
ATTIVITA' INVERNALE 2010

CORSA CAMPESTRE

CAMPIONATI FEDERALI REGIONALI

C.d.S Assoluti : 7 febbraio – Cameri (NO)
C.d.S. Giovani: 24 gennaio - Gaglianico (BI)
C.I. Cadetti- Ragazzi : 21 febbraio - Volpiano (TO)
C.I. Assoluti : 28 febbraio - Fossano (CN)
C.d.S e Individuale Regionale Master :21 marzo – Caselle (TO)
Indicative selezione Rappresentativa Cadetti/e e Trofeo Giovanile

10 gennaio Scarmagno (TO)
24 gennaio Gaglianico (BI)
7 febbraio Cameri (NO)
21 febbraio Volpiano (TO)

FINALI NAZIONALI

21 febbraio - VOLPIANO (TO) - C.d.S assoluto
7 marzo – FORMELLO (RM) - C.I. Assoluti e Cadetti
14 marzo – CAPUA - C.I. e CdS Masters

a) SETTORE ASSOLUTO

a.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI

Si svolgeranno in prova unica a FOSSANO (CN) il 28 febbraio 2010

PROGRAMMA TECNICO

Gare Uomini

SENIORES/PROMESSE: km.10
JUNIORES: km.8
ALLIEVI: km.5

Gare Donne

SENIORES/PROMESSE: km.8
JUNIORES: km.6
ALLIEVE: km.4

NORME DI PARTECIPAZIONE E DI CLASSIFICA

Alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Masters. Saranno stilate due classifiche distinte: una complessiva per l'aggiudicazione del titolo di Campione Regionale Assoluto, una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Promesse.

Alla gara Juniores possono partecipare gli atleti italiani e stranieri (già tesserati da Allievi/Cadetti con una qualsiasi Società affiliata alla Fidal) appartenenti alla categoria Juniores.

Alla gara Allievi/e possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alla categoria Allievi/e.

Gli atleti stranieri Juniores aventi diritto a partecipare e Allievi concorrono all'assegnazione del titolo di Campione Regionale.

PREMI

Le premiazioni sono a cura degli Organizzatori.

CONTRIBUTO SPECIALE

Il Comitato Regionale istituisce un premio speciale di classifica per le categorie Junior e Senior/Promesse/Master unica, maschile e femminile

1. Buoni benzina Euro 100
2. Buoni benzina Euro 80
3. Buoni benzina Euro 60



a.2) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA'

Si svolgerà in prova unica a CAMERI (NO) in data 7 febbraio 2010

PROGRAMMA TECNICO

Gare Uomini

SENIORES/PROMESSE: km.10 (Cross Lungo)

SENIORES/PROMESSE: km.4 (Cross Corto)

JUNIORES: km.6

ALLIEVI: km.4

Gare Donne

SENIORES/PROMESSE: km.6 (Cross Lungo)

SENIORES/PROMESSE: km.4 (Cross Corto)

JUNIORES: km.4

ALLIEVE: km.3

NORME DI PARTECIPAZIONE E DI CLASSIFICA

Alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Masters tenuto conto che ogni squadra deve essere composta per almeno il 70% da atleti di cittadinanza italiana.

Alla gara Juniores possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alla categoria Juniores tenuto conto che ogni squadra deve essere composta per almeno il 70% da atleti di cittadinanza italiana. Gli Juniores già tesserati da Allievi/Cadetti con una qualsiasi Società affiliata alla Fidal vengono considerati come Italiani

Alla gara Allievi/e possono partecipare gli atleti italiani e un numero illimitato di atleti stranieri appartenenti alla categoria Allievi/e.

In ogni gara del programma tecnico verranno attribuiti 1 punto al primo classificato, 2 al secondo e così di seguito per tutti gli atleti classificati.

In ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società.

