



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
GRUPPO GIUDICI GARE



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale PIEMONTE

REGOLAMENTI 2015



PIEMONTE
ATLETICA LEGGERA

CATEGORIE ANNO 2015

ESORDIENTI EM 6-11 anni (2009-2004) EF 6-11 anni (2009-2004)
RAGAZZI RM 12-13 anni (2003-2002) RF 12-13 anni (2003-2002)
CADETTI CM 14-15 anni (2001-2000) CF 14-15 anni (2001-2000)
ALLIEVI AM 16-17 anni (1999-1998) AF 16-17 anni (1999-1998)
JUNIORES JM 18-19 anni (1997-1996) JF 18-19 anni (1997-1996)
PROMESSE PM 20-22 anni (1995-1993) PF 20-22 anni (1995-1993)

* SENIORES

SM 23-34 anni (1992-1981)	SF 23-34 anni (1992-1981)
SM35 35-39 anni (1980-1976)	SF35 35-39 anni (1980-1976)
SM40 40-44 anni (1975-1971)	SF40 40-44 anni (1975-1971)
SM45 45-49 anni (1970-1966)	SF45 45-49 anni (1970-1966)
SM50 50-54 anni (1965-1961)	SF50 50-54 anni (1965-1961)
SM55 55-59 anni (1960-1956)	SF55 55-59 anni (1960-1956)
SM60 60-64 anni (1955-1951)	SF60 60-64 anni (1955-1951)
SM65 65-69 anni (1950-1946)	SF65 65-69 anni (1950-1946)
SM70 70-74 anni (1945-1941)	SF70 70-74 anni (1945-1941)
SM75 75-79 anni (1940-1936)	SF75 75-79 anni (1940-1936)
SM80 80-84 anni (1935-1931)	SF80 80-84 anni (1935-1931)
SM85 85-89 anni (1930-1926)	SF85 85-89 anni (1930-1926)
SM90 90-94 anni (1925-1921)	SF90 90-94 anni (1925-1921)
SM95 95 anni (1920-oltre)	SF95 95 anni e oltre (1920-oltre)

** **AMATORI** TM 23-34 anni (1992-1981) TF 23-34 anni (1992-1981)

* *Le categorie Seniores includono anche le fasce d'età Masters.*

** *Gli Amatori svolgono solo attività promozionale "non agonistica". Qualora scelgano di fare attività "agonistica" si devono tesserare per le categorie Seniores e possono effettuare il passaggio, nell'ambito della stessa società, anche nel corso della stagione sportiva (art.4.20).*

Attenzione è importante

Nessuna gara deve avere inizio se non è presente il medico di servizio.

Se durante la manifestazione il medico di servizio si deve allontanare per accompagnare un atleta al più vicino pronto soccorso, le gare vanno sospese fino al suo ritorno, a meno che in tribuna non vi sia presente un medico, che temporaneamente sia disposto a sostituire il medico di servizio.

Nessun risultato è valido se non ottenuto durante una gara ufficiale.

GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI SU PISTA 2015

Categorie: SENIORES M/F-PROMESSE M/F- JUNIORES M/F – ALLIEVI M/F

SENIORES M. 23 anni e oltre

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000 - 10.000-3000 st(m.0,91) - 110hs (m.1,06) - 400hs (m.0,91) - 4x100 - 4x400 - Maratona

SALTI: alto-asta-lungo - triplo

LANCI: peso (kg.7,260) - disco (kg.2) - martello (kg.7.260) - giavellotto (kg.0,800)

MARCIA: pista m.10.000 - Marcia km.20 -Marcia km.50

PROVE MULTIPLE: decathlon (m.100 - lungo - peso - alto - m.400 - m.110hs - disco - asta - giavellotto -m.1500)

m.110hs: 10 ost.,h.m.1,06 distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400hs: 10 ost,h.m.0,91, distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

N.B. Le staffette della categoria Seniores M. possono essere composte da atleti Seniores, Promesse, Juniores, Allievi e Masters.

PROMESSE M. 20-22 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000 - 10.000-3000 st(m.0,91) - 110hs (m.1,06) - 400hs (m.0,91)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.7,260)-disco (kg.2)-martello(kg.7.260)-giavellotto(kg.0,800)

MARCIA: pista m.10.000

PROVE MULTIPLE: Decathlon (m.100-lungo-peso-alto-m.400-m.110hs-disco-asta-giavellotto-m.1500)

m.110hs: 10ost.,h.m.1,06, distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400hs: 10ost.,h.m.0,91, distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

SENIORES F. 23 anni e oltre

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000 - 10.000 - 3000st (m.0,76) - 100hs (m.0,84)-400hs (m.0,76) 4x100 - 4x400 - Maratona

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.4) - disco (kg1) - martello(kg4)-giavellotto(kg.0,600)

MARCIA: pista m.5.000 - Marcia km.20

PROVE MULTIPLE: Eptathlon (m.100hs-alto-peso-m.200-lungo-giavellotto-m.800)

m.100hs: 10ost.,h.m.0,84, distanze m.13,00-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs: 10ost.,h.m.0,76, distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

N.B. Le staffette della categoria Seniores F. possono essere composte da atlete Seniores, Promesse, Juniores, Allieve e Masters.

