



Regolamenti attività

2010

NORME ATTIVITA' 2010

DISPOSIZIONI GENERALI

1. PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- 1.1. Gli atleti e le atlete sia italiani che stranieri per partecipare alle gare devono essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- 1.2. Non è consentita la partecipazione di atleti/e "fuori-classifica" ai Campionati Federali Nazionali, salvo specifica autorizzazione della Segreteria Federale **su richiesta del Settore Tecnico Nazionale.**
- 1.3. Ai Campionati Regionali Individuali possono partecipare "fuori classifica" atleti tesserati per Società di altra regione, previo nulla-osta del Comitato Regionale di appartenenza e del Comitato Regionale dove si svolge la manifestazione, nel rispetto degli specifici regolamenti dei Campionati Regionali Individuali e sempre che nelle stesse giornate non si svolga il Campionato Regionale Individuale nella regione di appartenenza.
- 1.4. Non è consentita la partecipazione di atleti/e "fuori regione" nelle Fasi Regionali dei Campionati di Società.
- 1.5. In ogni manifestazione ciascun atleta può prendere parte ad un massimo di due gare individuali o ad una gara individuale più una staffetta per giornata. Saranno considerate valide soltanto le iscrizioni alle prime due gare previste dal programma orario della giornata di gara e depennate d'ufficio le altre eccedenti.
- 1.6. Gli atleti accreditati di un minimo di 6.500 p. nel Decathlon e le atlete accreditate di un minimo di 4.500 p. nell'Eptathlon nell'anno precedente o nella stagione in corso, possono partecipare a tre gare nel corso della stessa giornata, esclusi i Campionati Federali che rientrano nella normativa prevista al punto 1.5 .
- 1.7. **Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.**
- 1.8. *Copertura Assicurativa Federale*

In ottemperanza alle norme previste dal Decreto Ministeriale del 16 aprile 2008, la Federazione ha stipulato l'assicurazione obbligatoria nell'interesse dei propri associati. L'assicurazione è operativa a condizione che le attività sportive , gli allenamenti e le indispensabili azioni preliminari e finali si svolgano nelle circostanze previste dai Regolamenti e dai calendari federali o da specifici accordi stipulati dalla Federazione con Enti od Associazioni, purché definiti in data certa, antecedente all'evento che ha generato l'infortunio.

Pertanto, richiamando anche quanto previsto dall'art. 2 1 del Regolamento Organico, i tesserati FIDAL non sono autorizzati a partecipare a gare non approvate dalla FIDAL. Qualora ciò accada, essi si assumono la diretta e personale responsabilità in merito alle conseguenze degli eventuali infortuni accaduti e non sono tutelati dalla copertura assicurativa federale **e tale inadempienza verrà inoltre segnalata agli organi di giustizia.**
- 1.9. **Gli Allievi/e non possono partecipare a corse su strada superiori ai km.10.**
- 1.10. **Gli Juniores non possono partecipare a corse su strada superiori alla ½ Maratona (km. 21,097).**

2. PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI ALLIEVI/E ALL'ATTIVITA' ASSOLUTA

2.1. Gli Allievi/e possono partecipare, oltre alle gare riservate alla propria categoria, anche all'Attività Assoluta nel rispetto degli specifici regolamenti delle varie manifestazioni. Qualora un Allievo partecipi ad una gara di una categoria superiore deve utilizzare gli stessi attrezzi della relativa categoria.

3. PARTECIPAZIONE e NORME DI CLASSIFICA DEGLI ATLETI STRANIERI COMUNITARI ED EXTRACOMUNITARI AI CAMPIONATI DI SOCIETA'

3.1. Alle varie fasi di tutti i Campionati di Società (ad eccezione del Cd.S. Assoluto su Pista, della Coppa Italia e del CdS Under 23 su Pista le cui norme di partecipazione degli atleti stranieri sono indicate ai successivi p.3.1.1. 3.1.2 e 3.1.3), possono essere iscritti e partecipare un numero illimitato di atleti stranieri regolarmente tesserati per società italiane affiliate alla FIDAL.

3.1.1. Al Campionato di Società Assoluto su Pista possono partecipare gli atleti stranieri delle categorie Promesse, Seniores e Master che nelle ultime tre stagioni agonistiche precedenti l'anno in corso siano stati tesserati per almeno due stagioni con una qualsiasi Società affiliata alla Fidal. Possono inoltre partecipare, oltre a tutti gli atleti stranieri della categoria Allievi, anche gli atleti stranieri Juniores che siano già stati tesserati negli anni precedenti per una qualsiasi Società affiliata alla Fidal.

3.1.2. Alla Coppa Italia possono partecipare gli atleti stranieri tesserati entro il 30 aprile dell'anno in corso.

3.1.3. Al Campionato di Società Under 23 possono partecipare gli atleti stranieri della categoria Promesse che nelle ultime tre stagioni agonistiche precedenti l'anno in corso siano stati tesserati per almeno due stagioni con una qualsiasi Società affiliata alla Fidal. Possono inoltre partecipare anche gli atleti stranieri Juniores che siano già stati tesserati negli anni precedenti per una qualsiasi Società affiliata alla Fidal.

