CONI

ACI SPORT
Annuario sportivo 2015

MEMBER OF FIA

SCUOLA FEDERALE ACI SPORT
MICHELE ALBORETO

Automobile Club d'Italia
SPORT
2023

GUIDA AL CORSO DI PRIMA LICENZA KART

Genitori/CONCORRENTI

Far diventare pilota il pupo

Come si fa ?

- I neo licenziati minorenni devono frequentare il Corso Federale Karting presso i Centri Tecnici Federali Kart riconosciuti da ACI Sport, che hanno sede nei kartodromi omologati ACI.
- I neo licenziati maggiorenni devono frequentare un breve corso teorico che illustra le regole dello sport del karting presso la sede dell'Automobile Club della propria provincia e superare un test attitudinale.

Documentazione necessaria:

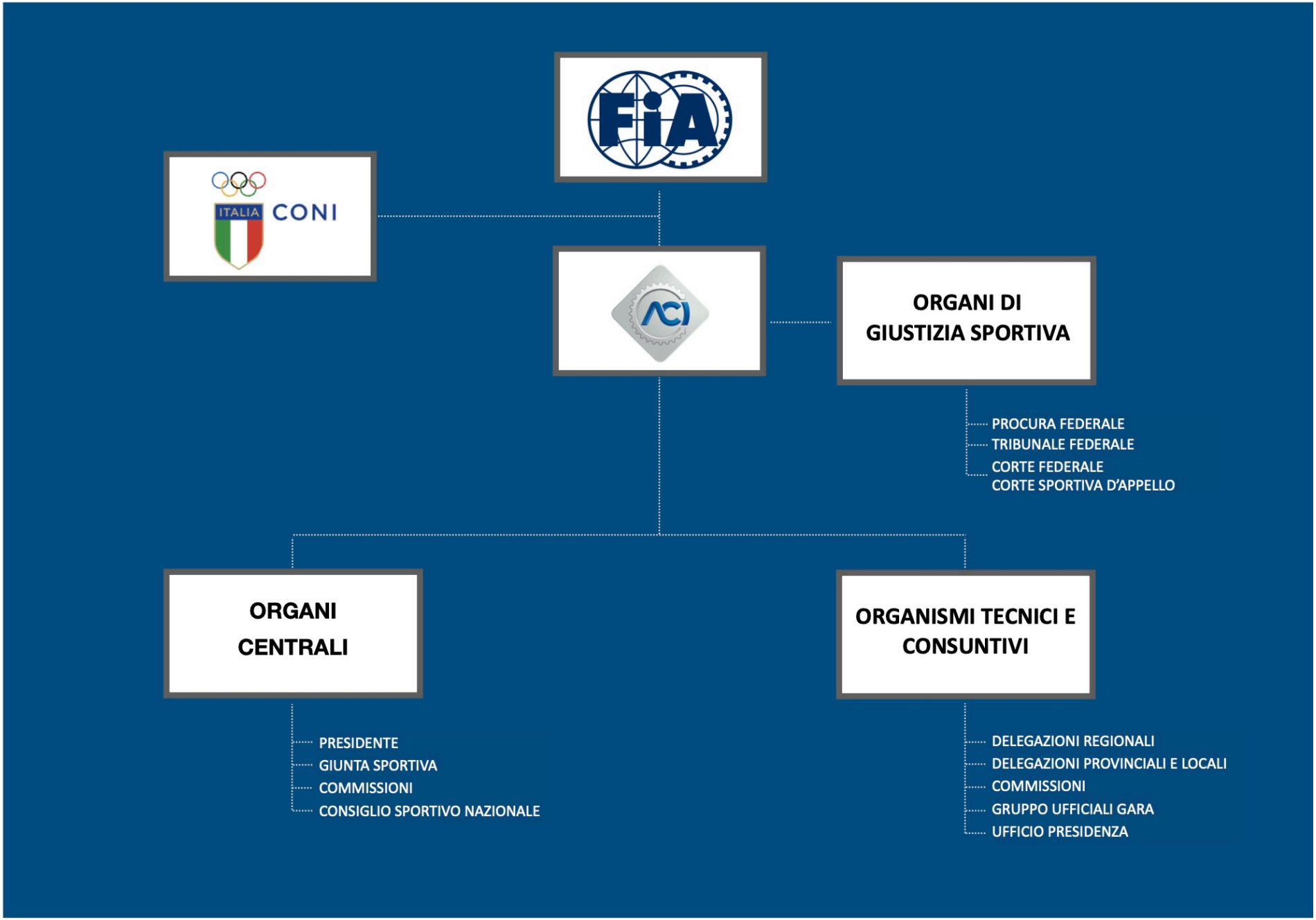
- Tessera associativa ACI
- Tassa di licenza
- Certificato di idoneità fisica agonistica rilasciato dai Centri di Medicina dello Sport, dalle ASL o da strutture e/o da medici espressamente autorizzati
- Certificato di vaccinazione antitetanica
- Certificato di nascita (per i minori di 16 anni)
- Autorizzazione degli esercenti la potestà in caso di minori
- Documento di identità in corso di validità degli esercenti la potestà/tutela del minore