PROMESSE F. 20-22 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000-10.000-3000st (m.0,76)-
100hs(m.0,84)- 400hs(m.0,76)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.4)-disco (kg.1)-martello (kg.4)-giavellotto (kg.0,600)

MARCIA: pista m.5.000

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs-alto-peso-m.200-lungo-giavellotto-
m.800)

m.100hs: 10 ost.,h. m.0,838, m.13,00-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs: 10 ost.,h. m.0,762,m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

JUNIORES M. 18-19 anni

CORSE: m.100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 3000 – 5000 - 3000st (m.0,91) -
110hs (m.1,00) - 400hs (m.0,91)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.6)-disco (kg.1,750)-martello (kg.6)-giavellotto (kg.0,800)

MARCIA: pista m.10.000

PROVE MULTIPLE: decathlon (m.100 - lungo - peso (kg.6) - alto - m.400 -
m.110hs (m.1,00)- disco (kg.1,750) - asta - giavellotto (kg.0,800) - m.1500

m.110hs: 10 ost.,h.m.1,00, distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400hs: 10 ost.,h.m.0,91 , distanze m.45,00-9xm.35,0-m.40,00

JUNIORES F. 18-19 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-5000-3000 st(m.0,76)-100hs
(m.0,84)-400hs(m.0,76)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.4)-disco (kg.1)-martello (kg.4)-giavellotto (kg.0,600)

MARCIA: pista m.5.000

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs-alto-peso-m.200-lungo-giavellotto-
m.800)

m.100hs: 10 ost.,h.m.0,84, distanze m.13,00-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs: 10 ost.,h.m.0,76, distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

ALLIEVI 16-17 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-2000st(m.0,91)-110hs(m.0,91)-
400hs(m.0,84)-4x100-4x400

SALTI: alto-asta-lungo-triplo (battuta m.9 o m.11)

LANCI: peso(kg.5)-disco(kg.1,500)-martello(kg.5)-giavellotto(gr.700)

MARCIA: pista m. 5.000

PROVE MULTIPLE: decathlon (1^ giornata: m.100 - lungo - peso (kg.5) -
alto -m.400; 2^ giornata: m.110hs (m.0,91)- disco (kg.1,500) -asta -
giavellotto (kg.0,700) - m.1500)

m.110 hs: 10 ost.,h. 0,91- distanze: m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400 hs: 10 ost.,h.0,84 - distanze: m.45,00-9xm.35-m.40,00

ALLIEVE 16-17 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-2000st(m.0,76)-100hs(m.0,76)-
400hs(m.0,76) - 4x100-4x400

SALTI: alto- asta -lungo-triplo (battuta m.7 o m.9 o m.11)

LANCI: peso(kg 3)-disco(kg1)-martello(kg 3)-giavellotto (gr 500)

MARCIA: pista m.5.000

PROVE MULTIPLE: eptathlon (1^ giornata: 100hs–alto–peso kg 3 –200;
2^ giornata: lungo–giavellotto g 500-800)

m.100hs: 10 ost., h. 0,76, distanze: m.13-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs: 10 ost., h. 0,76, distanze: m.45-9xm.35,00-m.40,00

PROGRESSIONI SALTI IN ELEVAZIONE

Per i Campionati di Società le seguenti progressioni sono consigliate qualora non vi siano specifiche indicazioni nel rispettivo regolamento, fermo restando che ogni atleta può richiedere una sola misura d'entrata inferiore a quella d'inizio prevista.

Nelle manifestazioni individuali non è consentita una misura d'entrata inferiore a quella stabilita, ma, sia la misura stessa che la progressione possono essere modificate a discrezione del Delegato Tecnico, visto il numero degli iscritti e le prestazioni degli stessi.

Il Delegato Tecnico nello stabilire la progressione deve tener conto del minimo di partecipazione ai vari Campionati Italiani di categoria, facendo coincidere una misura della progressione con il minimo stesso. Quando in una gara sono presenti atleti di livello internazionale il Delegato Tecnico deve tenere conto anche del minimo di ammissione ai vari Campionati Internazionali.

Quando un atleta vince una gara (compresi i Campionati di Società) l'altezza alla quale viene posizionata l'asticella nella prova successiva viene decisa dall'atleta stesso (riferimento regola 181.4 del R.T.I.). *Nota: questa regola non si applica alle Prove Multiple.*

Ai sensi della regola 181.4 del RTI le progressioni dei Salti in Elevazione delle Prove Multiple procedono per incrementi multipli di 3 cm (alto) e di 10 cm (asta)

MANIFESTAZIONI PROVINCIALI E REGIONALI

UOMINI

ALTO

R/i: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 quindi di 2 cm in 2 cm

C/i: 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56 quindi di 2 cm in 2 cm

A/i: 1.40-1.50-1.60-1.65- 1.70-1.73-1.76-1.79-1.81 quindi di 2 cm in 2 cm

J-P-S: 1-60-1-70-1-80-1-85-1-88-1-91-1-94 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA

C/i: 1.80-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 quindi di 5 cm in 5 cm

A/i: 2.20-2.40-2.60-2.80 poi di 10cm in 10cm fino a 3.90 quindi di 5cm in 5cm

J-P-S: 2.70-3.00-3.30-3.60-3.80-4.00 quindi di 10cm in 10cm fino a 5.00 quindi di 5 cm in 5 cm

