

GUIDA PRATICA AL **BIATHLON**

@biathlonazzurro



INDICE

1. INTRODUZIONE
2. LE COMPONENTI DELLO SPORT
3. LE TIPOLOGIE DI GARA
4. I CAMPIONATI E I PUNTEGGI ASSEGNATI
5. I RISULTATI DELLA NAZIONALE ITALIANA IN COPPA DEL MONDO E ALLE OLIMPIADI
6. IL BIATHLON PARALIMPICO
7. GLOSSARIO

@biathlonazzurro



CAPITOLO 1.

INTRODUZIONE

@biathlonazzurro



Resistenza

Concentrazione

Perseveranza

QUESTI SONO SOLO ALCUNI DEI VALORI SPORTIVI INCARNATI DAL BIATHLON, DISCIPLINA INVERNALE CHE, GRAZIE ALLE SUE REGOLE E AL DINAMISMO DELLE SUE COMPETIZIONI, STA SUSCITANDO MAGGIORE INTERESSE E UN NUMERO CRESCENTE DI APPASSIONATI IN TUTTO IL MONDO.

IL BIATHLON È UNO SPORT DI CONTRASTI: IL RUMORE FESTANTE DELLA FOLLA AD INCITARE GLI ATLETI E A GIOIRE PER I BERSAGLI COLPITI, IN OPPOSIZIONE AL SILENZIO ASSOLUTO CHE SI RESPIRA PRIMA DELLA PARTENZA E AD OGNI SESSIONE DI TIRO; IL BIANCO DELLA NEVE E I COLORI SGARGIANTI DELLE TUTE E DELLE BANDIERE DEL PUBBLICO. L'AGONISMO E I BATTITI DEL CUORE CHE SALGONO ALLE STELLE DURANTE IL TRACCIATO PERCORSO CON GLI SCI DI FONDO, A CUI SI CONTRAPPONGONO L'INDIVIDUALISMO E LA BOLLA NELLA QUALE DEVE CHIUDERSI L'ATLETA QUANDO IMBRACCIA LA CARABINA, MOMENTO IN CUI NESSUN FATTORE ESTERNO DEVE INTERFERIRE. IL FREDDO DELL'ARIA INVERNALE E IL CALORE DEL TIFO, DELLE ESULTANZE E DEL FISICO SOGGETTO AL MASSIMO SFORZO.

Sacrificio

Recupero

Imprevedibilità

Lucidità

Spingersi oltre i propri limiti





CON QUESTA BREVE GUIDA, IL NOSTRO OBIETTIVO È QUELLO DI DARE A VOI LETTORI LE NOZIONI BASE DI QUESTO SPORT, PER ESSERE IN GRADO DI SEGUIRE E PARTECIPARE ALLE GARE CON PIÙ CONSAPEVOLEZZA, IMMEDIAMENTE NELLE SENSAZIONI CHE PROVANO GLI ATLETI DURANTE LA GARA E COMPRENDERE CON PIÙ CHIAREZZA LE STRATEGIE IN UNA COMPETIZIONE.

NON CI SIAMO VOLUTI DILUNGARE, PERCHÉ RITENIAMO CHE TROPPE NOZIONI CONCENTRATE IN UN UNICO ELABORATO POSSANO CREARE L'EFFETTO OPPOSTO RISPETTO A QUELLO VOLUTO, E DIANO L'IDEA CHE IL BIATHLON SIA UNO SPORT TROPPO COMPLICATO PER POTER ESSERE SEGUITO DA TUTTI. ABBIAMO PROVATO A SEMPLIFICARE, A CONCENTRARCI ESCLUSIVAMENTE SUI CONCETTI PIÙ IMPORTANTI E NECESSARI CON LA SPERANZA DI SUSCITARE IN VOI LA CURIOSITÀ DI APPROCCIARVI A QUESTA DISCIPLINA, PER NOI FONTE INESAURIBILE DI EMOZIONI E ANCORA POCO CONOSCIUTA DAL GRANDE PUBBLICO.

LE OLIMPIADI INVERNALI MILANO-CORTINA 2026 SI AVVICINANO, LA NAZIONALE ITALIANA HA CONSEGUITO NEGLI ULTIMI ANNI OTTIMI RISULTATI E SONO MOTIVO DI SODDISFAZIONE ED ORGOGLIO. E' IL MOMENTO DI ESSERE DI PIÙ E QUESTO È IL NOSTRO PICCOLO CONTRIBUTO.

CAPITOLO 2.

LE COMPONENTI DELLO SPORT

@biathlonazzurro



Sci di fondo

LA DISCIPLINA INVERNALE NORDICA PER ANTONOMASIA È UNA DELLE DUE COMPONENTI PRINCIPALI DEL **BIATHLON**; GLI ATLETI, IN ALTERNANZA ALLE SESSIONI DI TIRO AL POLIGONO, DEVONO PERCORRERE UN ANELLO CON GLI SCI DI FONDO, LA CUI LUNGHEZZA VARIA IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI GARA.

QUESTO SPORT SI CONTRADDISTINGUE PER LA PRESENZA DI DUE TECNICHE DIFFERENTI CON CUI AVANZARE SULLA NEVE:

- LA **TECNICA CLASSICA**, CARATTERIZZATA DALL'UTILIZZO DEI "BINARI", DUE SOLCHI PARALLELI BATTUTI SULLA PISTA E SU CUI FAR SCORRERE GLI SCI;
- LA **TECNICA SKATING** O "PATTINATO", IN CUI GLI SCI SCORRONO NON SUL BINARIO, MA DIAGONALMENTE RISPETTO AL SENSO DI MARCIA, RICHIAMANDO GLI STESSI MOVIMENTI CHE COMPIONO COLORO CHE PATTINANO



Sci di fondo



SEBBENE DA REGOLAMENTO ENTRAMBE LE TECNICHE SIANO AMMESSE, IN CONSIDERAZIONE DELLA MAGGIOR VELOCITÀ CHE LO "SKATING" GENERA GRAZIE AD UN MAGGIORE MANTENIMENTO DELLA SCORREVOLEZZA IN FASE DI SPINTA, L'INTERA TOTALITÀ DEI BIATHLETI OPTA PER QUEST'ULTIMA TECNICA.