Sommario della guida al corso di prima licenza per Genitori

1. **Nozioni generali**
   Potere e Ordinamento sportivo
   Regolamenti e regole comportamentali
2. **Ufficiali di gara**
   Funzioni
   Identificazione
3. **Gare**
   Licenze Sportive
   Kart
   Tipologia
   Piste e circuiti
   Svolgimento
4. **Giustizia Sportiva**
   Reclami
   Appelli
   Sanzioni
5. **Sicurezza**
   Pilota/Conduttore
   Kart
   Comunicazioni
6. **Comportamenti**
   Preparazione atletica
   Doping

1. Nozioni generali

Potere e Ordinamento sportivo



1. Nozioni generali
Regolamenti e regole comportamentali

FIA

Codice Sportivo Internazionale

Detta le regole di comportamento sportivo e di svolgimento delle manifestazioni

Regolamento Internazionale Karting

Detta le norme per la sicurezza dei percorsi e le norme tecniche per le vetture

ACI

Regolamento Sportivo Nazionale

Detta i principi generali dello sport in Italia

Regolamento di Settore Karting

Disciplina nel dettaglio i vari settori di attività

GARA

Regolamento Particolare di Gara

Contiene il programma, le condizioni e le informazioni della gara

Circolari

Fanno parte integrante del RPG e sono emesse per interpretazioni o modifiche della gara

1. Nozioni generali

Regolamenti e regole comportamentali

Principio di lealtà

Principio di non violenza

Divieto di alterazione dei risultati sportivi

Divieto di doping

Divieto di dichiarazioni lesive della reputazione

Responsabilità oggettiva

2. Ufficiali di gara

funzioni

Gli Ufficiali di Gara sono coloro che, con diverse funzioni ed attribuzioni, garantiscono il regolare svolgimento delle Manifestazioni sportive AUTOMOBILISTICHE. Per accedere a tale categoria, oltre al possesso dei requisiti previsti dall'Appendice 2, è sempre necessaria la frequenza di corsi formativi appositamente istituiti ed il superamento dell'esame/colloquio finale.

Gli UFFICIALI DI GARA sono contraddistinti da tre diverse tipologie di mansioni raggruppabili nel seguente schema:

OPERATIVE	DI CONTROLLO	DI GIUSTIZIA SPORTIVA
Direttore di Gara	Commissario Tecnico	Commissario Sportivo
Commissario di Percorso	Verificatore Tecnico	
Segretario di Manifestazione	Verificatore Sportivo	

NAZIONALE

REGIONALE

PROVINCIALE

NAZIONALE

NAZIONALE
REGIONALE

2. Ufficiali di gara

identificazione

Il personale di servizio licenziato ACI deve avere ben visibile la propria licenza.

personale di servizio	colori pettorine
Capo posto:	
Incaricati alla sicurezza	
Commissari di percorso	
Medici	
Cronometristi	
Organizzazione	

3. Gare

Licenze RDS Sportivo Karting

TUTTE LE LICENZE SONO ABBINATE AD UNA ASSICURAZIONE

Licenza di concorrente-conduttore

Colui che firma l'iscrizione ad una gara sia esso persona fisica o giuridica

Colui che conduce il kart in una gara, il pilota

Licenze Nazionali

in relazione all'età:

Baby Kart – Mini – G – F – E

K Giornaliera x Attività Renting

Categorie di Licenza:
- NAZIONALI
- INTERNAZIONALI

I passaggi di categoria sono concessi da ACI previo Corso Federale Karting di 2° livello

Licenze Internazionali

in relazione all'età:

G – F – E

I passaggi di categoria avvengono nel rispetto della normativa CIK-FIA. Per il primo rilascio è obbligatorio il corso di formazione FIA sulla sicurezza.

