

**Nuova tabella degli spessori delle soles per le scarpe da atletica  
in vigore dal 1 novembre 2024**

<b>Gara</b>	<b>Spessore massimo della suola (secondo la R. 10.6)</b>	<b>Ulteriori chiarimenti / note</b>
Corse incluse gare ad ostacoli esiepi	20mm per scarpe con o senza chiodi	Per le staffette, la regola si applica solamente alla distanza percorsa dalla frazione dell'atleta. Per le gare di marcia su pista, lo spessore massimo della suola è lo stesso per le gare su strada
Concorsi	20mm per scarpe con o senza chiodi	Per tutte le gare di salto, la suola al centro dell'avampiede dell'atleta non deve essere più alta della suola al centro del tallone dell'atleta di cui alle Regole 10.3 e 10.4 (cioè al centro della scarpa al 12% e al 75% della lunghezza interna delle scarpe).
Gare su strada (corse e marcia)	40mm	Gli atleti possono indossare scarpe con o senza chiodi (ad esempio scarpe da strada). Se indossano scarpe con chiodi lo spessore massimo è di 25mm, altrimenti di 40mm
Corsa campestre	20mm scarpe con chiodi o 40mm scarpe senza chiodi	Gli atleti possono indossare scarpe con o senza chiodi (ad esempio scarpe da strada). Se indossano scarpe con chiodi lo spessore massimo non deve eccedere 25mm, altrimenti 40mm