E' D'OBBLIGO PER GLI ATLETI PORTARE CON SE' LA CARABINA E LE MUNIZIONI IN TUTTO IL PERCORSO DI GARA; L'ARMA È DA TRASPORTARE SUL DORSO, CON LA CANNA RIVOLTA VERSO L'ALTO.

LE PISTE CHE GLI ATLETI PERCORRONO DURANTE LA GARA HANNO CARATTERISTICHE TECNICHE BEN PRECISE: NON POSSONO PREVEDERE STRETTOIE (LA LARGHEZZA DEVE ESSERE ALMENO DI 6 METRI) E DEVONO ESSERE COMPOSTE DA UN'ALTERNANZA CONTINUA TRA SALITE, DISCESE E PARTI PIANEGGIANTI, ESCLUDENDO TRATTI "MONOTONI", ASCESE E DECLINI LUNGHI E RIPIDI.

Il tiro al poligono

IL POLIGONO È LA ZONA IN CUI SI EFFETTUA IL TIRO ED È SITUATO NELLA PARTE CENTRALE DELLO STADIO, IN PROSSIMITÀ DELLE TRIBUNE GREMITE DAL PUBBLICO. E' COMPOSTO DA UNA FILA DI BERSAGLI POSIZIONATI A 50 METRI DI DISTANZA E ALLO STESSO LIVELLO DI ALTEZZA DELLE PIAZZOLE DI TIRO (30 PER LE GARE INTERNAZIONALI), DA CUI GLI ATLETI DOVRANNO CIMENTARSI NEL COPRIRE PIÙ BERSAGLI POSSIBILE PER EVITARE DI SUBIRE PENALITÀ CHE VADANO AD INFICIARE IL PROPRIO ANDAMENTO DI GARA.

L'ARMA CHE I BIATHLETI UTILIZZANO AL POLIGONO È UN FUCILE LEGGERO A CALIBRO 22, IL CUI PESO MINIMO È DI 3,5 KG. PER IL PUNTAMENTO, SI DISPONE DI UNA DIOTTRA COME RIFERIMENTO DI MIRA VICINO ALL'OCCHIO E DI UN MIRINO CIRCOLARE POSIZIONATO ALLA FINE DELLA CANNA DELLA CARABINA.



I BERSAGLI SONO INVECE COMPOSTI DA DUE CERCHI CONCENTRICI DI METALLO NERO, IL CUI DIAMETRO DIFFERENTE È MOTIVATO DALLA TIPOLOGIA DI TIRO EFFETTUATA DALL'ATLETA. AL MOMENTO DELL'IMPATTO DEL PROIETTILE, SI ATTIVA, ATTRAVERSO UN SENSORE, UN IMPULSO CHE POSIZIONA UNA PIASTRA BIANCA DAVANTI AL BERSAGLIO NERO E CHE SEGNALE AGLI SPETTATORI E AL CONCORRENTE CHE IL CENTRO È STATO EFFETTUATO.

IN OGNI SESSIONE DI TIRO, L'OBIETTIVO DELL'ATLETA SARÀ QUELLO DI COPRIRE CON LE MUNIZIONI A DISPOSIZIONE CINQUE DIFFERENTI BERSAGLI.

Il tiro al poligono

IN QUALSIASI FORMAT DI GARA, OGNI BIATHLETA DOVRÀ METTERSI ALLA PROVA CON DUE DIFFERENTI POSIZIONI DI TIRO:

- IL **TIRO A TERRA**, IN CUI L'ATLETA, IN POSIZIONE PRONA, DOVRÀ SPARARE A BERSAGLI IL CUI DIAMETRO È DI 45 MM. PER GARANTIRE UNA MAGGIORE STABILITÀ IN FASE DI RILASCIO DEI COLPI, I CONCORRENTI HANNO AL BRACCIO UN LACCETTO A CUI AGGANCIARE L'ARMA;
- IL **TIRO IN PIEDI**, DI MAGGIORE IMPREVEDIBILITÀ E CON IL QUALE DOVRANNO ESSERE CENTRATI I BERSAGLI PIÙ GRANDI, CON DIAMETRO DI 115 MM.



PRIMA DI OGNI COMPETIZIONE, GLI ATLETI HANNO A DISPOSIZIONE UN PERIODO DI TEMPO, DI DURATA VARIABILE IN BASE ALLA GARA, CHE VIENE CHIAMATO "AZZERAMENTO" E IN CUI VIENE PROVATA L'ARMA SU BERSAGLI DI CARTONE. TALE SESSIONE RISULTA FONDAMENTALE PER REGOLARE LA DIOTTRA IN BASE ALLE CONDIZIONI ATMOSFERICHE PRESENTI (SI VARIANO LE TACCHE DI MIRA) E PER PRENDERE DIMESTICHEZZA CON IL POLIGONO, PERMETTENDO COSÌ AL BIATHLETA UNA MAGGIORE RAPIDITÀ E PRECISIONE DURANTE LA GARA.

DURANTE LE FASI DI TIRO RISULTANO PERTANTO SIGNIFICATIVE LA CONCENTRAZIONE, SIA NELL'ESTRANIARSI DAL RUMOREGGIARE DEL PUBBLICO, SIA NEL NON SENTIRE LA PRESSIONE DI DOVER COPRIRE I BERSAGLI, E LA CAPACITÀ FISICA DI "RIPRENDERE FIATO" VELOCEMENTE, ABBASSANDO I BATTITI CARDIACI DOPO LO SFORZO SUGLI SCI DI FONDO APPENA EFFETTUATO.

SCI DI FONDO E CARABINA DEVONO ESSERE UN TUTT'UNO CON IL BIATHLETA IN OGNI FASE DI GARA. PERTANTO, COME L'ARMA DEVE ESSERE PORTATA SULLE SPALLE IN TUTTO IL TRACCIATO PERCORSO, È VIETATO, DURANTE LA FASE DI SPARO, TOGLIERSI GLI SCI.

CAPITOLO 3.

LE TIPOLOGIE DI GARA

@biathlonazzurro



IL BIATHLON SI ARTICOLA IN CINQUE DISCIPLINE, CHE SI DIFFERENZIANO PER IL NUMERO DI SESSIONI AL POLIGONO, PER LA DISTANZA DA PERCORRERE CON GLI SCI DI FONDO E PER LE PENALITÀ INFLITTE IN CASO DI BERSAGLI MANCATI. IN TUTTE LE SPECIALITÀ, TUTTAVIA, L'ATLETA DOVRÀ ESEGUIRE ALMENO UNA VOLTA, SIA IL TIRO A TERRA, SIA IL TIRO IN PIEDI.