DONNE

ALTO

R/e : 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 quindi di 2 cm in 2 cm

C/e : 1.20-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46-1.49 quindi di 2 cm in 2 cm

A/e : 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.55-1.57 quindi di 2 cm in 2 cm

J-P-S : 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.63-1.66-1.69-1.72-1.74-1.76 quindi di 2 cm in 2 cm

ASTA

C/e : 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20 quindi di 5 cm in 5 cm

A/e : 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20 quindi di 5 cm in 5 cm

J-P-S : 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40 quindi di 5 cm in 5 cm

MANIFESTAZIONI NAZIONALI

UOMINI

ALTO

A/i : 1.70-1.75-1.80-1.85-1.88-1.91-1.94-1.97-2.00 quindi di 2cm in 2cm

J-P-S : 1.80-1.90-2.00-2.05-2.09-2.12-2.15-2.18 quindi di 2cm in 2cm

C/i : 1.45-1.50-1.55-1.58-1.61-1.64-1.67-1.70 quindi di 2cm in 2cm

ASTA

A/i : 3.00-3.20-3.40-3.50-3.60-3.70-3.80-3.90-4.00-4.10-4.20 quindi di 5 cm in 5 cm

J-P-S : 3.80-4.00-4.20-4.40-4.60-4.80-4.90-5.00-5.10-5.20 quindi di 5cm in 5cm

C/i : 2.40-2.60-2.80-3.00-3.10 quindi di 5 cm in 5 cm

DONNE

ALTO

A/e : 1.45-1.50-1.55-1.57-1.59-1.61-1.63 quindi di 2 cm in 2 cm

J-P-S : 1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.85 quindi di 2cm in 2cm

C/e : 1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.62 quindi di 2cm in 2cm

ASTA

A/e : 2.10-2.30-2.50-2.70-2.80-2.90-3.00-3.10-3.20-3.30 quindi di 5cm in 5cm

J-P-S : 2.30-2.50-2.70-2.90-3.10-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70 quindi di 5cm in 5cm

C/e : 2.00-2.20- 2.40-2.50-2.60-2.70-2.80 quindi di 5 cm in 5 cm

MANIFESTAZIONI NAZIONALI (Prove Multiple)

UOMINI

ALTO

C/i: 1.26-1.35-1.44-1.53-1.59 quindi di 3 cm in 3 cm

A/i: 1.32-1.41-1.50-1.56-1.62-1.68-1.74 quindi di 3 cm in 3 cm

J-P-S: 1.44-1.53-1.62-1.68-1.74-1.80 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA

C/i: 1.80-2.00-2.20-2.40 quindi di 10 cm in 10 cm

A/i : 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00-3.20 quindi di 10 cm in 10 cm

J-P-S: 2.40-2.60-2.80-3.00-3.20-3.40-3.60 quindi di 10 cm in 10 cm

DONNE

ALTO

C/e: 1.20-1.29-1.35-1.41-1.47 quindi di 3 cm in 3 cm

A/e: 1.20-1.29-1.38-1.44-1.50 quindi di 3 cm in 3 cm

J-P-S: 1.23-1.32-1.38-1.44-1.50-1.56 quindi di 3 cm in 3 cm

MANIFESTAZIONI REGIONALI (Prove Multiple)

UOMINI

ALTO

C/i: 1.11-1.20-1.29-1.38-1.44-1.50 quindi di 3 cm in 3 cm

A/i: 1.14-1.23-1.32-1.38-1.44-1.50-1.56-1.62 quindi di 3 cm in 3 cm

J-P-S: 1.41-1.50-1.59-1.65-1.71-1.77 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA

C/i: 1.80-2.00-2.20 quindi di 10 cm in 10 cm

A/i : 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10 cm in 10 cm

J-P-S: 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00 quindi di 10 cm in 10 cm

DONNE

ALTO

C/e: 1.11-1.17-1.23-1.29-1.35 quindi di 3 cm in 3 cm

A/e: 1.11-1.20-1.29-1.35-1.41 quindi di 3 cm in 3 cm

J-P-S: 1.20-1.29-1.35-1.41-1.47 quindi di 3 cm in 3 cm

MANIFESTAZIONI PROVINCIALI (Prove Multiple)

UOMINI

ALTO

C/i 1.02-1.11-1.17-1.23-1.29-1.35-1.41 quindi di 3 cm in 3 cm

A/i: 1.11-1.20-1.29-1.35-1.41-1.47-1.53 quindi di 3 cm in 3 cm

J-P-S: 1.38-1.47-1.53-1.59-1.65-1.71 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA

C/i: 1.80-2.00 quindi di 10 cm in 10 cm

A/i : 1.80-2.00-2.20-2.40 quindi di 10 cm in 10 cm

J-P-S: 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10 cm in 10 cm

DONNE

ALTO

C/e: 1.02-1.08-1.14-1.20-1.26-1.32 quindi di 3 cm in 3 cm

A/e: 1.08-1.17-1.26-1.32-1.38 quindi di 3 cm in 3 cm

J-P-S: 1.14-1.23-1.29-1.35-1.41 quindi di 3 cm in 3 cm

NORME ATTIVITA' PROMOZIONALE 2015

ESORDIENTI M/F(6-11 anni)

NORME GENERALI

Gli Esordienti sono suddivisi in tre fasce d'età secondo il seguente schema:

Esordienti C 6-7 anni (nati negli anni 2009-2008)

Esordienti B 8-9 anni (nati negli anni 2007-2006)

Esordienti A 10-11 anni (nati negli anni 2005-2004)

L'attività è demandata ai Comitati Regionali, ai Comitati Provinciali della Fidal che organizzeranno per queste fasce d'età attività ludiche, nonché da progetti di educazione motoria attivati d'intesa con le scuole del territorio e gli Enti Locali.