Per classificarsi una Società deve avere almeno 3 atleti classificati di cui almeno 2 di cittadinanza italiana. Nella categoria Allievi/e i 3 atleti classificati possono essere anche tutti stranieri.

Nota bene - nelle prove dei CDS possono gareggiare esclusivamente atleti tesserati per società della Fidal Piemonte.

Nelle gare Assolute viene stabilito un TEMPO MASSIMO pari alla distanza prevista x 4'20" maschile e x 5'15" femminile. Gli atleti fuori tempo massimo NON vengono classificati.

b) SETTORE PROMOZIONALE

Esordienti A distanza massima 800 metri, Esordienti B e C distanza massima 400 metri. E' previsto un ordine di arrivo, ma non ci sono classifiche né premi di classifica individuali, premio uguale per tutti i partecipanti. Campionato Regionale individuale per Ragazzi e Cadetti, distanze secondo quanto previsto dai Regolamenti.

b.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI

Si svolgeranno in prova unica a VOLPIANO (TO) il 28 febbraio 2010.

PROGRAMMA TECNICO

Cadette km. 2

Cadetti km. 2,5

Ragazze km. 1,3

Ragazzi km. 1,5

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alle categorie Ragazzi/e e Cadetti/e tesserati per Società piemontesi regolarmente affiliate alla FIDAL nel 2010

PREMI

Saranno premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna categoria; al primo classificato/a di ciascuna categoria verrà assegnata la maglia di Campione Regionale di Corsa Campestre.

b.2) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' PROMOZIONALE

Si svolgerà in prova unica a GAGLIANICO (BI) il 24 gennaio 2010.

PROGRAMMA TECNICO

Cadette km. 2

Cadetti km. 2,5

Ragazze km. 1,3

Ragazzi km. 1,5

NORME DI PARTECIPAZIONE

Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti delle categorie Cadetti/e, Ragazzi/e

NORME DI CLASSIFICA

In ogni gara verranno attribuiti 1 punto al primo classificato, 2 al secondo e così di seguito per tutti gli atleti classificati. Per ogni categoria verrà stilata una classifica di società che prenderà in considerazione i tre migliori atleti di ogni società. La somma dei punteggi ottenuti per ogni categoria determinerà la classifica finale (vince quindi chi riesce ad ottenere il punteggio minore).

PREMI

Coppa alle prime tre società di ogni categoria.

b.3) TROFEO REGIONALE DI SOCIETA' PROMOZIONALE

Si svolgerà in 4 prove: 10 gennaio Scarmagno (TO), 24 gennaio Gaglianico (BI), 7 febbraio Cameri (NO), 21 febbraio Volpiano (TO)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti delle categorie Cadetti/e, Ragazzi/e, Esordienti ABC

NORME DI CLASSIFICA

Per le categorie Ragazzi e Cadetti in ogni singola prova verranno assegnati 30 punti al 1° classificato di ogni categoria, 29 al 2° e così a scalare fino al 30° classificato che avrà 1 punto. Un punto verrà assegnato a tutti gli altri atleti classificati.

Per la categoria Esordienti (ABC) verrà assegnato un punto per ogni atleta arrivato.

La classifica finale di Società maschile e femminile verrà determinata prendendo in considerazione i migliori 3 punteggi conseguiti nelle 4 prove.

PREMIO INCENTIVAZIONE

Sulla base della classifica combinata maschile e femminile è stabilito il seguente premio di incentivazione:

1. Euro 600
2. Euro 400
3. Euro 300
4. Euro 200
5. Euro 150
- 6 – 10 Euro 100

C) SETTORE MASTER

c.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE E DI SOCIETA'

FASI DI SVOLGIMENTO

Il Campionato si articola in 2 fasi:

Fase Provinciale. Ogni Comitato Provinciale deve autonomamente organizzare un Campionato individuale e di società di corsa campestre tenendo conto della propria realtà locale. Al termine del Campionato deve inviare al Comitato Regionale le classifiche di Società e individuali per fascia d'età, secondo quanto previsto dalle norme sul tesseramento, entro e non oltre il 28 febbraio 2010.