Licenze speciali

Assistenza tecnica
Assistente meccanico
Centro Tecnico Federale
Costruttore
Direttore sportivo
Direttore tecnico

Istruttore
Organizzatore
Osservatore
Pista
Preparatore
Promotore
Referente
Scuderia
Ufficiale di gara

RDS Tecnico Karting

gruppi e classi internazionali

GRUPPO	CLASSE	Massa minima complessiva (kg)
1	KZ (1)	175
2	KZ2 (1)	175
	OK	150
	OKN	155
	OKNJ	145
	OKJ	140
3	MINI	110
4	SUPERKART (1)	218

(1) Classe con Cambio di Velocità

I Gruppi e le Classi Internazionali devono essere conformi al regolamento tecnico internazionale FIA Karting

3. Gare

RDS Tecnico Karting

gruppi e classi nazionali

Età conduttori	Gruppo	Classe	Licenze	Massa minima complessiva (Kg)
6 anni compiuti – 8 anni compiuti (1)	Preagonistica	Baby Kart (pre agonistica)	Nazionale Baby (1)	90
		Baby Kart TdM (pre agonistica)		vedi Regolamento Tecnico TdM
Da 9 anni compiuti (2) fino a 12 anni compiuti (3) (4)	Minikart – TdM	60 Mini (2010-2014)	Nazionale Mini (3)	110
		60 Mini (2015-2022)		110
		MINI Gr.3 (4)		110
		60 Easy Kart		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X30 Mini		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Mini ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Rotax FR 125 Mini		vedi Regolamento Tecnico TdM
Da 11 anni compiuti	OKNJ – TdM	OKNJ		145
		100 Easy Kart		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X30 Junior		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME KA100 Jr.		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Junior ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Rotax FR 125 Junior		vedi Regolamento Tecnico TdM

(1) Si ottiene mediante Corso Federale Karting teorico/pratico di 1° Livello effettuato presso i Centri Tecnici Federali Kart oppure con partecipazione al Summer Camp dell'anno in corso o precedenti.

(2) E' rilasciata anche a 8 anni compiuti, esclusivamente se titolare di Licenza Nazionale BABY nell'anno precedente oppure mediante Corso Federale Karting teorico/pratico di 2° Livello effettuato presso i Centri Tecnici Federali Kart oppure con partecipazione al Summer Camp dell'anno in corso o precedenti.

(3) Il Conduttore minorenne (dai 9 anni compiuti ai 17 anni compiuti) al **primo rilascio** di licenza **Nazionale** deve partecipare **obbligatoriamente** al Corso Federale Karting teorico/pratico di 2° livello presso i Centri Tecnici Federali abilitati.

(4) I Conduttori di 8 e 9 anni devono obbligatoriamente gareggiare nella categoria MINI Gr.3 Under 10. I Conduttori di 11 e 12 anni devono obbligatoriamente gareggiare nella categoria MINI Gr.3. I Conduttori di 10 anni compiuti possono scegliere se gareggiare nella categoria MINI Gr.3 Under10 oppure MINI Gr.3.

3. Gare

RDS Tecnico Karting – segue gruppi e classi nazionali

Età conduttori	Gruppo	Classe	Licenze	Massa minima complessiva (Kg)
Da 12 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza fino a 14 anni compiuti nel corso dell'anno (3)	OKJ – OKNJ – TdM	OKJ	Nazionale G (3)	140
		OKNJ		145
		100 Easy Kart		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X30 Junior		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME KA100 Jr. – IAME KA100 Sr.		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Junior ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Rotax Fr 125 Junior		vedi Regolamento Tecnico TdM
Da 14 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza fino a 15 anni compiuti nel corso dell'anno (kart monomarcia) (3)	OK – OKN – TdM	OK	Nazionale F (3)	150
		OKN		155
		OKN Master		165
		125 Easy Kart		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Easy Kart BMB Challenge		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X0 Senior		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X30 Master		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME KA100 Jr. – IAME KA100 Sr.		vedi Regolamento Tecnico TdM
		KGP Direct Drive		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Senior ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Super ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Expert ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Rotax FR 125 Max		vedi Regolamento Tecnico TdM

(3) Il Conduttore minorenne (dai 9 anni compiuti ai 17 anni compiuti) al **primo rilascio** di licenza **Nazionale** deve partecipare **obbligatoriamente** al Corso Federale Karting teorico/pratico di 2° livello presso i Centri Tecnici Federali abilitati.

3. Gare

RDS Tecnico Karting – segue gruppi e classi nazionali

Età conduttori	Gruppo	Classe	Licenze	Massa minima complessiva (Kg)
Da 15 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza (kart monomarcia e cambio) (3)	KZ2	KZ2	Nazionale E (3)	175
	KZN – TdM	KZN Under		178
		KZN Over		180
		Easy Kart Junior Shifter		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME Z-I		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Shifter ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Rotax DD2		vedi Regolamento Tecnico TdM
	Legend 125cc cambio	125 Legend – "Aria"		160
	Legend 125cc cambio	125 Legend – "Acqua"		170
	OK – OKN – TdM	OK		150
		OKN		155
		125 Easy Kart		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Easy Kart BMB Challenge		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X30 Senior		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME X30 Master		vedi Regolamento Tecnico TdM
		IAME KA100 Sr.		vedi Regolamento Tecnico TdM
		KGP Direct Drive		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Senior ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Super ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Expert ROK		vedi Regolamento Tecnico TdM
		Rotax FR 125 Max		vedi Regolamento Tecnico TdM
	Legend 100cc monomarcia	100 Legend		150
Da 14 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza		Attività Renting	K Giornaliera (3)	

(3) Il Conduttore minorenne (dai 9 anni compiuti ai 17 anni compiuti) al **primo rilascio** di licenza **Nazionale** deve partecipare **obbligatoriamente** al Corso Federale Karting teorico/pratico di 2° livello presso i Centri Tecnici Federali abilitati.