I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti sono stabiliti dai rispettivi Comitati Regionali. Notevole dovrà essere l'impulso verso l'attività territoriale in accordo con i rispettivi Comitati Provinciali, che dovranno mantenere costantemente un vivo dialogo con il mondo della scuola.

L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.

I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola **e tacco** di gomma (**la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa – regola 143/5 del R.T.I.**).

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali che potranno avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori.

La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

Proposte di Attività Esordienti “A”

- ✓ Corsa Campestre (da km. 0,500 a km. 0,800)
- ✓ m. 50 piani (con partenza in piedi)
- ✓ m. 50 ostacoli (con partenza in piedi) (5 hs da cm. 50 – distanze: 12,00- 7,00- 7,00-7,00-7,00-10,00)
- ✓ m. 600
- ✓ marcia m.1000
- ✓ salto in alto
- ✓ salto in lungo (con battuta libera in area delimitata di 1 m. x 1 m.)
- ✓ lancio del Vortex
- ✓ staffette 4x50 – 5x80 (le staffette 4x50 e 5x80 devono essere disputate in
- ✓ corsia rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400 – senza zona di
- ✓ cambio)
- ✓ Prove Multiple: biathlon e triathlon (la scelta delle gare è demandata ai
- ✓ rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)

Nei concorsi (lungo-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni

atleta sono un massimo di due per ciascuna misura.

Alle gare di marcia si applica la Pit Lane Rule descritta al p. 10.11 delle Disposizioni Generali.

RAGAZZI/E (12-13 anni)

NORME GENERALI

L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.

I regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Ragazzi possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola **e tacco** di gomma (la **suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa – regola 143/5 del R.T.I.**).

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, che potranno avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di Gara.

La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

PROGRAMMA GARE

- ✓ Corse: 60-1000 - 60hs - staffetta 3 x 800 e 4x100 (partenza e passaggio del testimone entro la zona cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona)
- ✓ Salti: alto - lungo
- ✓ Lanci: peso gomma Kg. 2 - vortex
- ✓ Marcia: pista Km. 2
- ✓ Prove Multiple: Triathlon e Tetrathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)
- ✓ m. 60hs M.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50
- ✓ m. 60hs F.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

Nei concorsi (lungo-alto-peso-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

I

n chiave promozionale si potranno organizzare gare di giavellotto da gr. 400 per i Ragazzi e da gr. 300/400 per le Ragazze, su richiesta dei Comitati Regionali e previa autorizzazione del Settore Tecnico Federale - Direzione Tecnica Giovanile, al fine di monitorare l'attività.

Alle gare di marcia si applica la Pit Lane Rule descritta al p. 10.11 delle Disposizioni Generali.

CADETTI/E (14-15 anni)

NORME GENERALI

L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.

I regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno. Essi dovranno prevedere proposte di attività di cross, indoor e outdoor con manifestazioni a carattere interregionale.

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio), è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG.

Indoor: proposta di programma tecnico unificato per l'attività indoor della categoria Cadetti: m.60 (55*) – m.60hs (55hs*) – m. 200 – m.1000 – alto – asta – lungo – triplo – peso - 3x1 giro – marcia km.3. (*) *per le piste più corte*

PROGRAMMA GARE CADETTI (Gare valide per le graduatorie nazionali)

- ✓ Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs - 300hs - 1200st- 4x100 – 3 x 1000
- ✓ Salti: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m.11)
- ✓ Lanci: peso Kg. 4 - disco kg. 1,5 - martello Kg. 4 - giavellotto gr. 600
- ✓ Marcia: pista Km. 5
- ✓ Prove Multiple: **Esathlon** (100hs - alto - giavellotto - lungo - **disco** - 1000) *(i Campionati Italiani e Regionali Individuali di Esathlon si devono effettuare in due giornate, mentre tutte le altre manifestazioni di Esathlon, a discrezione dei Comitati Regionali, si possono svolgere in una sola giornata. N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare dell'Esathlon, il salto in alto con il salto in lungo. In chiave promozionale si possono organizzare gare di "Esathlon Cadetti", inserendo l'Asta al posto del Disco, su richiesta dei Comitati Regionali e previa autorizzazione del Settore Tecnico Federale - Direzione Tecnica Giovanile, al fine di monitorare l'attività.*
- ✓ m. 100hs: 10 ostacoli, h. 0,84, distanze m.13 - 9 x m.8,50 - m.10,50
- ✓ m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 – m.40
- ✓ m. 1200st: 10 barriere h. 0,76, prima barriera dopo circa m. 180 e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera.