Finale Regionale - CASELLE TORINESE 21 MARZO 2010

Alla Finale Regionale viene ammesso un numero pari a un terzo delle Società partecipanti ad ogni singolo Campionato Provinciale e comunque non inferiore a tre.

Gli atleti Masters non facenti parte di una Società ammessa, ma classificati nei primi tre, possono partecipare al Campionato Individuale.

La Società ammessa alla Finale, anche se decide di non parteciparvi, NON può partecipare il 21 marzo ad alcuna altra manifestazione; al suo posto può subentrare la Società susseguentemente classificata nel Campionato Provinciale

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini km. 6 suddivisi in base alle fasce d'età nelle seguenti prove:

1. MM35 + MM40
2. MM45 + MM50
3. MM55 e oltre

Gara donne km. 4 – Partenza unica

NORME DI PARTECIPAZIONE

Ogni Società ammessa può iscrivere un numero illimitato di atleti, compresi gli atleti stranieri che non concorrono però al titolo individuale. Gli atleti Seniores e i classificati nei primi tre nei Campionati Provinciali, non facenti parte di società ammesse, concorrono solo al titolo individuale. Il costo di iscrizione viene fissato in Euro 6 (quota massima).

NORME DI CLASSIFICA DEL CAMPIONATO DI SOCIETA'

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati agli atleti Masters i seguenti punteggi:

M35, M40, M45, M50, M55, F35, F40, F45, F50 punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 39 al 2° e così a scalare fino al 40° che riceve 1 punto. Un punto è assegnato a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia d'età.

M60, M65, M70, F55, F60, F65 punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 29 al 2° e così a scalare fino al 30° che riceve 1 punto. Un punto è assegnato a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia d'età.

M75, M80 (e oltre), F70, 75, 80 (e oltre), punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al 2° e così a scalare fino al 15° che riceve 1 punto. Un punto è assegnato a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia d'età.

Le classifiche generali maschile e femminile verranno determinate dalla somma di tutti punteggi conseguiti da ogni società. A parità di punteggio si terrà conto del miglior punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta

La Società maschile e femminile prima classificata sarà proclamata **Campione Regionale Masters di Corsa Campestre**.

PREMI

Saranno premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età; al primo classificato/a verrà assegnata la maglia di Campione Regionale Masters di Corsa Campestre.

L'organizzatore deve assicurare un montepremi di assoluto rilievo, in materiale tecnico, bonus o altro, in quantità adeguate per gli atleti individuali. Per la classifica di Società maschile e femminile il montepremi minimo adeguato è il seguente: 1. €300, 2. €200, 3. €100, dalla quarta alla decima maschile e dalla quarta alla sesta femminile coppa o targa.

TROFEO DELLE PROVINCE MASTER

La FIDAL Comitato Regionale Piemonte istituisce il Trofeo delle Province Masters di Corsa Campestre.

Ogni Provincia può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/55 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 60 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia) sia nel maschile che nel femminile.

Il Trofeo verrà assegnato alla Provincia con il maggior punteggio della classifica combinata maschile + femminile

CONTRIBUTI

E' previsto un contributo spese alle Società classificate nella manifestazione secondo la seguente tabella:

Le prime 20 Società maschili e le prime 10 Società femminili

€50 per distanze dalla sede della Società a Caselle da 21 a 100 chilometri

€100 per distanze dalla sede della Società a Caselle da 101 a 200 chilometri

€150 per distanze dalla sede della Società a Caselle da 201 chilometri in su

(vedasi simulazione allegata)