Sprint

E' LA GARA INDIVIDUALE PIÙ RAPIDA, MA NON PER QUESTO PIÙ FACILE E SCONTATA. I CONCORRENTI PARTONO SCAGLIONATI AD INTERVALLI TEMPORALI DI 30 SECONDI E DOVRANNO ESEGUIRE TRE GIRI DI PISTA, LA CUI LUNGHEZZA È PARI A 2,5 KM PER GLI UOMINI (COMPLESSIVI 7,5 KM) E 2 KM PER LE DONNE (TOTALI 6 KM PERCORSI). GLI ANELLI SONO INFRAMEZZATI DA DUE SESSIONI AL POLIGONO, IL PRIMO A TERRA E IL SECONDO IN PIEDI; L'ATLETA DOVRÀ PERCORRERE DEI GIRI DI PENALITÀ (DI LUNGHEZZA STANDARD PARI A 150 METRI) NEL MEDESIMO NUMERO DI QUANTI BERSAGLI SONO STATI MANCATI NELLA SESSIONE, ANDANDO AD INFICIARE COSÌ LA PROPRIA PRESTAZIONE. VINCE COLUI CHE IMPIEGA IL MINOR TEMPO A COMPLETARE LA PROVA.

Inseguimento

E' LA COMPETIZIONE CHE SUCCEDDE ALLA GARA A SPRINT E VIENE GENERALMENTE EFFETTUATA L'INDOMANI O DUE GIORNI DOPO; IL PRIMO CONCORRENTE A PARTIRE È IL VINCITORE DELLA SPRINT, IL QUALE VERRÀ "INSEGUITO" DAGLI ALTRI ATLETI; ESSI PARTONO SCAGLIONATI E CON IL MEDESIMO DISTACCO TEMPORALE SUBÌTO IN TALE GARA. GLI UOMINI DOVRANNO ESEGUIRE CINQUE ANELLI DI 2,5 KM (COMPLESSIVI 12,5 KM), INFRAMEZZATI DA QUATTRO SESSIONI DI TIRO, CUI LE PRIME DUE SONO A TERRA E LE ULTIME DUE IN PIEDI; A DIFFERENZA DI QUELLE MASCHILI, LA LUNGHEZZA DEL TRACCIATO NELLE COMPETIZIONI FEMMINILI È DI 2 KM. LE REGOLE AL POLIGONO SONO LE MEDESIME DI QUELLE PER LA SPRINT: L'ATLETA DOVRÀ PERCORRERE UN GIRO DI PENALITÀ DI 150 METRI PER OGNI BERSAGLIO MANCATO. VINCE IL CONCORRENTE CHE TAGLIA PER PRIMO IL TRAGUARDO.

POICHÉ SONO AMMESSI ALL'INSEGUIMENTO SOLAMENTE I PRIMI 60 CLASSIFICATI NELLA GARA A SPRINT E LA PARTENZA È CONDIZIONATA DALLO SVANTAGGIO ACCUMULATO IN ESSA, QUEST'ULTIMA ASSUME UN'IMPORTANZA NOTEVOLE.

Individuale

E' LA DISCIPLINA PIÙ ANTICA, IN CUI UN SINGOLO ATLETA COPRE LA MAGGIORE DISTANZA CON GLI SCI DI FONDO. GLI UOMINI COMPETONO SU UNA DISTANZA DI 20 KM (CINQUE ANELLI DA 4 KM L'UNO), LE DONNE SU 15 (5 ANELLI DA 3 KM). COME NELLA GARA A SPRINT, I PARTECIPANTI PARTONO SCAGLIONATI AD INTERVALLI TEMPORALI DI 30 SECONDI E, COME NELL'INSEGUIMENTO, LE SESSIONI DI TIRO SONO QUATTRO (LA CUI TIPOLOGIA È, PERÒ, AD ORDINE ALTERNATO: LA PRIMA E LA TERZA SONO A TERRA, LA SECONDA E LA QUARTA IN PIEDI). A DIFFERENZA DELLE GARE SOPRA DESCRITTE, IN CASO DI ERRORE AL POLIGONO IL CONCORRENTE NON DOVRÀ PERCORRERE DISTANZE EXTRA, MA GLI SARÀ INFLITTA UNA PENALITÀ TEMPORALE DI UN MINUTO. IN CONSIDERAZIONE DI CIÒ E NONOSTANTE LA MAGGIORE DISTANZA DA PERCORRERE CON GLI SCI, QUESTO FORMAT DI GARA PREMIA I BIATHLETI CON UNA MAGGIORE PRECISIONE AL TIRO.

E' STATA RECENTEMENTE INTRODOTTA LA "SHORT INDIVIDUAL", DI 15 KM PER GLI UOMINI E DI 12,5 KM PER LE DONNE, IN CUI UN ERRORE AL POLIGONO GRAVERÀ SUL TEMPO FINALE CON UNA PENALITÀ DI 45 SECONDI.

Partenza in linea

CHIAMATA GENERALMENTE CON IL TERMINE INGLESE DI "MASS START", TALE COMPETIZIONE SI CARATTERIZZA RISPETTO ALLE ALTRE PER IL FATTO CHE GLI ATLETI PARTONO TUTTI CONTEMPORANEAMENTE, E NON SCAGLIONATI. PER EVITARE PISTE TROPPO AFFOLLATE E CODE AL POLIGONO, IN COPPA DEL MONDO SONO AMMESSI ALLA GARA SOLO TRENTA BIATHLETI; ESSI SONO I PRIMI VENTICINQUE DELLA CLASSIFICA GENERALE, A CUI SI AGGIUNGONO I CINQUE CONCORRENTI CHE HANNO COLLEZIONATO I MIGLIORI PIAZZAMENTI NELLE COMPETIZIONI SVOLTE NEI GIORNI PRECEDENTI IN QUELLA LOCALITÀ (ESCLUDENDO CHI GIÀ È COMPRESO NEI PRIMI VENTICINQUE). PROPRIO PER QUESTO MOTIVO, LA MASS START VIENE SEMPRE DISPUTATA COME ULTIMA PROVA INDIVIDUALE DEGLI EVENTI INTERNAZIONALI.