PROGRAMMA GARE CADETTE (Gare valide per le graduatorie nazionali)

- ✓ Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs - 300hs - 1200st - 4 x 100 - 3 x 1000
- ✓ Salti: alto - asta- lungo - triplo (battuta m.7 e m.9)
- ✓ Lanci: peso Kg. 3 - disco kg. 1 - martello Kg. 3 - giavellotto gr. 400
- ✓ Marcia: pista Km. 3
- ✓ Prove Multiple: Pentathlon (80hs - alto-giavellotto-lungo - 600) (Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)
N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo.
- ✓ m. 80hs: 8 ostacoli, h. 0,76, distanze m.13,00 - 7 x m.8 - m.11,00
- ✓ m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 - m.40
- ✓ m. 1200st: 10 barriere h. 0,76, prima barriera dopo circa m. 180 e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera.

Nei concorsi (lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto) le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro, mentre nell'alto e nell'asta le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura. Nei Campionati Individuali Italiani, Regionali e Provinciali nei concorsi (esclusi alto e asta dove si applica la norma su indicata) sono previste tre prove eliminatorie e tre prove di finale alle quali accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie. Nei concorsi delle Prove Multiple le prove a disposizione per ogni atleta sono tre esclusi alto e asta dove si applica la norma su indicata).

E' consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, oltre a quelle con suola e tacco di gomma (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa – regola 143/5 del R.T.I.).

Alle gare di marcia si applica la Pit Lane Rule descritta al p. 10.11 delle Disposizioni Generali.

DISTANZE ED ALTEZZE – CORSE AD OSTACOLI

<i>Categoria</i>	<i>metri</i>	<i>numero ostacoli</i>	<i>altezza ostacolo</i>	<i>dist. partenza e 1° ostacolo</i>	<i>distanza tra ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo e arrivo</i>
Esordienti A m/f	40	4	0.50	11.00	6.00	11.00
Esordienti A m/f	50	5	0.50	12.00	7.00	10.00
Esordienti A m/f	55	5	0.50	12.00	7.00	15.00
Ragazzi/e	50	5	0.60	12.00	7.50	8.00
Ragazzi/e	55	5	0.60	12.00	7.50	13.00
Ragazzi/e	60	6	0.60	12.00	7.50	10.50
Ragazzi/e	200	5	0.60	20.00	35.00	40.00
Cadetti	50	4	0.84	13.00	8.50	11.50
Cadetti	55	5	0.84	13.00	8.50	8.00
Cadetti	60	5	0.84	13.00	8.50	13.00
Cadetti	100	10	0.84	13.00	8.50	10.50
Cadetti	300	7	0.76	50.00	35.00	40.00
Cadette	50	4	0.76	13.00	8.00	13.00
Cadette	55	5	0.76	13.00	8.00	10.00
Cadette	60	5	0.76	13.00	8.00	15.00
Cadette	80	8	0.76	13.00	8.00	11.00
Cadette	300	7	0.76	50.00	35.00	40.00
Allievi	50	4	0.91	13.72	9.14	8.86
Allievi	55	5	0.91	13.72	9.14	4.72
Allievi	60	5	0.91	13.72	9.14	9.72
Allievi	110	10	0.91	13.72	9.14	14.02
Allievi	400	10	0.84	45.00	35.00	40.00
Allieve	50	4	0.76	13.00	8.50	11.50
Allieve	55	5	0.76	13.00	8.50	8.00
Allieve	60	5	0.76	13.00	8.50	13.00
Allieve	100	10	0.76	13.00	8.50	10.50
Allieve	400	10	0.76	45.00	35.00	40.00
Juniors U.	50	4	1.00	13.72	9.14	8.86
Juniors U.	55	5	1.00	13.72	9.14	4.72
Juniors U.	60	5	1.00	13.72	9.14	9.72
Juniors U.	110	10	1.00	13.72	9.14	14.02
Jun/Pro/Sen U.	50	4	1.06	13.72	9.14	8.86
Jun/Pro/Sen U.	55	5	1.06	13.72	9.14	4.72
Jun/Pro/Sen U.	60	5	1.06	13.72	9.14	9.72
Jun/Pro/Sen U.	110	10	1.06	13.72	9.14	14.02
Jun/Pro/Sen U.	400	10	0.91	45.00	35.00	40.00
Jun/Pro/Sen D.	50	4	0.84	13.00	8.50	11.50
Jun/Pro/Sen D.	55	5	0.84	13.00	8.50	8.00
Jun/Pro/Sen D.	60	5	0.84	13.00	8.50	13.00
Jun/Pro/Sen D.	100	10	0.84	13.00	8.50	10.50
Jun/Pro/Sen D.	400	10	0.76	45.00	35.00	40.00
Cad/All/Jun/Pro/Sen U./D.	200	10	0.76	18.29	18.29	17.10

PESO DEGLI ATTREZZI

<i>Categoria</i>	<i>Peso</i>	<i>Disco</i>	<i>Martello</i>	<i>Giavellotto</i>
Esordienti				Vortex
Ragazzi	2 kg			Vortex
Ragazze	2 kg			Vortex
Cadetti	4 kg	1,5 kg	4 kg	600 g
Cadette	3 kg	1 kg	3 kg	400 g
Allievi	5 kg	1,500 kg	5 kg	700 g
Allieve	3 kg	1 kg	3 kg	500 g
Juniores U.	6 kg	1,750 kg	6 kg	800 g
Pro/Sen U.	7,260 kg	2 kg	7,260 kg	800 g
Jun/Pro/Sen D.	4 kg	1 kg	4 kg	600 g