3.2. In tutte le fasi dei C.d.S. Assoluti (ad esclusione della Coppa Italia dove è possibile schierare massimo 2 atleti stranieri) del CdS Under 23 e CdS Masters gli atleti stranieri possono concorrere alla formazione delle classifiche di società per massimo il 30% dei punteggi acquisiti previsti dagli specifici regolamenti secondo il seguente schema:

Nr. Punteggi Totali	Nr. Massimo punteggi Atleti stranieri
3/4/5/6	1
7/8/9	2
10/11/12/13	3
14/15/16	4
17/18/19	5
20 ed oltre	6

3.3. Nel C.d.S. Allievi/e gli atleti stranieri possono concorrere alla formazione delle classifiche di società per un numero illimitato di punteggi.

4. PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI STRANIERI AI CAMPIONATI INDIVIDUALI

4.1. Gli atleti stranieri appartenenti alle categorie Juniores (esclusi quelli nelle condizioni del p.4.2), Promesse, Seniores e Masters non possono partecipare ai Campionati Italiani. La partecipazione degli atleti stranieri ai Campionati Regionali e Provinciali Individuali sarà

disciplinata dagli specifici regolamenti regionali e provinciali ma in ogni caso non possono concorrere all'assegnazione del titolo.

4.2. Gli atleti stranieri residenti in Italia ed appartenenti alle categorie **Juniors (già tesserati da Allievi/Cadetti con una qualsiasi società affiliata alla FIDAL)**, Allievi, Cadetti, Ragazzi, Esordienti possono partecipare ai Campionati Italiani, Regionali e Provinciali Individuali concorrendo all'assegnazione del titolo **di categoria**.

4.3. **Nei C.d.S. gli atleti di cui al punto 4.2. vengono considerati nella quota degli "Atleti Italiani"**

5. **PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI SENIORES ALL'ATTIVITA' MASTERS**

5.1. Gli atleti della categoria Seniores possono partecipare all'attività Masters nelle analoghe fasce d'età esclusivamente ai Campionati Individuali Italiani, Regionali e Provinciali **concorrendo all'assegnazione del titolo**.

6. **PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI MASTERS ALL'ATTIVITA' ASSOLUTA INDIVIDUALE E DI SOCIETA'**

6.1. Gli atleti Masters tesserati per società affiliate con adesione All/Jun/Pro/Sen/Mas possono partecipare, oltre che alle gare riservate alla propria categoria, anche a tutta l'Attività Assoluta Individuale e di Società, **concorrendo all'assegnazione dei vari titoli nazionali, regionali e provinciali, nel rispetto degli specifici regolamenti delle varie manifestazioni**.

6.2. **Gli atleti Masters tesserati per Società affiliate con sola adesione alla cat. Masters o Masters/Amatori possono prendere parte anche all'Attività Assoluta ad esclusione dei Campionati Individuali e di Società Assoluti ai quali i suindicati atleti non possono gareggiare**.

6.3. Nelle manifestazioni Assolute (All/Jun/Pro/Sen/Mas), i Masters devono attenersi a tutte le norme tecniche e regolamentari in vigore per l'Attività Assoluta e devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Seniores.

6.4. Alle tre prove di finale dei concorsi delle manifestazioni Assolute accedono i primi 8 atleti/e della classifica dopo le tre prove eliminatorie, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

7. **PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI AMATORI ALL'ATTIVITA' ASSOLUTA INDIVIDUALE**

7.1. Gli atleti Amatori possono partecipare all'Attività Individuale Assoluta (esclusi i Campionati Individuali e di Società), quando negli specifici regolamenti ne sia prevista la partecipazione.

7.1.1. Gli atleti Amatori che partecipano alla suddetta attività **devono essere** inseriti in una classifica unica insieme agli atleti della categoria Seniores.

7.2. Per gli atleti della categoria Amatori, qualora non siano inseriti nella classifica insieme ai Seniores, non sono previsti premi in denaro rimborsi o bonus.

13. **NORME TECNICHE**

13.2. FALSE PARTENZE

13.2.1. Per le "false partenze" delle categorie Allievi, Juniores, Promesse, Seniores e Masters (quando partecipano a gare Assolute), si applica la regola 162/7 del R.T.I. in vigore

dal 1° gennaio **2010 (ad eccezione delle Prove Multiple ciascun atleta che commette una falsa partenza verrà squalificato.**

Nelle prove Multiple **è permessa una sola falsa partenza senza la squalifica dell'atleta che ha commesso la falsa partenza. Qualsiasi altro atleta commetta un'ulteriore falsa partenza verrà squalificato.**

13.2.2. Per le categorie Promozionali e per i Masters (quando prendono parte a gare riservate esclusivamente alla propria categoria), non viene applicata la regola sopra indicata ma quella in vigore fino al 31 dicembre 2002 (un atleta verrà squalificato solo se commette due false partenze).