3. Gare

RDS Tecnico Karting

classi internazionali e nazionali

Età conduttori	Classe	Licenze	Massa minima complessiva (Kg)
12 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza fino a 14 anni compiuti nel corso dell'anno e rispetto delle condizioni FIA. Il rilascio è concesso ai conduttori in possesso di licenza Nazionale karting che hanno ottenuto almeno 5 risultati nelle classifiche finali nei 2 anni precedenti. Il certificato di idoneità sportiva agonistica deve prevedere il peso e l'altezza del conduttore. Il peso minimo del conduttore (equipaggiamento incluso) deve essere minimo 35 kg in tutti i momenti della competizione. Passaggio alla licenza di grado superiore è consentito a fine anno. Supportato da adeguata documentazione medica è possibile il rilascio fino a 15 anni compiuti nel corso dell'anno.	MINI Gr.3 (1)	Internazionale G	110
	OKJ		140
	OKNJ		145
	JUNIOR Kart		vedi Regolamento Tecnico TdM
(1) La licenza Internazionale G consente la partecipazione alle gare in categoria MINI Gr.3 ai Conduttori che non devono aver compiuto 13 anni. Dal compimento del 13° anno di età è vietato gareggiare nella categoria MINI Gr.3.			

3. Gare

RDS Tecnico Karting

classi internazionali e nazionali

Età conduttori	Classe	Licenze	Massa minima complessiva (Kg)
14 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza fino a 15 compiuti nel corso dell'anno e rispetto delle condizioni FIA. Il rilascio è concesso ai conduttori in possesso di licenza Internazionale Karting che hanno ottenuto almeno 5 risultati nelle classifiche finali della categoria Juno nei 2 anni precedenti. Il certificato di idoneità sportiva agonistica deve prevedere il peso e l'altezza del conduttore. Il peso minimo del conduttore (equipaggiamento incluso) deve essere minimo 40 kg in tutti i momenti della competizione. Passaggio alla licenza di grado superiore è consentito a fine anno.	OK	Internazionale F	150
	OKN		155
	SENIOR Kart monomarcia		vedi Regolamento Tecnico TdM
15 anni compiuti nel corso dell'anno di rilascio della licenza e rispetto delle condizioni FIA. Il rilascio è concesso ai conduttori in possesso di licenza Nazionale karting o Internazionale "G" o "F" karting che hanno ottenuto almeno 5 risultati nella classifiche finali nei 2 anni precedenti. Per conservare la licenza di grado "E" il conduttore deve partecipare in un periodo di due anni ad almeno una competizione internazionale, per cui è prevista idonea categoria. In assenza di tale requisito il conduttore deve soddisfare le condizioni previste da FIA	KZ	Internazionale E	175
	KZ2		175
	KZN Under		178
	KZN Over		180
	SENIOR Kart monomarcia e cambio		vedi Regolamento Tecnico TdM

3. Gare

Tipologia

Internazionali

(iscritte a calendario internazionale)

Nazionali

(iscritte a calendario nazionale)

Zone

(riservate a conduttori di una zona)

in linea

(sono le gare con partenza in gruppo in cui la durata è fissata in un certo numero di giri di pista)

a tempo

(sono gare di durata con partenza in gruppo in cui è fissato un limite di tempo entro il quale percorrere il maggior numero possibile di giri)

con modalità specifiche approvate da ACI

(sono gare che si svolgono con modalità diverse)

3. Gare

Piste e Circuiti

DEFINIZIONI

PERCORSO: strada o pista utilizzata per le competizioni.
CIRCUITO: è il percorso chiuso ad anello. Può essere **permanente** o **non permanente** per le competizioni.
KARTODROMO: è un circuito permanente dotato di installazioni complete e di pista appositamente costruita per le competizioni karting.