TABELLA ATTREZZI GARE MASTERS (valida anche per le Prove Multiple)

UOMINI			DONNE			
<i>Attrezzi</i>	<i>Fascia di età</i>	<i>peso</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Fascia di età</i>	<i>peso</i>	
PESO	35-49	Kg 7,26	PESO	35-49	Kg. 4	
	50-59	Kg 6		50-74	Kg. 3	
	60-69	Kg 5		75 ed oltre	Kg. 2	
	70-79	Kg 4		DISCO	35-74	Kg. 1
	80 ed oltre	Kg. 3	75 ed oltre		Kg. 0,750	
DISCO	35-49	Kg 2	GIAVELLOTTO	35-49	gr. 600	
	50-59	Kg 1,5		50-74	gr. 500	
	60 ed oltre	Kg 1		75 ed oltre	gr. 400	
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 800	MARTELLO	35-49	Kg. 4	
	50-59	gr. 700		50-74	Kg. 3	
	60-69	gr. 600	75 ed oltre	Kg. 2		
	70-79	gr. 500	<i>attrezzi (Donne)</i>	MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 9,08
	80 ed oltre	gr. 400			50-59	Kg. 7,26
		60-74			Kg. 5,45	
MARTELLO	35-49	Kg 7,26	75 ed oltre	Kg. 4		
	50-59	Kg. 6				
	60-69	Kg. 5				
	70 - 79	Kg. 4				
	80 ed oltre	Kg. 3				
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 15,88				
	50-59	Kg. 11,34				
	60-69	Kg. 9,08				
	70-79	Kg. 7,26				
	80 ed oltre	Kg. 5,45				

DISTANZE E ALTEZZE CORSE AD OSTACOLI

GARE MASTERS (valida anche per le Prove Multiple)

UOMINI

m. 110 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 14,02

m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 10,50
60-69	cm 83,8	m 12,00	m 8,00	m 16,00

m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 9,72
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 13,00
60-69	cm 83,8	m 12,00	m 8,00	m 16,00
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35-49	cm 91,4	m 45,00	m 35,00	m 40,00
50-59	cm 83,8	m 45,00	m 35,00	m 40,00

m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
60-69	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00
70-79	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00

m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per il C.d.S.)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35 ed oltre	cm 76,2	m 18,29	m 18,29	m 17,10

m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
80 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00

m. 3000 SIEPI

Fascia di età	altezza
35-59	m 0,91

m. 2000 SIEPI

Fascia di età	altezza
60 e oltre	cm 0,76

DONNE

m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35-39	cm 84	m 13,00	m 8,50	m 10,50

m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
35-39	cm 83,8	m 13,00	m 8,50	m 13,00
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 16,00
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
35-49	cm 76,2	m 45,00	m 35,00	m 40,00

m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
50-59	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00
60-69	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00

m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per il C.d.S.)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35 ed oltre	cm 76,2	m 18,29	m 18,29	m 17,10

m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
70 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00

m. 2000 SIEPI

Fascia di età	altezza
35 e oltre	m 0,76

PROGRESSIONI SALTO IN ALTO MASTERS

UOMINI

<i>Fascia di età</i>	<i>Progressioni</i>
35-44	1,42-1,48-1,51 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,30-1,36-1,39 e poi di 3 cm in 3 cm
55-64	1,15-1,21-1,24 e poi di 3 cm in 3 cm
65 ed oltre	0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15 e poi di 3 cm in 3 cm

DONNE

<i>Fascia di età</i>	<i>Progressioni</i>
35-44	1,20-1,26-1,32 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,11-1,17-1,20 e poi di 3 cm in 3 cm
55 ed oltre	0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05 e poi di 3 cm in 3 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'alto sia maschile che femminile è la seguente: 0,61-0,64-0,67-0,70-0,73-0,76-0,79-0,82-0,85-0,88-0,91-0,94-0,97-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12-1,15-1,18-1,21-1,24-1,27-1,30-1,33-1,36-1,39-1,42-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,60 e poi di 3 cm in 3 cm.

N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

PROGRESSIONI SALTO CON L'ASTA MASTERS

UOMINI

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-49	2,30-2,40-2,50-2,60-2,70 e poi di 5 cm in 5 cm
50-64	2,10-2,20-2,30-2,40-2,50 e poi di 5 cm in 5 cm
65 ed oltre	2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

DONNE

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
tutte	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'asta sia maschile che femminile aumenterà di 10 cm. Per tutta la durata della gara, partendo da 60 cm.

N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

DISTANZA BATTUTA SALTO TRIPLO MASTERS

UOMINI

<i>Fascia di età</i>	<i>battuta</i>
35-44	m 9 o m 11
45-54	m 8 o m 10
55 -59	m 7 o m 9
60 - 69	m 6 o m 8
70 ed oltre	m 5 o m 7

DONNE

<i>Fascia di età</i>	<i>battuta</i>
35-44	m 8 o m 10
45-54	m 7 o m 9
55-59	m 6 o m 8
60-69	m 5 o m 7
70 ed oltre	m 5 o m 6

N.B. Le distanze della battuta suindicate possono essere modificate dal Delegato Tecnico sulla base delle misura di iscrizione.