LA DISTANZA DA COPRIRE È DI 15 KM PER GLI UOMINI (CINQUE ANELLI DA 3 KM L'UNO) E DI 12,5 KM PER LE DONNE (ANELLI DA 2,5 KM) CON QUATTRO TIRI AL POLIGONO (I PRIMI DUE A TERRA, GLI ULTIMI IN PIEDI). BISOGNA PERCORRERE UN GIRO DI PENALITÀ DI 150 METRI PER OGNI BERSAGLIO MANCATO. VINCE CHI TAGLIA PER PRIMO IL TRAGUARDO.

Staffetta

E' LA GARA A SQUADRE, IN CUI SI GAREGGIA PER NAZIONE E NON PER SINGOLO BIATHLETA. OGNI STAFFETTA È COMPOSTA DA QUATTRO ATLETI DELLO STESSO SESSO, OGNUNO DEI QUALI DOVRÀ PERCORRERE UNA DISTANZA DI 7,5 KM (TRE ANELLI DA 2,5 KM) NELLE GARE MASCHILI E DI 6 KM IN QUELLE FEMMINILI (TRE ANELLI DA 2 KM), CON DUE SESSIONI DI TIRO (LA PRIMA A TERRA, LA SECONDA IN PIEDI). LA PECULIARITÀ DI TALE SPECIALITÀ È DATA DAL FATTO CHE IL FRAZIONISTA AVRÀ A DISPOSIZIONE, AD OGNI POLIGONO, TRE RICARICHE DI SCORTA PER COPRIRE I CINQUE BERSAGLI. SEBBENE QUESTO DA UN LATO GARANTISCA UNA MINORE PROBABILITÀ DI COMPIERE I GIRI DI PENALITÀ DI 150 METRI, IL TEMPO IMPIEGATO PER COPRIRE I BERSAGLI, IN CASO DI UTILIZZO DEI PROIETTILI AGGIUNTIVI, SARÀ MAGGIORE. LA PARTENZA È IN LINEA E IN UNA GARA NON SONO AMMESSE PIÙ STAFFETTE APPARTENENTI AD UNA NAZIONE.

NEL CORSO DEGLI ULTIMI ANNI, A SEGUITO DELL'INCREMENTO DELLA POPOLARITÀ DELLE COMPETIZIONI A SQUADRE, SONO STATE INTRODOTTI NUOVI FORMAT DI QUESTA DISCIPLINA:

- LA **STAFFETTA MISTA**, COMPOSTA DA DUE DONNE E DUE UOMINI; A PRESCINDERE DAL SESSO, LA DISTANZA COPERTA SUGLI SCI DI FONDO DA OGNI FRAZIONISTA È DI 6 KM, IL QUALE DOVRÀ EFFETTUARE DUE SESSIONI DI TIRO AL POLIGONO (UNA A TERRA E UNA IN PIEDI), SEMPRE CON TRE RICARICHE DI RISERVA;



- LA **"SINGLE MIXED"**, GARA DI PIÙ BREVE DURATA, IN CUI LA STAFFETTA È COMPOSTA DA SOLI DUE ATLETI, UNO DI SESSO MASCHILE E UNO DI SESSO FEMMINILE. I DUE FRAZIONISTI SI ALTERNANO: L PRIMO A PARTIRE DOVRÀ ESEGUIRE DUE ANELLI DA 1,5 KM E ANDARE DUE VOLTE AL POLIGONO (UN TIRO A TERRA E UNO IN PIEDI, TRE RICARICHE DI RISERVA ED EVENTUALI ANELLI DI PENALITÀ DI SOLI 75 METRI IN CASO DI BERSAGLI NON COPERTI); SUCCESSIVAMENTE, DARÀ IL CAMBIO AL SUO COMPAGNO, IL QUALE ESEGUIRÀ LO STESSO FORMAT DI GARA. IN SEGUITO, SPETTERÀ NUOVAMENTE AL PRIMO ATLETA IL COMPITO DI PROSEGUIRE LA STAFFETTA ESEGUENDO SEMPRE IL MEDESIMO SCHEMA E CHE DARÀ, INFINE, NUOVAMENTE IL CAMBIO AL COMPAGNO PER L'ULTIMA FRAZIONE.

DOPO L'ULTIMO POLIGONO (L'OTTAVO), VERRÀ ESEGUITO UN ULTERIORE GIRO DA 1,5 KM PRIMA DI TAGLIARE IL TRAGUARDO.

CAPITOLO 4.

I CAMPIONATI E I PUNTEGGI ASSEGNATI

LE GARE DI BIATHLON NEL PANORAMA INTERNAZIONALE E NAZIONALE SONO INNUMEREVOLI. DI SEGUITO, ELENCHIAMO SOLO QUELLE PRINCIPALI.

Olimpiadi

COME PER TUTTI GLI SPORT INVERNALI, SONO L'EVENTO PIÙ ATTESO E PIÙ IMPORTANTE PER TUTTI GLI ATLETI. VENGONO DISPUTATE OGNI QUATTRO ANNI E, RIUSCIRE A VINCERE UNA MEDAGLIA D'ORO, RAPPRESENTA IL CORONAMENTO DI UN'INTERA CARRIERA. LA PROSSIMA EDIZIONE SI DISPUTERÀ IN ITALIA: PER LA RASSEGNA DI **MILANO CORTINA 2026**, LE GARE DEL BIATHLON SI DISPUTERANNO AD ANTSELVA.

IL BIATHLON È UNO SPORT OLIMPICO DAL 1960 (ERA PREVISTA INIZIALMENTE UN'UNICA GARA, L'INDIVIDUALE MASCHILE DI 20 KM) E SOLAMENTE NEL 1992 FURONO INCLUSE NEL PROGRAMMA ANCHE LE COMPETIZIONI FEMMINILI. CON IL PASSARE DEGLI ANNI, SONO STATE INTRODOTTE PROGRESSIVAMENTE TUTTE LE DIFFERENTI DISCIPLINE, FINO AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI ATTUALI UNDICI EVENTI, COSÌ RIPARTITI:

- MASCHILI: 5 (SPRINT, INSEGUIMENTO, INDIVIDUALE, MASS START E STAFFETTA);
- FEMMINILI: 5 (SPRINT, INSEGUIMENTO, INDIVIDUALE, MASS START E STAFFETTA);
- MISTO: 1 (STAFFETTA MISTA).



