in questa disciplina.  Ulteriori informazioni: <a href="#">Atletica leggera – Special Olympics Switzerland</a>