Per quanto non contemplato nel presente testo si rimanda alle norme emanate dalla WMA.

ATLETI AMMESSI ALLE GARE REGIONALI

PARTECIPAZIONE

1. Atleti italiani e stranieri residenti in Italia tesserati per Società della regione affiliate alla FIDAL Piemonte
2. Atleti italiani e stranieri residenti in Italia tesserati FIDAL non compresi negli elenchi Elite, (gli atleti tesserati per Società della Valle d'Aosta sono comunque ammessi).
Gli elenchi Elite identificano gli atleti tesserati per Società FIDAL nelle categorie Juniores, Promesse e Seniores, che praticano mezzofondo e fondo e che hanno conseguito prestazione di rilievo, di età inferiore ai 40 anni (1975). Sono compresi nei suddetti elenchi: a) gli atleti militari, b) gli atleti che nell'ultima stagione o quella in corso abbiano ottenuto prestazioni cronometriche pari o inferiori a : m. 3000 = 8'05" m, 9'25" f, m. 5000 = 14'03" m, 16'15" f, 10000 e 10 km = 29'30"m, 34'15" f, mezza maratona = 1'05'30" m, 1h17'00" f , f maratona. = 2h16'00" m, 2h36'00" f maratona. Vengono aggiornati sul sito federale il 30 giugno e il 30 dicembre. La disposizione riguarda: STRADA, MONTAGNA e CORSA CAMPESTRE.
3. Gli atleti tesserati per Società dei Dipartimenti Rhone-Alpes, Provence e Cote d'Azur e dei Cantoni Ticino e Vallese, firmatari della Convenzione "Atletica senza frontiere" possono prendere parte a tutte le manifestazioni organizzate in Piemonte dietro presentazione di un documento comprovante l'avvenuto tesseramento in corso di validità. **Avranno diritto ad essere inseriti in una classifica unica generale e di categoria concorrendo al montepremi.**
4. Atleti italiani tesserati in ambito regionale per gli Enti di Promozione Sportiva (Sez. Atletica) nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL.

IN SINTESI

- a) Attività promozionale da Esordienti a Cadetti (6 – 16 anni) e Amatori (23 – 34 anni) partecipazione ammessa per tutti i tesserati FIDAL ed EPS ed alunni delle scuole aderenti, in tutte le manifestazioni da chiunque organizzate.
- b) Atleti: Allievi – Junior – Promesse - Senior (23-34 anni) tesseramento esclusivo FIDAL e partecipazione esclusivamente a manifestazioni FIDAL.
- c) Tesserati solo EPS (16 - 99 anni) possono partecipare a manifestazioni FIDAL, escluso i Campionati nazionali, regionali o provinciali. **Le relative prestazioni possono essere inserite in un ordine di arrivo, non possono entrare nelle classifiche di categoria e concorrere al montepremi essendo atleti non agonisti.**
5. cittadini italiani e stranieri residenti in Italia limitatamente alle persone dai 20 anni in poi (1995) NON tesserati FIDAL né EPS, ma in possesso della RUNCARD. La loro partecipazione è subordinata alla presentazione di un certificato medico d' idoneità agonistica atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato in copia, agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione a cui partecipa. **Questi atleti verranno inseriti regolarmente nell'ordine d'arrivo della gara, e nelle classifiche di categoria, ma non potranno concorrere al montepremi.**

NORME DI CLASSIFICA DI SOCIETA'

CAMPIONATI FEDERALI

Si applica il regolamento del Campionato cui la manifestazione si riferisce, ivi compreso il sistema di classifica a punteggio previsto per i Campionati nazionali.

MANIFESTAZIONI ISTITUZIONALI

Al primo classificato verranno attribuiti tanti punti quanti sono gli atleti agonisti arrivati, scalando di un punto fino all'ultimo classificato che prenderà un punto.

Nelle manifestazioni ORO per ogni Società verranno presi in considerazione i NOVE migliori punteggi, nelle manifestazioni ARGENTO i CINQUE migliori punteggi.

In caso di parità viene classificata prima la Società col punteggio individuale più alto
Non vengono classificate le Società con meno di NOVE o CINQUE punteggi.

SOCIETA' PROMOZIONALI

Punteggio unico per Ragazzi e Cadetti maschili e femminili: punti 30 al primo classificato, 29 al secondo e così a scendere di un punto fino al 30° che riceve 1 punto.

Per le categorie Esordienti, non essendoci classifica, viene attribuito 1 punto per ogni esordiente arrivato.

La somma di tutti i punti ottenuti complessivamente da atleti/e della stessa Società determina la classifica di Società.

In caso di parità viene classificata prima la Società col punteggio individuale più alto, in caso di ulteriore parità il secondo e così via fino a che la parità non sarà risolta.