Mondiali

RAPPRESENTANO IL MOMENTO PIÙ SIGNIFICATIVO DELLA STAGIONE INVERNALE E SONO DISPUTATI OGNI ANNO, AD ECCEZIONE DI QUELLI IN CUI SONO SVOLTE LE OLIMPIADI, NEL MESE DI FEBBRAIO. I PRIMI MONDIALI VENNERO ORGANIZZATI NEL 1958 (PER LE DONNE FURONO ISTITUITI NEL 1984) E CONTEMPLANO ATTUALMENTE 12 DISCIPLINE, PER OGNUNA DELLE QUALI VENGONO ASSEGNATE LE MEDAGLIE:

- MASCHILI: 5 (SPRINT, INSEGUIMENTO, INDIVIDUALE, MASS START E STAFFETTA);
- FEMMINILI: 5 (SPRINT, INSEGUIMENTO, INDIVIDUALE, MASS START E STAFFETTA);
- MISTO: 2 (STAFFETTA MISTA, SINGLE MIXED).



(Lenzerheide 2025, 2024)

NEL 2025, LA SEDE DEI MONDIALI SARÀ LENZERHEIDE, IN SVIZZERA. FINO AL 2022, GLI EVENTI DI TALE COMPETIZIONE ASSEGNAVANO PUNTI VALIDI PER LA COPPA DEL MONDO; SUCCESSIVAMENTE, L'IBU HA DECISO, IN CONFORMITÀ CON LE ALTRE DISCIPLINE INVERNALI, DI RENDERLE GARE A SE'.

Coppa del Mondo - IBU World Cup

E' IL CIRCUITO INTERNAZIONALE DI MAGGIOR PRESTIGIO E CHE ACCOMPAGNA GLI ATLETI PER TUTTA LA STAGIONE INVERNALE. E' COMPOSTO DA DIECI TAPPE, COLLOCATE IN DIFFERENTI CENTRI DI BIATHLON (SOPRATTUTTO EUROPEI, VISTO CHE LA RILEVANZA DI QUESTO SPORT È PRETTAMENTE NEL VECCHIO CONTINENTE) E CHE SI SVOLGONO A PARTIRE DA FINE NOVEMBRE PER CONCLUDERSI NEL MESE DI MARZO. IL CALENDARIO PRESENTA UNA PAUSA A FEBBRAIO, IN CONCOMITANZA CON I MONDIALI E LE OLIMPIADI. IN OGNI APPUNTAMENTO NON VENGONO SVOLTE TUTTE LE DISCIPLINE, BENSÌ SOLO TRE TIPI DI COMPETIZIONI A ROTAZIONE, CHE SONO RIPARTITE TRA IL GIOVEDÌ E LA DOMENICA.

AL TERMINE DELLA COPPA DEL MONDO VENGONO CONSEGNATE, AI VINCITORI DELLA CLASSIFICA GENERALE E DI OGNI SINGOLA SPECIALITÀ INDIVIDUALE, LE "SFERE DI CRISTALLO", TROFEI CHE RAPPRESENTANO IL MONDO SU UN PIEDISTALLO.

SEBBENE DAL 2023 SIA STATO DATO PIÙ VALORE A COLORO CHE SI CLASSIFICANO NELLE PRIME POSIZIONI, IL SISTEMA DI PUNTEGGIO PREMIA LA CONTINUITÀ DI RISULTATI CONSEGUITA. VENGONO ASSEGNATI PUNTI AI PRIMI 40 CLASSIFICATI (AD ECCEZIONE DELLE MASS START, A CUI PARTECIPANO I PRIMI 30 ATLETI E IN CUI TUTTI I PARTECIPANTI OTTENGONO PUNTI).

SISTEMA DI ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO:

Punteggi assegnati dal 2023 (sprint, individuale, inseguimento)																																								
Risultato	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Punti	90	75	60	50	45	40	36	34	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Punteggi assegnati dal 2023 (partenza in linea)																														
Risultato	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Punti	90	75	60	50	45	40	36	34	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2



NON TUTTI GLI ATLETI POSSONO CONCORRERE LIBERAMENTE ALLA COPPA DEL MONDO; IL NUMERO DI PARTECIPANTI PER NAZIONE VARIA IN BASE AI PIAZZAMENTI CONSEGUITI DALLA NAZIONE, NELLE GARE INDIVIDUALI E IN QUELLE DI SQUADRA, NELLA STAGIONE PRECEDENTE E NELLE TAPPE GIÀ CONCLUSE. IN AGGIUNTA, LO STATO CHE CLASSIFICA AL PRIMO POSTO UN PROPRIO ATLETA NELL'IBU CUP (IL SECONDO CIRCUITO INTERNAZIONALE), AVRÀ DIRITTO AD UN PETTORALE IN PIÙ L'ANNO SUCCESSIVO. E' PROPRIO PER QUESTO MOTIVO CHE LE GARE A SQUADRE, SEBBENE NON ASSEGNINO PUNTI AI SINGOLI ATLETI PER LE CLASSIFICHE DI COPPA DEL MONDO, OLTRE AL VALORE DELLA VITTORIA, ASSUMONO RILEVANZA.

NELLA COPPA DEL MONDO 2024-2025, TUTTE LE TAPPE AVRANNO SEDE IN EUROPA E SONO RIPARTITE IN OTTO DIFFERENTI NAZIONI. IN ITALIA, SPICCA L'ORMAI CONSUETO APPUNTAMENTO A FINE GENNAIO AD ANTERSELVA, IN ALTO ADIGE. ECCO IL CALENDARIO:

Jan 23 2025		Thu 14:30 WOMEN 7.5KM SPRINT Scheduled	→
Jan 24 2025		Fri 14:30 MEN 10KM SPRINT Scheduled	→
Jan 25 2025		Sat 13:00 WOMEN 10KM PURSUIT Scheduled	→
		Sat 14:55 MEN 4X7.5KM RELAY Scheduled	→
Jan 26 2025		Sun 12:05 WOMEN 4X6KM RELAY Scheduled	→
		Sun 14:45 MEN 12.5KM PURSUIT Scheduled	→

NELLE GARE INDIVIDUALI, IL PRIMO NELLA CLASSIFICA GENERALE INDOSSA IL PETTORALE GIALLO, MENTRE COLUI CHE HA LA CASACCA ROSSA È IN TESTA NELLA GRADUATORIA DI QUELLA DISCIPLINA (LE DUE MAGLIE POSSONO COINCIDERE). INFINE, CHI PORTA IL PETTORALE BLU È IL PRIMO NELLA CLASSIFICA UNDER 23.