13.3. ATLETA CLASSIFICATO

13.3.1. Si intende "classificato" l'atleta che viene inserito nella classifica della rispettiva gara con un risultato valido. Si considerano "non classificati" gli atleti ritirati, squalificati o che in tutte le prove a disposizione incorrono in altrettanti nulli.

NORME PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE MANIFESTAZIONI

Art. 5 – NORME PER LE CORSE SU STRADA

Il Calendario delle Corse su strada nazionali ed internazionali è deliberato dal Consiglio Federale. Per le Maratone internazionali le date sono definite su base triennale.

Le corse su strada si suddividono in due categorie "A" e "B".

Ogni anno la Fidal rilascerà una certificazione che attesta la categoria di appartenenza delle corsa su strada sulla base dei seguenti criteri:

1. Maratone e Mezze Maratone: gare che si svolgono sulla distanza di Km.42.195 e Km. 21,097:
 - a) Categoria "A": corse con partecipazione di massa, che soddisfano i requisiti previsti dalla Regola 240 del R.T.I., e che rispettano i "criteri di pendenza" (m. 43 per la maratona e m. 22 per la mezza maratona di dislivello massimo), ed il "criterio di separazione" che stabilisce che "la distanza in linea d'aria tra partenza e arrivo non deve superare il 50% della lunghezza del percorso". Tali gare sono valide per il conseguimento di record italiani ed inserimento nelle graduatorie nazionali.
 - b) Categoria "B": corse con partecipazione di massa, che soddisfano i requisiti previsti dalla Regola 240 del R.T.I. ma che non rispettano i "criteri di pendenza" ed il "criterio di separazione". Tali gare non sono valide per il conseguimento di record italiani ed inserimento nelle graduatorie nazionali.
2. Altre Gare :
 - a) Categoria "A": sono incluse in questa categoria le gare con partecipazione di massa, che soddisfano i requisiti previsti dalla Regola 240 del R.T.I. che si svolgono su altre "distanze ufficiali" per le quali sono riconosciuti record italiani (vedi regola 261 del R.T.I.): 10 km - 15 km - 20km -25 km -30 km - 100 km;
 - b) Categoria "B": sono incluse in questa categoria tutte le gare non comprese nella regola 261 del R.T.I. (es.: gare classiche su distanze non standard come "Amatrice-Configno km. 8,5; 24 ore; km. 50; ecc.). Tali gare non sono valide per il conseguimento di record italiani.
3. Per ciascuna Categoria si hanno tre tipologie di manifestazioni:

- Regionali-Provinciali: gare per le quali è ammessa la partecipazione di:
 - ❖ atleti italiani e stranieri tesserati per Società della Regione affiliate alla Fidal;
 - ❖ atleti italiani tesserati in ambito regionale per gli Enti di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), nel rispetto delle convenzioni stipulate con la Fidal.
 - ❖ atleti provvisti del “cartellino di partecipazione gara”, nel rispetto di quanto previsto all’art. 12/6.
- Nazionali: gare per le quali è ammessa la partecipazione di :
 - ❖ atleti italiani e stranieri tesserati per Società affiliate alla Fidal;
 - ❖ atleti italiani tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), nel rispetto delle convenzioni stipulate con la Fidal.
 - ❖ atleti provvisti del “cartellino di partecipazione gara”, nel rispetto di quanto previsto all’art. 12/6.
- Internazionali : gare per le quali è ammessa la partecipazione di:
 - ❖ atleti italiani e stranieri tesserati per Società affiliate alla Fidal ed a Federazioni straniere affiliate alla IAAF.
 - ❖ atleti italiani tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), nel rispetto delle convenzioni stipulate con la Fidal.
 - ❖ atleti provvisti del “cartellino di partecipazione gara”, nel rispetto di quanto previsto all’art. 12/6.

4. Classificazione di Gara Internazionale.

Per essere classificata Gara internazionale, alla manifestazione debbono partecipare atleti di “elite” appartenenti ad almeno 3 nazionalità diverse. Sono atleti di “elite” quelli che risultano essere nei primi 200 posti delle graduatorie mondiali IAAF relativamente alle ultime due stagioni agonistiche precedenti la manifestazione.

5. Valutazione del livello (Internazionale / Nazionale) assegnato.

Al termine di ogni gara verrà compilato un modello di valutazione composto da 2 parti: la prima compilata dal Giudice di gara Delegato Tecnico della manifestazione e la seconda dal responsabile Organizzativo dell’evento.

I documenti di cui sopra saranno valutati dai componenti del Gruppo di Lavoro “ Monitoraggio delle Manifestazioni” appositamente nominato.

6. Premi atleti Italiani

Gli organizzatori dovranno prevedere una classifica riservata ai soli atleti italiani con un montepremi pari al 25% del totale. Tale premio potrà essere cumulato a quello eventualmente vinto in base alla classifica generale.