PISTE E CIRCUITI			
CHIUSO AD ANELLO	La linea di partenza ed il traguardo di arrivo **coincidono**	**LUNGO** CIRCUITI AUTOMOBILISTICI	**PERMANENTE** Utilizza come pista una strada costruita esclusivamente per le gare
OUTDOOR	**INDOOR**	**CORTO** DA 800 A 1200 mt	**NON PERMANENTE** Prende a prestito occasionalmente strade o spazi utilizzati per il resto dell'anno dal traffico ordinario

3. Gare

Svolgimento

UFFICIALI DI GARA IMPEGNATI NELLO SVOLGIMENTO DELLE GARE

Procedura di iscrizione al calendario sportivo dove vengono assegnate le eventuali validità

Calendario Sportivo

Iscrizione alla gara su apposito modulo che diventa il contratto tra concorrente e organizzatore

Iscrizione → ORGANIZZATORE

Ogni gara è preceduta dalle verifiche Sportive (documenti necessari) e Tecniche (rispondenza alle norme)

Verifiche Sportive – Tecniche ante gara → SEGRETARIO DI MANIFESTAZIONE

svolgimento delle manifestazione

gara → DIRETTORE DI GARA

A conclusione della gara vi è l'obbligo di portare le vetture al Parco Chiuso e di sottoporle a verifiche tecniche d'ufficio o su reclamo

Parco chiuso
Verifiche Tecniche post-gara → COMMISSARI SPORTIVI

La manifestazione si conclude con la premiazione dopo l'esposizione delle classifiche ufficiali definitive