IBU Cup

LA IBU CUP È IL CIRCUITO INTERNAZIONALE DI SECONDO LIVELLO DELL'IBU, UNA SORTA DI SERIE CADETTA A CUI PARTECIPANO I GIOVANI EMERGENTI, GLI ATLETI DI SECONDA FASCIA E APPARTENENTI A QUELLE NAZIONI CHE, A CAUSA DEL NUMERO RISTRETTO DI PARTECIPANTI IN COPPA DEL MONDO, NON SONO STATI SELEZIONATI.

SULLA FALSARIGA DELLA MASSIMA SERIE, LA STAGIONE INCOMINCIA A FINE NOVEMBRE, TERMINA A MARZO ED È COMPOSTA DA TAPPE SITUATE IN DIVERSE LOCALITÀ (NELLA STAGIONE 2024-2025 LE SETTIMANE DI GARE SARANNO IN TOTALE NOVE). OGNI TAPPA OSPITA GARE DI PIÙ SPECIALITÀ ED È PROPRIO IN QUESTO CIRCUITO CHE VENGO NO TESTATI NUOVI FORMAT DI GARA O MODIFICHE A QUELLI STANDARD.

Mondiali

E' IL CIRCUITO INTERNAZIONALE A CUI PARTECIPANO COLORO CHE NON HANNO ANCORA COMPIUTO 21 ANNI, CON DISCIPLINE CHE RICHIAMANO QUELLE DELLA MASSIMA SERIE, MA CON RIDUZIONI NEL CHILOMETRAGGIO DA PERCORRERE CON GLI SCI. NEL 2024-2025, SONO PREVISTE CINQUE TAPPE IN DIVERSE LOCALITÀ EUROPEE DI BIATHLON.

COLUI CHE VINCE LA CLASSIFICA GENERALE HA DIRITTO AD UNA WILD CARD DI PARTECIPAZIONE NELL'ULTIMA TAPPA DELLA COPPA DEL MONDO.

CAPITOLO 5.

I RISULTATI DELLA NAZIONALE
ITALIANA IN COPPA DEL
MONDO E ALLE OLIMPIADI

Olimpiadi

L'ITALIA NON HA MAI VINTO UN ORO NEL BIATHLON ALLE OLIMPIADI, MA PUÒ COMUNQUE VANTARE SETTE MEDAGLIE OLIMPICHE. LA PRIMA MEDAGLIA AZZURRA È CONQUISTATA DA JOHANN PASSLER, BRONZO A CALGARY 1988 NELL'INDIVIDUALE. SEMPRE NELLA STESSA EDIZIONE, PASSLER OTTIENE POI UNA SECONDA MEDAGLIA DI BRONZO NELLA STAFFETTA MASCHILE 4x7,5 KM ASSIEME AI COMPAGNI WERNER KIEM, GOTTLIEB TASCHLER E ANDREAS ZINGERLE. A NAGANO 1998 IL BERGAMASCO PIERALBERTO CARRARA È ARGENTO NELLA 20 KM. SEDICI ANNI DOPO, A SOCHI 2014: DOROTHEA WIERER, KARIN OBERHOFER, DOMINIK WINDISCH E LUKAS HOFER SONO TERZI ALLE SPALLE DI NORVEGIA E REPUBBLICA Ceca NELL'ESORDIENTE STAFFETTA MISTA.

DUE INVECE LE MEDAGLIE CONQUISTATE DALL'ITALIA A PYEONGCHANG 2018. IL BRONZO DI DOMINIK WINDISCH NELLA SPRINT E IL BRONZO NELLA STAFFETTA MISTA DI DOMINIK WINDISCH, LISA VITTOZZI, DOROTHEA WIERER E LUKAS HOFER. A PECHINO 2022 DOROTHEA WIERER CONQUISTA UNO STORICO BRONZO AI GIOCHI OLIMPICI DI PECHINO NELLA GARA INDIVIDUALE DI SPRINT.



P. Carrara
Nagano 1998



J. Passler
Calgary 1988



Passler,
Keim,
Taschler &
Zingerle
Calgary 1988



Wierer,
Oberhofer,
Windisch &
Hofer
Sochi 2014



D. Windisch
Pyeongchang 2018



Vittozzi,
Wierer,
Hofer &
Windisch
Pyeongchang 2018



D. Wierer
Pechino 2022

Mondiali

NELLA CLASSIFICA IN CUI SPICCA LA NAZIONALE NORVEGESE AL PRIMO POSTO (51 MEDAGLIE D'ORO), CON UN DISTACCO MARCATO SULLA PRIMA INSEGUITRICE - LA NAZIONALE TEDESCA (24 MEDAGLIE D'ORO) - L'ITALIA OCCUPA L'8° POSTO CON 7 MEDAGLIE D'ORO, 3 D'ARGENTO E 8 DI BRONZO.

LE VITTORIE PIÙ RECENTI E FRESCHE NELLA MEMORIA DEI TIFOSI ITALIANI SONO SICURAMENTE LA DOPPIETTA AI MONDIALI DI OESTERSUND 2019, DURANTE I QUALI L'ITALIA VINCE SIA LA MASS START FEMMINILE CHE QUELLA MASCHILE GRAZIE ALLE INDIMENTICABILI PRESTAZIONI DI DOROTHEA WIERER E DOMINIK WINDISCH. WIERER SI CANDIDA POI NEI MONDIALI DI ANTSELVA 2020 COME PROTAGONISTA SULLE NEVI DI CASA, VINCENDO PRIMA L'INDIVIDUALE E POI L'INSEGUIMENTO. INFINE, LA VITTORIA PIÙ RECENTE È QUELLA DI LISA VITTOZZI, INTITOLATA VINCINTRICE DELL'INDIVIDUALE DI NOVE MESTO NELL'EDIZIONE DEI MONDIALI 2024.