7. Tassa gara

Per tutte le gare di corsa su strada, provinciali, regionali, nazionali ed internazionali, dovrà essere versata dagli Organizzatori al Comitato Regionale competente per territorio una quota aggiuntiva, rispetto alla prevista tassa di approvazione gare, per ciascun atleta classificato (tesserato Fidal o tesserato per altra Federazione straniera di atletica leggera affiliata alla IAAF o tesserato per un Ente di Promozione Sportiva).

L’importo della tassa è determinato annualmente dal Consiglio Federale.

COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO

ISCRIZIONI DEGLI ATLETI

Il Comitato Regionale FIDAL Lazio rende noto che dall'anno 2010 per tutte le manifestazioni in calendario le iscrizioni dovranno essere effettuate preventivamente.

Il regolamento tecnico di ogni manifestazione, pubblicato 15 giorni prima del suo svolgimento, indicherà i termini delle iscrizioni, oltre le informazioni relative la manifestazione stessa.

Tasse iscrizioni previste per l'anno 2010:

PER ATLETI/E DI SOCIETA' DEL LAZIO		PER ATLETI/E DI SOCIETA' FUORI REGIONE	
ESORDIENTI	iscrizione gratuita	ESORDIENTI	iscrizione gratuita
RAG/CAD	€ 0,50	RAG/CAD	€ 0,50
ALL	€ 1	A/J/P/S/ Ama/Mas	€ 3
J/P/S/Ama/Mas	€ 1,50		

NORME DI PARTECIPAZIONE ALLE MANIFESTAZIONI LAZIALI PER GLI ATLETI DI FUORI REGIONE

Il Settore Tecnico del CRL consente la partecipazione di atleti di fuori regione a tutta l'attività invernale 2010 (indoor/cross/marcia). Si ricorda comunque che:

non è consentito che l'atleta gareggi fuori regione quando nella regione di appartenenza della Società per cui è tesserato si disputino manifestazioni che prevedono l'assegnazione di un titolo di Campione Regionale, individuale o di Società;

- nei Campionati Invernali di Lanci AJPS è possibile effettuare le due prove regionali anche in regioni diverse dalla propria;
- gli atleti di fuori regione sono tenuti ad osservare le stesse norme degli atleti laziali per quanto riguarda tempi e modalità di iscrizione in gare provinciali e regionali;
- per le manifestazioni indoor sono previste limitazioni nell'accesso alle finali per gli atleti di fuori regione.

NOTA: tutte le manifestazioni organizzate dai Comitati Provinciali sono da considerarsi aperte alle Società della regione. E' sempre opportuno, comunque, chiedere conferma dello svolgimento ai rispettivi Comitati, di cui riportiamo i recapiti:

FROSINONE 0775/859060 Lunedì - Venerdì 18.00-20.00
fidalfrosinone@libero.it

LATINA 0773/486457 Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì 09.00-12.00
latinafidal@libero.it

RIETI	0746/206443	Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì	09.00-13.00
		Lunedì - Mercoledì - Venerdì	15.00-16.30
		milardi@hotmail.it	

ROMA	06/3340195	Lunedì - Mercoledì	10.00-14.00
		fidalcprona@tiscalinet.it	

ROMA SUD	06/9376931	Lunedì - Mercoledì - Venerdì	17.00-19.00
		cp.romasud@fidal.it	

VITERBO	0761/270139	Lunedì	16.30-18.30
		Giovedì	17.00-18.00
		fidalviterbo@virgilio.it	

CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' A, J, P/S

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross 2010, riservato agli atleti delle categorie ALLIEVI, JUNIOR, PROMESSE/SENIOR appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010. Il Campionato si articolerà in due prove:

1^ PROVA REGIONALE	10 Gennaio 2010	ROMA (Tor di Quinto)	A, J, P/S
2^ PROVA REGIONALE	31 Gennaio 2010	ROCCA DI PAPA (Pratoni del Vivaro)	A, J, P/S

PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico del Campionato è il seguente:

Gare Uomini:

SENIORES/PROMESSE: km. 10

JUNIORES: km. 6

ALLIEVI: km. 4

Gare Donne:

SENIORES/PROMESSE: km. 6

JUNIORES: km. 4

ALLIEVE: km. 3

Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri delle diverse categorie maschili e femminili tenendo conto che ogni squadra deve essere composta per almeno il 70% da atleti di cittadinanza italiana. Nelle categorie J/P/S porteranno punteggio per la classifica di Società tre atleti classificati di cui almeno due di cittadinanza italiana. Per la classifica Allievi/e i tre atleti classificati possono essere anche tutti stranieri.
- Per ogni prova e in ciascuna delle sei categorie previste (ALL, JUN, PRO/SEN maschili e femminili) verranno assegnati 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo.
- In ogni prova, all'eventuale 4°, 5°, ecc. atleta della stessa Società verrà comunque attribuito il punteggio spettante.
- Risulterà vincitrice, in ogni categoria, la Società che avrà ottenuto il totale più basso sommando 6 punteggi (non più di 3 per prova) nelle due prove disponibili. Le Società con 5, 4 e 3 punteggi verranno classificate a seguire quelle a punteggio pieno. Ai fini dell'ammissione ai Campionati Italiani di Società saranno considerate classificate tutte le Società che nell'arco delle due prove avranno conseguito almeno tre punteggi con tre atleti diversi. Le altre squadre non verranno prese in considerazione ai fini della graduatoria finale. In caso di parità si terrà conto dei migliori piazzamenti individuali.

CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CROSS CORTO P/S

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross corto 2010, riservato agli atleti delle categorie PROMESSE/SENIOR/MASTER appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010.

Il Campionato si articolerà in due Prove:

1^ PROVA REGIONALE	10 Gennaio 2010	ROMA (Tor di Quinto)	P/S
2^ PROVA REGIONALE	31 Gennaio 2010	ROCCA DI PAPA (Pratoni del Vivaro)	P/S

PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico del Campionato è il seguente:

Gare Uomini:

SENIORES/PROMESSE: km. 4

Gare Donne:

SENIORES/PROMESSE: km. 4

Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri delle diverse categorie maschili e femminili tenendo conto che ogni squadra deve essere composta per almeno il 70% da atleti di cittadinanza italiana. Porteranno punteggio per la classifica di Società tre atleti di cui almeno due di cittadinanza italiana.
- Per ogni prova verranno assegnati 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo. Risulteranno vincitrici la Società maschile e femminile che avranno ottenuto il totale più basso sommando 6 punteggi (non più di 3 per prova) nelle due prove disponibili.
- All'eventuale 4°, 5°, ecc. atleta della stessa Società verrà comunque attribuito il punteggio spettante.
- Le Società con 5, 4 e 3 punteggi verranno classificate a seguire quelle a punteggio pieno. Ai fini dell'ammissione ai Campionati Italiani di Società saranno considerate classificate tutte le Società che nell'arco delle due prove avranno conseguito almeno tre punteggi con tre atleti diversi. Le altre non verranno prese in considerazione ai fini della graduatoria finale.
- In caso di parità si terrà conto dei migliori piazzamenti individuali.

NORME DI PARTECIPAZIONE ALLA FINALE NAZIONALE

Vedere Regolamenti Nazionali.

CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' Mas

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross 2010, riservato agli atleti delle categorie MASTER appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010. Il Campionato si articolerà in due Prove.

1^ PROVA REGIONALE	17 Gennaio 2010	ROMA (Ippodromo delle Capannelle)
2^ PROVA REGIONALE	31 Gennaio 2010	ROCCA DI PAPA (Pratoni del Vivaro)

Programma tecnico:

Il programma tecnico del Campionato è il seguente:

UOMINI:	km 6
DONNE:	km 4

Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri. Gli atleti stranieri possono concorrere alla classifica di Società per massimo il 30% dei punteggi previsti.
- Possono partecipare gli atleti Amatori, Master e Seniores in età degli atleti Master. Ai fini della classifica del CdS saranno considerati unicamente i punteggi ottenuti da atleti delle categorie Master.
- Per ogni prova e per ciascuna categoria verranno assegnati i seguenti punteggi:
 - **MM35–MM40–MM45–MM50–MM55 * MF35–MF40–MF45–MF50**
 - 40 punti al primo classificato, 39 al secondo e così via scalando di un punto fino al quarantesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna categoria.
 - **MM60–MM65–MM70 * MF55–MF60–MF65**
 - 30 punti al primo classificato, 29 al secondo e così via scalando di un punto fino al trentesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna categoria.
 - **MM75–MM80 ed oltre * MF70 ed oltre**
 - 15 punti al primo classificato, 14 al secondo e così via scalando di un punto fino al quindicesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna categoria.
- **La classifica finale per Società sarà stilata considerando il migliore tra i punteggi ottenuti nelle due prove**
- In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio individuale. Se la parità permane, si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a risolvere la parità.

TROFEO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il TROFEO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE 2010, riservato agli atleti/e delle categorie Esordienti, Ragazzi, Cadetti appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010.

Il Trofeo si articolerà in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	31 Gennaio 2010	ROCCA DI PAPA (Pratoni del Vivaro)
2^ PROVA REGIONALE	07 febbraio 2010	LATINA (Villa Fogliano)
3^ PROVA REGIONALE	21 marzo 2010	PRIVERNO

PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico del Trofeo è il seguente:

Gare Uomini:

CADETTI: km 2,5

RAGAZZI: km 1,5

ESORDIENTI A: km 0,800

ESORDIENTI B: km 0,400

ESORDIENTI C: km 0,400

Gare Donne:

CADETTE: km 2

RAGAZZE: km 1

ESORDIENTI A: km 0,600 – 0,800

ESORDIENTI B: km 0,400

ESORDIENTI C: km 0,400

Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri.
- In ogni prova e per ciascuna categoria verranno assegnati i seguenti punteggi:
 - **ESORDIENTI A, B, C**
 - 10 punti ad ogni atleta classificato a prescindere dal piazzamento ottenuto.
 - **RAGAZZI**
 - 20 punti agli atleti classificati dal 1° al 5° piazzamento, 19 punti dal 6° al 10°, 18 punti dall'11° al 15° e così via fino ai piazzamenti dal 96° al 100° che avranno 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 100° posto.
 - **CADETTI**
 - 60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così via scalando di un punto fino al sessantesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 60° posto.
- La classifica per Società sarà stilata sommando, in ogni prova, i punteggi dei migliori 3 atleti della stessa squadra e per ogni categoria. Le società che avranno meno di 2 punteggi in una delle tre categorie non verranno classificate.
- La Società che al termine delle tre prove avrà totalizzato il punteggio più alto verrà proclamata vincitrice del TROFEO LAZIO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE.
- In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio di squadra ottenuto nella categoria cadetti. Se la parità permane, si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a risolvere la parità.

PREMIAZIONI

In ogni prova sono previste premiazioni a cura delle Società organizzatrici.

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CORSA CAMPESTRE R, C, A, J, P/S, M

La manifestazione si disputerà:

PROVA REGIONALE

Domenica 07 febbraio 2010

LATINA (Villa Fogliano)

Potranno prendervi parte tutti gli atleti italiani e stranieri tesserati per il 2010 con Società del Lazio e appartenenti alle categorie RAGAZZI, CADETTI, ALLEVI, JUNIOR, PROMESSE/SENIOR, MASTER maschili e femminili. Gli atleti stranieri concorreranno per il titolo regionale individuale nelle categorie Ragazzi, Cadetti, Allievi, mentre nelle categorie Junior (**ved. p. 4.2 DISPOSIZIONI GENERALI DEL REGOLAMENTO NAZIONALE**), P/S, Master la partecipazione sarà ammessa "fuori classifica".

PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

Gare Uomini:

MASTER: Km 6

SENIORES/PROMESSE: km. 10

JUNIORES: km.8

ALLIEVI: km.5

CADETTI: km 2,5

RAGAZZI: km 1,5

Gare Donne:

MASTER: km 4

SENIORES/PROMESSE: km.8

JUNIORES: km.6

ALLIEVE: km.4

CADETTE: km 2

RAGAZZE: km 1

P r e m i

Saranno premiati i primi 3 atleti/e Allievi, Juniores, Promesse/Seniores, Master (**suddivisi nelle seguenti fasce di età: MM35÷MM40; MM45÷MM50; MM55 ed oltre**).

Saranno premiati i primi 8 atleti/e Ragazzi, Cadetti

Verranno assegnati i titoli regionali nel cross Master (**suddivisi nelle seguenti fasce di età: MM35÷MM40; MM45÷MM50; MM55 ed oltre**), Promesse M/F Assoluto M/F, Junior M/F, Allievi/e, Cadetti/e, Ragazzi/e.

Ai primi classificati di ogni categoria verrà assegnata la maglia di Campione Regionale 2010.

NORME DI PARTECIPAZIONE ALLA FINALE NAZIONALE

Vedere Regolamenti Nazionali.

CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI DI LANCI ASSOLUTI, PROMESSE, GIOVANILI

La FIDAL indice i Campionati Italiani Invernal di Lanci. I Campionati si articolano in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	31 Gennaio 2010	ROMA
2^ PROVA REGIONALE	21 febbraio 2010	VITERBO*
3^ FINALE NAZIONALE	06 marzo 2010	SAN BENEDETTO DEL TRONTO

* valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale Invernale J/P/S di Lanci 2010

PROGRAMMA TECNICO

ASSOLUTI

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)

PROMESSE

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)

GIOVANILI (Allievi/Junior)

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,750)
- MARTELLO (kg. 6)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

NORME DI PARTECIPAZIONE

PROVE REGIONALI

- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Allievi/Juniores, Promesse, Seniores e Masters. Gli atleti della categoria Masters devono utilizzare gli attrezzi della categoria Seniores. Gli atleti/e della categoria Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores.
- Gli atleti possono gareggiare in ciascuna delle Prove Regionali anche in regioni diverse dalla propria.
- Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

FINALE NAZIONALE

- ASSOLUTI

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 10 prestazioni, più i primi 2 atleti delle graduatorie nazionali assolute dell'anno precedente. Se uno o più dei due atleti delle graduatorie risultano compresi anche nella classifica dei primi dieci sono ammessi alla Finale, a completamento, gli atleti che dopo le due Prove Regionali abbiano ottenuto la 11^a e la 12^a prestazione.

- PROMESSE

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le due Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 8 prestazioni.

- GIOVANILI

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 8 prestazioni.