ATTIVITA' INDOOR

CALENDARIO 2010

10 gennaio - **Bra (CN)** – Meeting giovanile

16 gennaio (sab) - **Aosta** – Meeting Masters

23 gennaio (sab) - **Bra (CN)** – Meeting assoluti

23 gennaio (sab) - **Torino** – Meeting salti lungo e triplo giovanile

24 gennaio - **Aosta** – Campionato Regionale indoor Assoluti/ All/Jun/Pro m/f

6 febbraio (sab) **Aosta** – Campionato Regionale indoor Masters

7 febbraio - **Bra (CN)** – Meeting giovanile

7 febbraio - **Aosta** – Meeting Nazionale velocità e ostacoli

20 febbraio (sab) - **Aosta** – Meeting Assoluto e Allievi

28 febbraio - **Aosta** – Campionato Regionale giovanile individuale e di Società

a) SETTORE ASSOLUTO

a.1) CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 1,06)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg.7260)

Gare donne

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 0,84)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg. 4)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Seniores, Promesse, Juniores, Masters, Allievi .

a.2) CAMPIONATI INDIVIDUALI PROMESSE

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 1,06)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg.7260)

Gare donne

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 0,84)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg. 4)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Promesse.

a.3) CAMPIONATI INDIVIDUALI JUNIORES

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 1,00)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg. 6)

Gare donne

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 0,84)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg. 4)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e gli atleti/e stranieri/e già tesserati/e da Allievi/Cadetti con qualsiasi società affiliata alla FIDAL

a.4) CAMPIONATI INDIVIDUALI ALLIEVI

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 0,91)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg. 5)

Gare donne

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60 (m. 0,76)

Salti: alto – asta – lungo - triplo

Lanci: peso (kg. 4)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri della categoria Allievi e Allieve .

NORME DI CLASSIFICA

I titoli regionali verranno assegnati per ogni gara del programma tecnico all'atleta primo/a classificato/a nella prova unica che si terrà ad **Aosta il 24 gennaio**

b) SETTORE PROMOZIONALE

b.1) CAMPIONATI INDIVIDUALI CADETTI

PROGRAMMA TECNICO

Cadetti

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60

Salti: alto – lungo – asta - triplo

Lanci: peso

Cadette

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60

Salti: alto – lungo – asta - triplo

Lanci: peso

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri della categoria Cadetti e Cadette . **Ogni atleta può prender parte ad una sola gara**

NORME DI CLASSIFICA

Il titolo regionale Cadetti e Cadette verrà assegnato per ogni gara del programma tecnico all'atleta primo/a classificato/a nella prova unica che si terrà ad Aosta il 28 febbraio

b.2) CAMPIONATO INDIVIDUALE RAGAZZI

PROGRAMMA TECNICO

Ragazzi

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60

Salti: alto – lungo - triplo

Lanci: peso

Ragazze

Corse piane: m. 60

Corsa ad ostacoli: m. 60

Salti: alto – lungo - triplo

Lanci: peso

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri della categoria Ragazzi e Ragazze. **Ogni atleta può prender parte ad una sola gara**

NORME DI CLASSIFICA

Il titolo regionale verrà assegnato per ogni gara del programma tecnico all'atleta primo/a classificato/a

b.3) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' PROMOZIONALE

NORME DI CLASSIFICA

Per ciascuna delle due categorie (Cadetti e Ragazzi) vengono compilate due classifiche di Società, una maschile e una femminile assegnando, per ogni gara del programma tecnico 10 punti al primo classificato, 9 al secondo e così via fino al 10° al quale si attribuisce un punto.

La Società col punteggio più alto della classifica combinata (maschile + femminile) verrà nominata Campione Regionale Giovanile indoor.

Prova unica ad Aosta il 28 febbraio

PREMI

E' previsto un contributo alle prime cinque società classificate nella combinata

1. Euro 200
2. Euro 150
3. Euro 100
4. Euro 100
5. Euro 100

c) SETTORE MASTER

c.1) CAMPIONATI INDIVIDUALI MASTERS

PROGRAMMA TECNICO

Gare maschili e femminili

60, 60 hs, alto, asta, lungo, triplo e peso

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti italiani della categoria Masters e gli atleti Seniores nelle analoghe fasce d'età.