DI SEGUITO L'ELECO DELLE MEDAGLIE D'ORO CONQUISTATE
AI MONDIALI DI BIATHLON DAL TEAM ITALIA:

- 1990** STAFFETTA 4X7,5KM MASCHILE (CARRARA-PALLHUBER-PASSLER-ZINGERLE)
- 1991** COMPETIZIONE A SQUADRE (LEITGEB-TASCHLER-DEMETZ-PALLHUBER)
- 1993** 20KM MASCHILE (ANDREAS ZINGERLE)
- 1993** STAFFETTA 4X7,5KM MASCHILE (PALLHUBER-PASSLER-CARRARA-ZINGERLE)
- 1994** STAFFETTA 4X7,5KM MASCHILE (CARRARA-LEITGEB-ZINGERLE-PALLHUBER)
- 1997** 10KM SPRINT MASCHILE (WILFRIED PALLHUBER)
- 2019** MASS START FEMMINILE (WIERER)
- 2019** MASS START MASCHILE (WINDISCH)
- 2020** INDIVIDUALE FEMMINILE (WIERER)
- 2020** PURSUIT FEMMINILE (WIERER)
- 2023** STAFFETTA FEMMINILE (VITTOZZI-WIERER-AUCHENTALLER-COMOLA)
- 2024** INDIVIDUALE FEMMINILE (VITTOZZI)



Coppa del Mondo

ANCHE IL CIRCUITO DI COPPA DEL MONDO RISERVA AL TEAM ITALIANO MOLTISSIME SODDISFAZIONI ARRIVATE SOPRATTUTTO NEGLI ULTIMI ANNI IN CAMPO FEMMINILE, MA NON SOLO.

NELLA STAGIONE 2018-2019 PER LA PRIMA VOLTA NELLA STORIA, L'ITALIA VINCE LA CLASSIFICA GENERALE FEMMINILE CON DOROTHEA WIERER, CHE FARÀ IL BIS L'ANNO SUCCESSIVO AL TERMINE DELLA STAGIONE 2019-2020. È INVECE LISA VITTOZZI AD ALZARE LA SFERA DI CRISTALLO DA VINCITRICE DI COPPA DEL MONDO DELLA STAGIONE 2023-2024.



(Rizzoli Holzherde, 2024)



(Ansa, 2020)



(IBU, 2024)

CAPITOLO 6.

IL BIATHLON PARALIMPICO

NEGLI ULTIMI DECENNI, IL BIATHLON HA INIZIATO AD ESSERE PRATICATO DA PERSONE CON VARIE DISABILITÀ ED È STATO INSERITO NEI GIOCHI PARALIMPICI A PARTIRE DALL'EDIZIONE DI LILLEHAMMER NEL 1994. IN ITALIA, IL PRIMO CAMPIONATO ITALIANO SPERIMENTALE SI È DISPUTATO NEL 2006.

LE COMPETIZIONI SI SUDDIVIDONO IN BASE AL TIPO E AL GRADO DI DISABILITÀ; SONO PERTANTO PREVISTI TRE GRUPPI PRINCIPALI, ULTERIORMENTE SUDDIVISI IN SPECIFICHE CATEGORIE:

- **DISABILI VISIVI:** APPARTENGONO A QUESTO GRUPPO LE PERSONE CIECHE O IPOVEDENTI. GLI ATLETI GAREGGIANO ACCOMPAGNATI DA UNA GUIDA DURANTE LA PISTA ED UTILIZZANO AL POLIGONO UN FUCILE AD ARIA COMPRESSA CHE EMETTE SEGNALI ELETTRO-ACUSTICI PIÙ FORTI QUANDO IL MIRINO SI AVVICINA AL BERSAGLIO DA COLPIRE;
- **DISABILI "IN PIEDI":** COMPRENDE COLORO CHE HANNO DISABILITÀ FISICHE, MA CHE SONO IN GRADO DI UTILIZZARE GLI SCI, ANCHE CON LE PROTESI;
- **DISABILI "SEDUTI":** INCLUDE CHI NON È IN GRADO DI REGGERSI SUGLI SCI E NECESSITA DI UNO SLITTINO (UN SEDILE MONTATO SUGLI SCI DI FONDO) PER SPOSTARSI SULLA NEVE.



(Milano Cortina 2026, 2024)

NEL BIATHLON PARALIMPICO, L'ARMA (UNA CARABINA AD ARIA COMPRESSA) VIENE LASCIATA AL POLIGONO E NON VIENE TRASPORTATA DAGLI ATLETI NEGLI ANELLI DA PERCORRERE CON GLI SCI.

CAPITOLO 7.

IL GLOSSARIO

AZZERAMENTO

E' IL PERIODO DI TEMPO ANTECEDENTE ALLA GARA IN CUI GLI ATLETI TESTANO E PREPARANO IL FUCILE IN BASE ALLE CONDIZIONI DI VENTO E VISIBILITÀ PRESENTI IN QUEL MOMENTO SUL POLIGONO PER RIUSCIRE A MIRARE MEGLIO E PIÙ VELOCEMENTE. SI SPARA SU SAGOME DI CARTA, POSTE SOPRA I BERSAGLI CHE VENGONO UTILIZZATI NELLA COMPETIZIONE.

BACK TO BACK

E' LA DOPPIA E CONSECUTIVA VITTORIA DI UN ATLETA OTTENUTA IN UNA GARA A SPRINT E NELLA SUCCESSIVA GARA AD INSEGUIMENTO.

BANDIERINA SEGNAVENTO

IN GENERE DI COLORE ROSSO, È POSTA VICINO AD OGNI PIAZZOLA DI TIRO ED È UN RIFERIMENTO VISIVO PER UN ATLETA DURANTE LA GARA. AIUTA A CAPIRE QUALI SONO LE CONDIZIONI DEL VENTO PRESENTI IN QUEL MOMENTO AL POLIGONO E SE SIA PERTANTO NECESSARIO REGOLARE LA DIOTTRA, RISPETTO ALL'AZZERAMENTO, PER AVERE UN MIGLIORE PUNTAMENTO.