MANIFESTAZIONI REGIONALI INVERNALE DI LANCI

17 Gennaio 2010	RIETI	A, J, P/S
31 Gennaio 2010	ROMA	C
21 Febbraio 2010	VITERBO	C*

* valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale Invernale Cadetti di Lanci 2010

PROGRAMMA TECNICO

PROMESSE/SENIOR

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)

JUNIOR

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,750)
- MARTELLO (kg. 6)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

ALLIEVI

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,500)
- MARTELLO (kg. 5)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,700)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

CADETTI

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,5)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 3)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,400)

Norme di partecipazione

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri.
- Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- Ogni atleta avrà a disposizione 4 lanci. Non sono previsti lanci di finale.

TROFEO "FULVIO VILLA" DI MARCIA

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice per l'anno 2010 il XXIX TROFEO LAZIO DI MARCIA, che **prende il nome di "TROFEO FULVIO VILLA"** riservato agli atleti/e di tutte le categorie, appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010.

Il Trofeo si articolerà seguenti prove:

1 [^] . PROVA (strada)	24 Gennaio 2010	MONTALTO DI CASTRO	TUTTE *
2 [^] . PROVA (strada)	21 Febbraio 2010	CASSINO	TUTTE
3 [^] . PROVA (strada)	28 Marzo 2010	VALMONTONE	TUTTE
4 [^] . PROVA (pista)	10 Aprile 2010	VITERBO	TUTTE
5 [^] . PROVA (strada)	23 Maggio 2010	LANUVIO	E, R **
6 [^] . PROVA (pista)	D.d.d.	S.d.d.	R,C,A,J/P/S,M ***
7 [^] . PROVA (staffetta)	19 Dicembre 2010	ROMA	TUTTE

* La prova si svolgerà nell'ambito del Trofeo Invernale di Marcia Nazionale (vedere PROGRAMMA TECNICO)

** La prova si svolgerà nell'ambito del Trofeo Nazionale di Marcia Cadetti (vedere PROGRAMMA TECNICO)

*** Sedi e date dei Campionati Regionali Individuali di categoria.

PROGRAMMA TECNICO

1[^]. PROVA:

Gare Uomini

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 3
ALLIEVI: km 20
JUNIORES: km 20
SENIORES/PROMESSE: km 35
MASTER: Km 3

Gare Donne

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 3
ALLIEVI: km 10
JUNIORES: km 20
SENIORES/PROMESSE: km 20
MASTER: Km 3

2[^]. 3[^]. PROVA

Gare Uomini

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 3
ALLIEVI: km 8
JUNIORES: km 8
SENIORES/PROMESSE: km 8
MASTER: Km 5

Gare Donne

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 3
ALLIEVI: km 5
JUNIORES: km 5
SENIORES/PROMESSE: km 5
MASTER: Km 5

4[^]. PROVA

Gare Uomini

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2

CADETTI: km 4
ALLIEVI: km 10
JUNIORES: km 10
SENIORES/PROMESSE: km 10
MASTER: Km 5

Gare Donne
ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 3

ALLIEVI: km 5
JUNIORES: km 5
SENIORES/PROMESSE: km 5
MASTER: Km 5

5[^]. PROVA

Gare Uomini
ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2

Gare Donne
ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2

6[^]. PROVA

Gare Uomini
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 4
ALLIEVI: km 5
JUNIORES: km 10
SENIORES/PROMESSE: km 10
MASTER: Km 5

Gare Donne
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 3
ALLIEVI: km 5
JUNIORES: km 5
SENIORES/PROMESSE: km 5
MASTER: Km 5

7[^]. PROVA

PROVA A STAFFETTE MISTE (i criteri di composizione delle staffette e delle distanze delle frazioni sono da definire)

Norme di partecipazione e di classifica

- Possono partecipare al Trofeo tutte le Società della regione in regola con l'affiliazione per il 2010. Sono ammessi atleti di altre regioni, che non potranno però concorrere ai premi finali.
- Per ogni prova, tranne la 7[^], verranno assegnati 30 punti al primo atleta classificato di ciascuna categoria, 29 al secondo e così via fino al 30° che avrà 1 punto, così come 1 punto verrà assegnato a tutti gli altri atleti classificati oltre tale piazzamento.
- Agli atleti della categoria Esordienti "A", in ogni singola prova, tranne la 7[^] e a prescindere dal piazzamento ottenuto, verranno assegnati 5 punti. Gli Esordienti "C" e "B" gareggiano solo a livello promozionale e pertanto non ricevono punteggio.
- Per la 7[^] prova verranno assegnati ai singoli componenti delle staffette classificate 20 punti indipendentemente dal piazzamento e dalla categoria.
- Al quinto atleta della stessa Società (e di conseguenza al sesto, settimo, ecc.) verrà attribuito il punteggio scalare spettante, ma per la classifica di Società gli verrà assegnato un solo punto.
- **Per gli atleti/e appartenenti alle categorie Esordienti A, Ragazzi e Cadetti che nel 2010 sono al primo anno di tesseramento e che risulteranno classificati in almeno 3 prove, verrà aggiunto alla classifica finale, un bonus di 20 punti (i punti bonus verranno aggiunti anche nella classifica di Società).**
- **Nella 6[^] prova, che coinciderà con i Campionati Regionali Individuali di categoria, oltre il normale punteggio previsto, è riconosciuto un bonus a scalare di 10 punti al 1° classificato, 8 punti al 2°, 6 punti al 3°, 5 punti al 4° e così via fino all'8° che avrà 1 punto di bonus aggiuntivo (i punti bonus verranno aggiunti anche nella classifica di Società).**
- Se in una qualsiasi categoria si verifica la presenza di un solo concorrente a questo saranno assegnati non 30 ma 20 punti (tale norma è valida sia per la classifica individuale che di società).