NORME DI CLASSIFICA

Per ogni gara del programma tecnico verrà proclamato Campione Regionale l'atleta col punteggio più alto.

I punteggi verranno attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrati con i coefficienti WMA

Prova unica il 6 febbraio ad Aosta

LANCI INVERNALI

CALENDARIO 2010

07/02/2010 – Savona – 1^ prova assoluti

07/02/2010 – Biella - pentathlon lanci Masters

14/02/2010 – S.D.D. – Campionato Cadetti/e

21/02/2010 – Vercelli – 2^ prova e Campionato regionale individuale assoluti

a) SETTORE ASSOLUTO

a.1) CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

DISCO (kg.2)

MARTELLO (kg.7,260)

GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare donne

DISCO (kg.1)

MARTELLO (kg.4)

GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Seniores, Promesse e Masters . Gli atleti delle suddette categorie devono utilizzare gli attrezzi della categoria Seniores.

Ogni atleta può prendere parte a 2 gare

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti

a.2) CAMPIONATI INDIVIDUALI PROMESSE

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

DISCO (kg.2)

MARTELLLO (kg.7,260)

GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare donne

DISCO (kg.1)

MARTELLLO (kg.4)

GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e della categoria Promesse .

Ogni atleta può prendere parte a 2 gare

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti

NORME DI CLASSIFICA

Il titolo regionale verrà assegnato all'atleta primo/a classificato/a nella Prova Regionale del 21 febbraio a Vercelli in ogni singola gara del programma tecnico.

a.3) CAMPIONATI INDIVIDUALI GIOVANILI

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

DISCO (kg.1,750)

MARTELLLO (kg.6)

GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare donne

DISCO (kg.1)

MARTELLLO (kg.4)

GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Allievi/e e gli atleti italiani e stranieri già tesserati da Allievi/e - Cadetti/e presso qualunque Società affiliata alla FIDAL della categorie Juniores

Gli atleti/e della categoria Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores.

Ogni atleta può prendere parte a 2 gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti

NORME DI CLASSIFICA

Il titolo regionale maschile e femminile verrà assegnato all'atleta primo/a classificato/a nella Prova Regionale del 21 febbraio in ogni singola gara del programma tecnico.

b) SETTORE PROMOZIONALE

b.1) CAMPIONATI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' CADETTI/E

PROGRAMMA TECNICO

Gare uomini

Peso (kg.4) non di campionato

DISCO (kg.1,5)

MARTELLO (kg.4)

GIAVELLOTTO (gr. 600)

Gare donne

Peso (kg.3) non di campionato

DISCO (kg.1)

MARTELLO (kg.3)

GIAVELLOTTO (g. 400)

PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Cadetti/e

Ogni atleta può prendere parte a 2 gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti.

NORME DI CLASSIFICA

INDIVIDUALE

Il titolo regionale Cadetti maschile e femminile verrà assegnato all'atleta primo/a classificato/a nella Prova Regionale del 14 febbraio in sede da destinarsi in ogni singola gara del programma tecnico

DI SOCIETA'

La classifica del C.d.S. maschile e femminile verrà determinata dalla somma dei tre migliori punteggi ottenuti dagli atleti della stessa società.

Il titolo regionale verrà assegnato alla società maschile e femminile col punteggio più alto.

c) SETTORE MASTER

c.1) PENTATHLON DEI LANCI INVERNALI

DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrate con i coefficienti WMA.

PREMI

Verranno proclamati Campioni Regionali gli atleti donna e uomo col punteggio più alto.

GRAND PRIX PIEMONTE DI MARCIA

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutte le Società affiliate alla FIDAL Comitato regionale Piemonte per la stagione 2010 con un numero illimitato di atleti delle categorie Seniores/ Promesse/Masters, Juniores, Allievi, Cadetti, Ragazzi ed Esordienti Maschili e Femminili.