Esposizione Classifiche

Premiazioni → ORGANIZZATORE

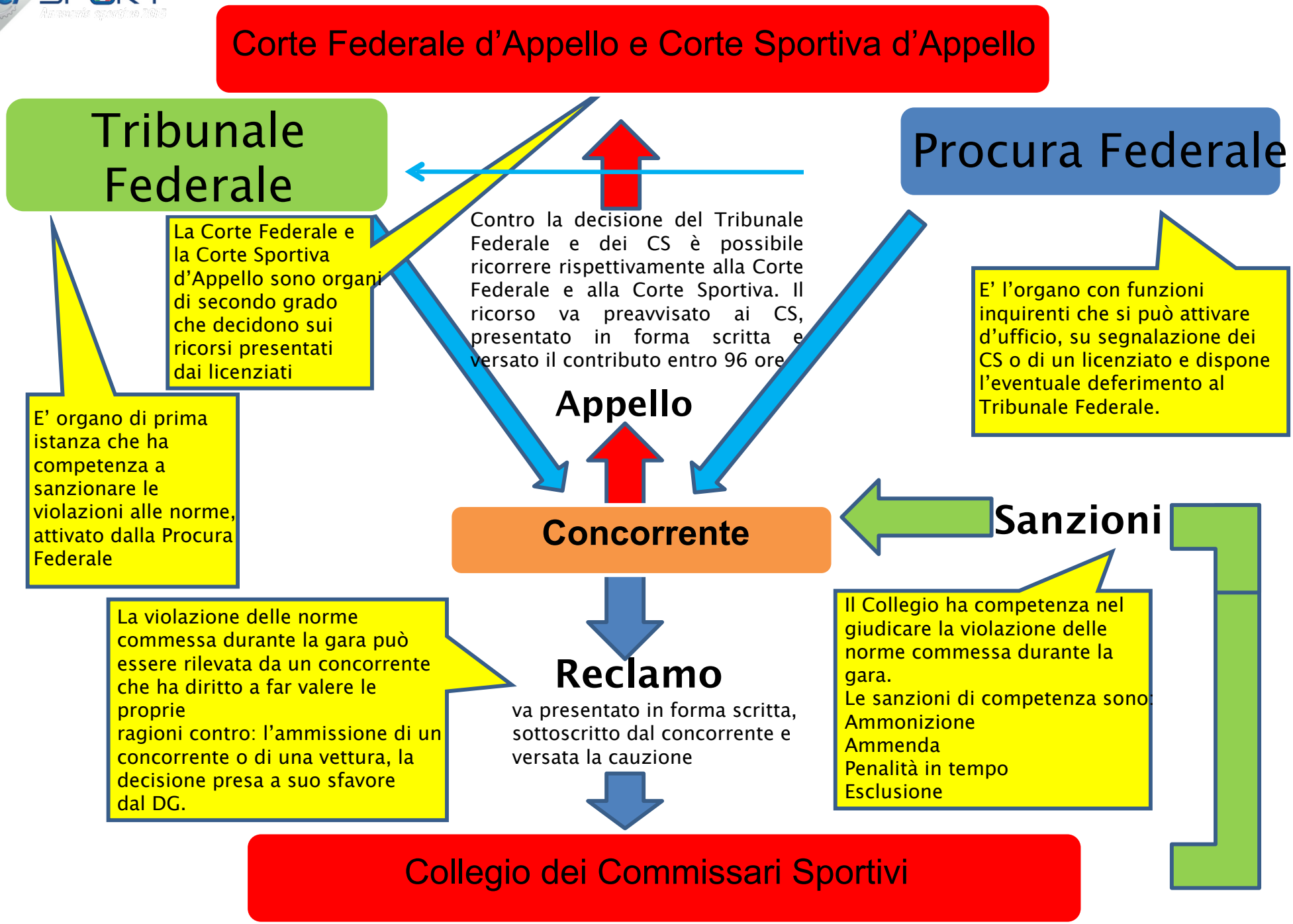
3. Gare

Documenti da presentare alle verifiche

Documenti del concorrente e del conduttore

- Certificato di idoneità fisica agonistica (in corso di validità)
- Licenza (in corso di validità)
- Tessera ACI (in corso di validità)
- Documento di identità (in corso di validità)
- Dichiarazione di impegno ad indossare l'abbigliamento e il casco omologati
- Dichiarazione dei nominativi del personale di assistenza in possesso di licenza in corso di validità
- Dichiarazione che il kart e il materiale utilizzato sono conformi ai regolamenti

4. Giustizia Sportiva



4. Giustizia Sportiva

Reclamo

Chi lo presenta

Il concorrente (unico soggetto legittimato) e viene esercitato nel caso in cui viene ad essere leso in un suo diritto o interesse.

Come si presenta

scritto, firmato dal concorrente,

Entro quale termine si presenta

entro ***30 Minuti***

Accompagnato da

un deposito cauzionale pari a **Euro 350,00 (RSN Appendice 9);** se tecnico dalla cauzione spese di smontaggio e rimontaggio **(RDS Sportivo Karting)**

Contro cosa si presenta

A) Contro la *validità di un'iscrizione o la classificazione dei kart,* alla chiusura delle verifiche ante gara.

B) Contro *l'ammissione alle gare o alle batterie/manches, contro gli schieramenti o ordini di partenza,* all'esposizione dell'ordine di partenza.

C) Contro un *errore o una irregolarità commessa nel corso di una competizione, o la non conformità dei kart ai regolamenti o la classifica stabilita al termine della competizione,* dall'affissione della classifica.

Il reclamo deve riferirsi a fatti specifici verificatisi o a provvedimenti adottati nel corso di una competizione. Il reclamo tecnico contro un kart, invece, deve vertere su specifici particolari della stessa. Le decisioni sui reclami spettano al Collegio dei Commissari Sportivi o al Giudice Unico. Prima della decisione, i Commissari Sportivi devono procedere ad interrogatorio del reclamante e degli altri eventuali controinteressati e devono compiere tutti gli atti istruttori necessari, redigendo regolari verbali.

4. Giustizia Sportiva

Appello

Chi lo presenta

Il concorrente (unico soggetto legittimato a proporlo) e viene esercitato per impugnare decisioni prese a suo sfavore o penalità decretate a suo carico.

Entro quale termine si presenta

va preavvisato per *iscritto* *al Collegio* dei Commissari Sportivi, al G.U. o al Direttore di gara entro **1 ora dalla notifica della decisione.**

Come si presenta

Per iscritto spedito alla Segreteria ACI-Direzione per lo Sport Automobilistico, che ne cura l'inoltro alla Corte Sportiva d'Appello **con lettera raccomandata o posta certificata** entro 96 ore **successive al giorno in cui è stato reso noto al ricorrente** il provvedimento impugnato.

Contro cosa si presenta

il concorrente può impugnare in appello:

A) Le *decisioni del Collegio dei Commissari Sportivi, del Giudice Unico siano esse pronunciate d'ufficio, su* reclamo del ricorrente oppure di altro concorrente, comunque interessanti il ricorrente.

B) Le *decisioni ed i provvedimenti del Tribunale Federale, del Collegio dei Probiviri e del Consiglio* *Direttivo del Gruppo Giudici di Gara.*

C) Le *decisioni di ACI, del Presidente di ACI, delle Commissioni.*

Accompagnato dal

Contributo per l'accesso ai servizi di Giustizia Sportiva (RSN-Appendice 9) di **Euro 1500,00**

4. Giustizia Sportiva

Sanzioni in generale

il Collegio dei CC.SS., o il G.U. può infliggere sanzioni

- pecuniarie (ammende)

- disciplinari
(ammonizione, ammonizione con diffida)

- esclusione
(dalla gara o dalla classifica)

Laddove l'infrazione sia reiterata o ritenuta estremamente grave, è facoltà del Collegio deferire (segnalare) il caso alla Procura Federale la quale può iniziare un procedimento dinanzi al Tribunale Federale per l'applicazione di ulteriori provvedimenti.