TABELLA DEI CRITERI DI PARTECIPAZIONE ALLE GARE

		<u>Atleti italiani e stranieri residenti tesserati per Società affiliate alla Fidal</u>	<u>Atleti stranieri tesserati per Federazioni straniere affiliate alla IAAF</u>	<u>Atleti italiani e stranieri residenti tesserati per Società affiliate alla Fidal ed inclusi negli elenchi ELITE di mezzofondo e fondo</u>	<u>Atleti italiani e stranieri residenti tesserati per gli EPS (sez. Atletica), nel rispetto della normativa sanitaria e delle convenzioni Fidal-EPS</u>
<u>strada/ montagna</u>	<u>Prov/Reg</u>	si	no	No (salvo propria provincia o regione di tesseramento)	si
	<u>Naz</u>	si	no	si	si
<u>cross</u>	<u>Internaz</u>	si	si	si	si
	<u>Prov/Reg</u>	si	no	(salvo propria provincia o regione di tesseramento)	si
<u>pista</u>	<u>Naz</u>	si	no	si	si
	<u>Internaz</u>	si	si	si	si
<u>pista</u>	<u>Prov/Reg</u>	si	no	si	si (solo Eso/Rag/Cad)
	<u>Naz</u>	si	no	si	no
	<u>Internaz</u>	si	si	si	no

CORSA IN MONTAGNA

Montagna: corse in natura di lunghezza fino a 42,195 Km con non più del 40% su strada asfaltata e dislivello medio da un massimo del 25% ad un minimo del 7,5% sia in salita che in discesa.

Caratteristiche, distanze e dislivelli del percorso di gara

Le gare di corsa in montagna si svolgono su percorsi che variano nelle caratteristiche e distanze a seconda della categoria degli atleti partecipanti e del tipo di manifestazione. Sono individuate tre tipologie di gara:

- Distanze classiche
- Lunghe Distanze
- Chilometro Verticale.

La tenuta di gara

E' vietato l'uso di scarpe chiodate. **Nelle gare di chilometro verticale è vietato l'uso di bastoncini da trekking o da sci.**

Montagna ultratrail: corse in natura di lunghezza superiore a 42,195 Km con non più del 40% su strada asfaltata e dislivello medio da un massimo del 25% ad un minimo del 7,5% sia in salita che in discesa;

Trail: corse in natura con non più del 40% su strada asfaltata e dislivello medio inferiore al 7.5% sia in salita che in discesa.

Le categorie sono definite in funzione dell'anno di nascita dell'atleta indipendentemente da quanto riportato sulla tessera FIDAL. La tipologia delle categorie risulta pertanto la seguente:

Esordienti A	2005 - 2004
Ragazzi	2003 - 2002
Cadetti	2001 - 2000
Allievi	1999 - 1998
Juniores	1997 - 1996
M1	1995 - 1981
M2	1980 - 1971
M3	1970 - 1961
M4	1960 - 1951
M5	1950 - 1936
F1	1995 - 1981
F2	1980 - 1966
F3	1965 - 1951
F4	1950 - 1936

Criteria di punteggio

Laddove non diversamente specificato nel regolamento gara approvato, nelle gare individuali la classifica per società sarà redatta assegnando il seguente punteggio:

Juniores femminile:	1° classificata 30 punti;
Juniores maschile:	1° classificato 40 punti;
Seniores-Promesse femminile:	1° classificata 40 punti;
Seniores-Promesse maschile:	1° classificato 80 punti.

Qualora gli atleti Master maschili, a partire dalla fascia d'età SM60, gareggino su percorso a distanza ridotta rispetto alla gara Seniores-Promesse al 1° classificato si assegnano 30 punti.

Scalando di un punto, saranno attribuiti punteggi agli altri atleti classificati.

Un punto sarà comunque assegnato anche all'ultimo atleta classificato in tempo massimo.

Nelle classifiche delle gare delle categorie Allievi, Cadetti e Ragazzi sia maschile che femminile, al primo atleta classificato di ciascuna categoria verranno assegnati tanti punti quanti sono gli atleti classificati. Scalando di un punto, sarà attribuito il punteggio agli altri atleti classificati

TABELLA DI CONVERSIONE CATEGORIE FIDAL – CATEGORIE MONTAGNA

2009	ESORDIENTI M/F	C	
2008		B	
2007		A	
2006			
2005	RAGAZZI/E		
2004	CADETTI/E		
2003	ALLIEVI/E		
2002	JUNIORES M/F		
2001	PROMESSE M/F	M1	F1
2000			
1999	SENIORES M/F	M1	F1
1998			
1997			
1996			
1995			
1994			
1993			
1992			
1991			
1990			
1989			
1988			
1987			
1986			
1985			
1984			
1983			
1982			
1981			

1980	SM35 SF35	M2	F2
1979			
1978			
1977			
1976	SM40 SF40	M2	F2
1975			
1974			
1973			
1972	SM45 SF45	M3	F2
1971			
1970			
1969			
1968	SM50 SF50	M3	F3
1967			
1966			
1965			
1964	SM55 SF55	M4	F3
1963			
1962			
1961			
1960	SM60 SF60	M4	F3
1959			
1958			
1957			
1956	SM65 SF65	M5	F4
1955			
1954			
1953			
1952	SM70 SF70	M5	F4
1951			
1950			
1949			
1948	SM75 SF75	M5	F4
1947			
1946			
1945			
1944	SM70 SF70	M5	F4
1943			
1942			
1941			
1940	SM75 SF75	M5	F4
1939			
1938			
1937			
1936			