CLEAN SHOOT

"TIRO PULITO", TERMINE CHE INDICA L' AVER COLPITO TUTTI E CINQUE I BERSAGLI DURANTE UNA SESSIONE DI TIRO DELLA GARA DA PARTE DI UN BIATHLETA.



COURSE TIME

E' IL TEMPO CHE UN ATLETA IMPIEGA A PERCORRERE CON GLI SCI DI FONDO TUTTI GLI ANELLI PREVISTI DALLA GARA. IL MIGLIORE IN TALE CLASSIFICA NON PER FORZA È IL VINCITORE DELLA COMPETIZIONE, VISTO CHE LA GRADUATORIA FINALE È INFLUENZATA ANCHE DALL'ANDAMENTO AL POLIGONO. SONO ESCLUSI DALLA MISURAZIONE GLI EVENTUALI GIRI DI PENALITÀ EFFETTUATI.

"DARE" TACCHE

E' LA MODIFICA, IN BASE ALLE CONDIZIONI CHE L'ATLETA TROVA AL POLIGONO, DELLE TACCHE DI MIRA CHE SI TROVANO SULLA DIOTTRA; SERVE PER REGOLARE LA DIOTTRA E TROVARE COSÌ LA MIGLIORE LINEA DI MIRA VERSO I BERSAGLI DA COLPIRE.

DIOTTRA

COMPONENTE DELLA CARABINA; È UN DISPOSITIVO OTTICO DOTATO DI UN PICCOLO FORO CHE VIENE POSTO VICINO ALL'OCCHIO AUMENTANDO LA VISUALE DEI BERSAGLI DA COLPIRE E STABILENDO IL PUNTO DI IMPATTO DEL PROIETTILE. E' IL RIFERIMENTO DEGLI ATLETI PER PRENDERE LA MIRA.

IBU

INTERNATIONAL BIATHLON UNION; È L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE CHE SI OCCUPA DELLO SVILUPPO, DELLA PROMOZIONE E DEL COORDINAMENTO DELL'ATTIVITÀ AGONISTICA DEL BIATHLON. ASSOCIAZIONE DI FEDERAZIONI NAZIONALI, È STATA FONDATA NEL 1993.

LINEA DI TIRO

E' LO SPAZIO DI 50 METRI CHE INTERCORRE TRA LA PIAZZOLA DOVE L'ATLETA SI POSIZIONA PER SPARARE E I BERSAGLI CHE DEVE COPRIRE.



PERCENTUALI DI TIRO

RAPPRESENTANO, PER UN ATLETA, LA PERCENTUALE DI BERSAGLI COLPITI AL POLIGONO IN UN DETERMINATO PERIODO (UNA SINGOLA GARA, UNA STAGIONE INVERNALE, UNA CARRIERA). SPESSO SI DISTINGUONO LE PERCENTUALI OTTENUTE CON IL TIRO A TERRA E IN PIEDI. QUESTO DATO DETERMINA CHI SONO I BIATHLETI PIÙ PRECISI.

PETTORALE BLU

E' IL PETTORALE COLORATO CHE INDOSSA NELLE COMPETIZIONI COLUI CHE È, IN QUEL MOMENTO, PRIMO NELLA CLASSIFICA GENERALE RISERVATA AGLI UNDER 23 IN COPPA DEL MONDO.

PETTORALE GIALLO

E' IL PETTORALE COLORATO CHE INDOSSA NELLE COMPETIZIONI COLUI CHE È, IN QUEL MOMENTO, PRIMO IN CLASSIFICA GENERALE DELLA COPPA DEL MONDO.

PETTORALE ROSSO

E' IL PETTORALE COLORATO CHE INDOSSA NELLE COMPETIZIONI COLUI CHE È, IN QUEL MOMENTO, PRIMO IN CLASSIFICA DI COPPA DEL MONDO NELLA SPECIALITÀ CHE SI STA GAREGGIANDO.



RANGE TIME

E' IL TEMPO NECESSARIO AD UN ATLETA PER COMPLETARE UNA SESSIONE DI TIRO, DAL MOMENTO IN CUI ENTRA AL POLIGONO A QUANDO NE ESCE, PRIMA DI ESEGUIRE GLI EVENTUALI GIRI DI PENALITÀ IN CASO DI BERSAGLI MANCATI. A DIFFERENZA DEL SHOOTING TIME, SONO PERTANTO INCLUSI ANCHE I SECONDI SPESI SUGLI SCI PER RAGGIUNGERE LA PROPRIA PIAZZOLA E OLTREPASSARE, DOPO IL TIRO, L'ULTIMA.

SCIOLINA

E' UNA SOSTANZA CEROSA CHE VIENE APPLICATA SULLE SOLETTE (IL RETRO) DEGLI SCI DI FONDO PER AVERE MAGGIORE SCORREVOLEZZA E TENUTA DURANTE LA GARA. LA SUA APPLICAZIONE E COMPOSIZIONE VARIA IN BASE ALLE CONDIZIONI DELLA NEVE E ALLA SUA TEMPERATURA, E PUÒ MODIFICARE SIGNIFICATIVAMENTE LE PRESTAZIONI DI UN ATLETA.

SFERA DI CRISTALLO

E' IL TROFEO CONSEGNATO AGLI ATLETI CHE SONO ARRIVATI PRIMI NELLA CLASSIFICA GENERALE DI COPPA DEL MONDO E IN QUELLE DI SPECIALITÀ (CON PREMI, IN QUESTO CASO, DI DIMENSIONE PIÙ RIDOTTA) AL TERMINE DELLA STAGIONE INVERNALE. RAPPRESENTA UN GLOBO SU UN PIEDISTALLO ED È IL RISULTATO PIÙ PRESTIGIOSO, AD ECCEZIONE DELLE MEDAGLIE OLIMPICHE, CHE UN BIATHLETA PUÒ OTTENERE.

SHOOTING TIME

E' IL TEMPO CHE INTERCORRE TRA L'ARRIVO DI UN ATLETA NELLA PROPRIA PIAZZOLA E L'ULTIMO COLPO SPARATO DURANTE UNA SESSIONE DI TIRO. NEL CONTEGGIO SONO QUINDI ANCHE CONSIDERATI I SECONDI SPESI PER LA PREPARAZIONE AL TIRO (IMBRACCIARE LA CARABINA, RIPRENDERE FIATO E PUNTARE AI BERSAGLI).