Sanzioni in Pista

"stop and go"

Segnalato mediante esposizione per 2 giri del pannello **stop and go, col numero di gara**. Dal momento dell'esposizione il conduttore, entro il terzo giro, deve rientrare in corsia box, percorrendola fino all'Ufficiale di Gara dove fermarsi e, costatato l'arresto completo della vettura, ne autorizzerà l'immediata ripartenza. Ai conduttori che non rispettano le disposizioni viene esposta la bandiera nera e viene anche comminata la sanzione accessoria dell'ammenda di € 516,00.

"drive through"

segnalato mediante esposizione per 2 giri del pannello **Drive through, col numero di gara**; dal momento della esposizione il conduttore, entro i tre giri successivi, deve rientrare nella corsia box, percorrerla ad andatura moderata sino a rientrare in pista. Ai conduttori che non rispettano le disposizioni, viene esposta la bandiera nera e viene inoltre comminata la sanzione accessoria dell'ammenda di € 516,00.

NB Il Collegio ha la facoltà di applicare anche una penalità "in tempo" o la Retrocessione in Griglia.

5. Sicurezza

Pilota: sicurezza attiva abbigliamento-casco

Il Conduttore ha l'obbligo di attenersi a specifiche misure di sicurezza inerenti il suo abbigliamento; in ogni momento in cui è in gara oltre al casco protettivo omologato CIK-FIA deve indossare un **abbigliamento ignifugo** comprendente **tuta, sottotuta, sottocasco, guanti, calze e scarpe** ugualmente omologato. Questi indumenti, pur non essendo completamente ignifughi, hanno comunque un effetto ritardante tale da consentire il primo intervento antincendio. Tutti questi accessori costituiscono elemento di verifica ante gara; non solo, al conduttore è richiesta esplicita sottoscrizione di impegno ad indossarli.

l'utilizzo di piercing, bracciali, collane di metallo è vietato e soggetto a controlli alla partenza

Kart: sicurezza attiva

I kart per poter essere utilizzati in gara devono essere dotati degli accorgimenti stabiliti dall'

art. 4

RDS Tecnico

Karting

Comunicazioni

Cartelli

1 MINUTO

I cartelli costituiscono un codice visivo che deve essere assolutamente noto ad entrambe le parti. Contengono degli ordini o dei messaggi che, a seconda del loro significato, consentono di informare il conduttore delle varie fasi di una competizione

bandiere di segnalazione

Le bandiere sono lo strumento con il quale gli Ufficiali di Gara colloquiano in gara con i conduttori.
Esse costituiscono un codice visivo che deve essere assolutamente noto ad entrambe le parti
Le bandiere contengono degli ordini o dei messaggi e, a seconda del loro significato, il conduttore deve adeguare il suo comportamento

Comunicazioni: le bandiere in PISTA

Tutte vengono utilizzate nelle gare di velocità in Pista

bandiera	significato	modo d'uso
Bandiera nazionale.	utilizzata per dare la partenza della gara da fermo.	AGITATA.
Bandiera a scacchi	significa la fine d'una sessione di prove o della gara	AGITATA.
Bandiera rossa	significa arresto di una sessione di prove o della corsa.	AGITATA.
Bandiera gialla	segnale di pericolo, ridurre la velocità, essere pronti a cambiare direzione; o fermarsi.	AGITATA.
Bandiera gialla con righe rosse.	avverte della presenza sulla pista di olio o di acqua.	FISSA.
Bandiera blu	indica ad un pilota che sta per essere sorpassato	AGITATA.
Bandiera bianca	utilizzata per indicare che c'è un veicolo lento in pista	AGITATA.
Bandiera verde.	indica cessato pericolo.	AGITATA.
Bandiera nera con disco arancione	indica vettura/kart con problemi meccanici che dovrà fermarsi	FISSA.
Bandiera nera e bianca divisa in diagonale.	indica un comportamento scorretto.	FISSA.
Bandiera nera.	utilizzata per informare il pilota che dove fermarsi per un comportamento scorretto.	FISSA.
Bandiera blue e rossa (doppia diagonale)	indica al pilota kart che sta per essere doppiato o che è stato doppiato e deve rientrare ai box. Utilizzata se prevista da RPG	FISSA.

usate con **cartello che indica il N° gara del Kart**

6. Comportamenti

Alimentazione 1

COLAZIONE

- **Bevande: • tè con 1⁄2 cucchiaino di zucchero •1 bicchiere di spremuta d'arancia**
- **Alimenti: • 3 fette biscottate (oppure 2 fette di pane) con marmellata + 90 gr prosciutto**

• 250 gr Yogurt magro • Tre chiare ed un tuorlo, cotti in pentola con un sottile velo di olio + una fetta di pane + succo di arancia + caffè • Toast (40-60 gr di prosciutto e due sottilette) + un frutto fresco + caffè • 250cc di latte + cereali + 125 gr di yogurt magro naturale