PROGRAMMA TECNICO

Categorie	Distanze previste
ESORDIENTI	da 600 a 1000
RAGAZZI M-F	da 1000 a 2000
CADETTE	da 2000 a 4000
CADETTI	da 3000 a 5000
ALL/JUN/PRO/SEN/MAS M-F	da 5000 a 10000

CALENDARIO GARE

SERRAVALLE SCRIVIA (AL) 11 aprile

VILLAR DORA (TO) 18 aprile

ALESSANDRIA 9 maggio

Campionati regionali di categoria su pista

CLASSIFICHE E PUNTEGGI

1) CLASSIFICA DELLE SINGOLE PROVE

Per ciascuna delle prove viene compilata una classifica per ogni gara attribuendo per ognuna delle 5 categorie punti 10 al primo classificato, 9 al secondo e così via fino al 10° a cui viene assegnato un punto; viene assegnato un punto anche a tutti gli atleti classificati dopo il 10° posto.

Per le gare Seniores/Promesse/Masters viene stilata una classifica unica comprensiva delle tre categorie.

In ciascuna prova le Società che pur partecipando non prendono punti per atleti squalificati o ritirati, vengono comunque inserite nella classifica di Società della prova con zero punti.

Categoria Esordienti: 1 punto per ogni atleta classificato

2) CLASSIFICA FINALE

Per ciascuna categoria (Seniores/Promesse/Masters, Juniores, Allievi, Cadetti e Ragazzi) vengono sommati i punteggi (anche zero) conseguiti da ciascuna Società nelle 4 prove, 3 per gli Esordienti.

La somma dei punti ottenuti da ogni Società in tutte le prove determina la classifica finale maschile e femminile.

In caso di parità viene classificata prima la Società con il migliore punteggio di categoria. In caso di ulteriore parità viene considerato il secondo punteggio e così a scalare.

PREMI PER LE SOCIETA'

Saranno premiate le prime 5 società della classifica combinata maschile + femminile con targa e premio in denaro

1. Euro 300
2. Euro 250
3. Euro 200
4. Euro 150
5. Euro 100

PREMI INDIVIDUALI

Esordienti **maschili e femminili**: trofeo uguale per tutti quelli che hanno partecipato alle tre gare

Ragazzi/e, Cadetti/e, Allievi/e: targa per i primi tre classificati

Il Comitato Regionale Piemonte sosterrà le spese di iscrizione e viaggio ai Campionati Italiani individuali dei primi 3 classificati delle categorie Cadetti/e e Allievi/e

Seniores/Promesse/Masters (categoria unica) e Juniores : primi 3 classificati premio in denaro (200 – 100 – 100)

NOTA: Il calendario gare può essere implementato con l'inserimento di altre manifestazioni **DA COMUNICARE TASSATIVAMENTE ENTRO IL 15 GENNAIO**

Qualora fossero inserite altre manifestazioni il regolamento relativo alla classifica finale potrà subire delle variazioni

ATTIVITA' MASTER

a) CHALLENGE MASTERS SU PISTA

PREMESSA

Dal 2 al 4 luglio sono in programma a Roma i Campionati Italiani Master su pista col seguente

Programma Tecnico

GARE UOMINI

100-200-400-800-1500-5000-10000-3000 Siepi (35/59)-2000 St (60 ed oltre)-110 Hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs (60 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo- peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta - 4x100 - 4x400.

GARE DONNE

100-200-400-800-1500-5000-2000 siepi (35 ed oltre)-100 hs (35/39) - 80 hs (40 ed oltre) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69) - 200 hs (70 ed oltre) – alto – asta – lungo – triplo – peso – disco – martello - giavellotto - marcia km.5, martello con maniglia corta - 4x100 - 4x400.

Per favorire la migliore partecipazione degli atleti master il Comitato Regionale Piemonte indice il **Challenge Masters su pista**

PROGRAMMA TECNICO

Le gare vengono raggruppate in 4 specialità

VELOCITA' E OSTACOLI

100-200-400 e Uomini: 110 hs (35/49)- 100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs (60 ed oltre) – Donne: 100 hs (35/39) - 80 hs (40 ed oltre) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69) - 200 hs (70 ed oltre)

MEZZOFONDO E MARCIA

800-1500-5000-10000-Uomini: 3000 Siepi (35/59) - 2000 St (60 ed oltre), Donne 2000 siepi (35 ed oltre) - marcia km.5

SALTI

Alto – asta – lungo - triplo

LANCI

Peso – disco - martello-giavellotto - martello con maniglia corta

SVOLGIMENTO

Dal mese di aprile fino a metà giugno ogni Comitato Provinciale organizzerà delle riunioni serali infrasettimanali, minimo quattro, possibilmente della durata massima di due ore in cui sia presente almeno una gara per ogni specialità, compatibilmente con la struttura e le attrezzature degli impianti

Verrà redatto un programma generale regionale di tutte le riunioni onde consentire agli atleti di poter scegliere la sede e il programma più conveniente

Il costo d'iscrizione ad ogni singola gara è di €3

CLASSIFICA

Ogni settimana verrà redatta una classifica per ogni specialità in base al miglior punteggio. I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.

L'atleta Master uomo e donna col miglior punteggio al 16 giugno 2010 verrà proclamato vincitore in ciascuna delle quattro specialità

PREMI

Il Comitato Regionale Piemonte sosterrà le spese di iscrizione e viaggio ai Campionati Italiani di ognuno degli otto vincitori per una spesa stimata di circa 1000 euro

b) MILE CHALLENGE MASTER

Criterium regionale Master sulla distanza classica del miglio m. 1609, 344

CATEGORIE AMMESSE

Master maschili e femminili accorpati per fasce d'età

M35/40: anni 1975/66

M45/50: anni 1965/56

M55/60: anni 1955/46

M65 : anni 1945 e oltre

F35/40: anni 1975/66

F45/50: anni 1965/56

F55 : anni 1955 e oltre

Sono ammessi al Criterium anche gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

Data e luogo di svolgimento: Torino 24 giugno 2010

CAMPIONATI NON STADIA DATE E SEDI

La Commissione calendari propone le seguenti date e sedi per l'effettuazione dei Campionati Regionali non stadia per tutte le categorie previste nelle norme sul tesseramento 2010 esclusi Esordienti e Amatori.

Per quanto concerne il Campionato regionale su strada adulti si propongono le stesse modalità del Campionato Regionale Master di Corsa Campestre, vale a dire una fase provinciale e una finale unica regionale da assegnare al Comitato Provinciale che ne farà richiesta

CALENDARIO CAMPIONATI FEDERALI NON STADIA

25 aprile – Sangano (TO) – Campionato regionale individuale maratonina Jun/Pro/Sen/Mas

16 maggio – Vercelli – prima prova c.d.s. Jun/Pro/Sen/Mas di maratonina

24 giugno – Torino – Master's Mile

3 ottobre – Volpiano (TO) – seconda prova c.d.s. Jun/Pro/Sen/Mas di maratonina

16 – 17 ottobre – Torino - Campionato regionale individuale 24 ore su strada

17 ottobre – Pettinengo (BI) – Campionato regionale promozionale e individuale Ragazzi e Cadetti di corsa su strada

30 ottobre – S.D.D. – Finale Campionato regionale individuale e di società su strada All/Jun/Pro/Sen/Mas

7 novembre – Castellazzo Bormida (AL) – terza prova c.d.s. Jun/Pro/Sen/Mas di maratonina da confermare, deve richiedere l'approvazione regionale e omologare il percorso

14 novembre – Torino - Campionato regionale individuale e di società di Maratona Pro/Sen/Mas