PRANZO

- **Bevande: • Acqua naturale**
- **Alimenti: • 60-80 gr di pasta condita con pomodoro oppure con 3 cucchiaini di olio • 120 grammi** di carne bianca o rossa oppure 180 gr di pesce o 100 gr di formaggio • insalata mista di verdure fresche o cotte oppure 2 pomodori +1 frutto

CENA (preferibile evitare la pasta ed il riso)

- **Bevande: • Acqua naturale**
- **Alimenti: • 120 gr di carne o 150 gr di pesce oppure 100 gr di prosciutto o bresaola • verdura** cruda o cotta (200 gr) condita con 2 cucchiaini da tè di olio • 1 fetta (30 gr) di pane • 1 frutto

MERENDE DEL MATTINO E DEL POMERIGGIO

• una barretta energetica meglio a zona (enerzona)
• yogurt naturale (150 gr)
• un toast con tre fette di prosciutto e due di formaggio
• 3-4 crakers con formaggio, philadelphia e 2-3 fette di prosciutto
• 1 o 2 frutti freschi
• 1 uovo sodo
• 1-2 fette biscottate con miele o marmellata

BEVANDE NELL'ARCO DELLA GIORNATA

• acqua, tè o tisane
•tè diluito con acqua, con aggiunta di limone e zuccherato con maltodestrine (da bere in macchina)

Alimentazione 2

ESEMPI DI ALIMENTAZIONE IN FUNZIONE DEI TEMPI DI DIGESTIONE

Almeno 3 ore prima della competizione	**IL PASTO NORMALE** E' possibile mangiare normalmente attenendosi alle regole della zona, cioè alla proporzione tra carboidrati, grassi e proteine di 40-30-30
Da tre a due ore prima della competizione	**IL PASTO RIDOTTO** Ridurre le porzione dei singoli alimenti. Man mano che ci si avvicina alle 2 ore ridurre sempre più le porzioni. È fondamentale aver completato i processi digestivi prima di qualunque attività sportiva. mangiare lentamente e masticare a lungo. Esempio di pasto ridotto: 50 – 60 gr di pasta condita con sugo di pomodoro fresco o con 2 cucchiaini di olio; 80 gr di carne oppure 50 – 60 gr di prosciutto crudo o cotto; verdure fresche o cotte condite con un cucchiaino di olio; un frutto
Da due ore ad un'ora prima della competizione	**AREA TOAST** Bisogna mangiare qualcosa di poco pesante cercando di attenersi alle regole della zona. Momento ideale per un toast, con due fette di pancarré, sottiletta e prosciutto cotto. Toast ben farcito – due fette di pane con prosciutto e formaggio, Yogurt e frutta; Macedonia di frutta; una o due barrette energetiche (meglio se a zona)
Meno di un'ora prima della competizione	**AREA BARRETTA** Una barretta energetica tipo enerzona; Mezzo toast; Un frutto fresco; Maltodestrine liquide da sorseggiare lentamente nell'arco di 60 minuti (meglio se diluite con 1⁄4 di maltodestrine + 3⁄4 di acqua.

6. Comportamenti

Doping

La legge ed i regolamenti del CIO definiscono doping l'impiego di sostanze e metodiche proibite in grado di influenzare e modificare la prestazione sportiva. E' considerato doping e quindi proibito anche l'impiego di sostanze e metodiche atte a mascherare l'eventuale assunzione di sostanze proibite. Ma accanto alla definizione legale da un punto di vista medico si può definire doping l'uso improprio di farmaci e medicamenti che vengono utilizzati per scopi diversi da quelli normalmente impiegati in terapia. Utilizzare farmaci su una persona sana vuol dire esporla ad effetti collaterali ingiustificati.

CLASSI DI SOSTANZE VIETATE

A.Stimolanti
B. Narcotici
C. Agenti anabolizzanti
D. Diuretici
E. Ormoni peptidici, sostanze ad azione mimetica e analoghi

PRATICHE VIETATE

1.Doping ematico: somministrazione di sangue, globuli rossi e/o emoderivati
2. Somministrazione di trasportatori artificiali di ossigeno o di sostituti del plasma.
3. Manipolazioni farmacologiche, chimiche e fisiche.

CLASSI DI SOSTANZE VIETATE IN DETERMINATE CONDIZIONI

A. Alcool
- ***Cannabinoidi***
- ***Anestetici locali***
- ***Glicocorticoidi***
- ***Beta-bloccanti***

GUIDA AL CORSO
DI
PRIMA LICENZA KART

Questo manuale è stato realizzato con la collaborazione di
Patrizia Capuzzo
Raffaele Giammaria
Gianfranco Perali
Giorgio Sernagiotto
Alessandro Apostoli