- Per la classifica finale verranno sommati i punti acquisiti dagli atleti/e nelle diverse prove, con lo scarto del peggior punteggio (può essere scartato il punteggio derivante dalla mancata partecipazione, dal ritiro o dalla squalifica).

TROFEO LAZIO DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E

Il CRL indice il TROFEO LAZIO DI PROVE MULTIPLE 2010, Campionato di Società riservato alla categoria Cadetti/e. Il Trofeo si articola nelle seguenti prove:

1^ PROVA	CAMPIONATI REG. IND. DI P.M. INDOOR	17 Gennaio 2010	RIETI *
2^ PROVA	MANIFESTAZIONE REGIONALE	Aprile 2010	S.d.d.
3^ PROVA	MANIFESTAZIONE REGIONALE	Giugno 2010	S.d.d.
4^ PROVA	CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI P.M.	Settembre 2010	S.d.d.

* valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale di prove multiple indoor Cadetti

N.B.: le manifestazioni indoor si effettueranno in una sola giornata, quelle all'aperto si potranno disputare in una o due giornate, in base alle esigenze di calendario.

Norme di classifica

- ❖ INDIVIDUALI. Per ciascun atleta verranno sommati il miglior punteggio indoor e i migliori due punteggi outdoor.
- ❖ PER SOCIETA'. La classifica sarà stilata sommando i migliori dieci punteggi, dei quali almeno tre indoor, ottenuti da almeno tre diversi atleti.

Premi

In occasione della prova di Settembre verranno premiati i primi sei classificati di ogni anno di nascita maschile e femminile.

COPPA INVERNALE DI PROVE MULTIPLE INDOOR

Il CRL indice la COPPA INVERNALE DI PROVE MULTIPLE INDOOR 2010, Campionato di Società riservato agli atleti/e delle categorie Esordienti A e Ragazzi. Il Campionato avrà luogo:

UNICA PROVA

07 Marzo 2010

RIETI

PROGRAMMA TECNICO M/F

ESORDIENTI A: 50m + Lungo

RAGAZZI: 60m / 60hs + Alto / Peso

Norme di partecipazione e di classifica

- Possono partecipare al Trofeo tutte le Società della regione in regola con l'affiliazione per il 2010. Sono ammessi atleti di altre regioni, che non potranno però concorrere alla classifica finale.
- La classifica per Società sarà stilata sommando i migliori 5 punteggi di atleti della stessa squadra e per ogni categoria. Verranno classificate a seguire le società con 4 e con 3 punteggi. Le società che avranno meno di 3 punteggi per categoria non verranno classificate.

MANIFESTAZIONI REGIONALI INDOOR A, J, P/S/M

MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR

16-17 Gennaio 2010

RIETI

MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR

20-21 Febbraio 2010

RIETI*

* valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale

PROGRAMMA TECNICO

Gare Uomini

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso (All: 5kg; J: 6kg; P/S/M: 7,260kg)

Gare Donne

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso (All, J, P/S/M: 4kg)

Minimi Campionati Italiani Individuali Indoor 2010

ASSOLUTI

GARA	UOMINI	DONNE
60	6.92 (i); 100m: 10.62 (o); 55m: 6.48 (i)	7.72 (i); 100m: 12.04 (o); 55m: 7.24 (i)
400	48.84 (i); 48.14 (o); 400hs: 52.14; 200m: 21.60 (*)	56.54 (i); 55.74 (o); 400hs: 59.64; 200m: 24.64 (*)
800 (**)	1:55.00 (i); 1:52.50 (o); 1500m: 3:47.00 (*)	2:15.00 (i); 2:11.00 (o); 1500m: 4:28.00 (*)
1500 (**)	3:55.00 (i); 3:49.00 (o); 800m: 1:54.00 (i), 1:51.00 (o); 3000m: 8:22.00 (i); 8:10.00 (o)	4:36.00 (i); 4:31.00 (o); 800m: 2:14.00 (i), 2:10.00 (o); 3000m: 9:40.00(*)
3000 (**)	8.26.00(i); 8.16.00(o); 1500: 3.49.00(*); 5000: 14:10.00 (o); 3000 st.: 8:55.00	9:50.00 (*); 5000m: 17:00.00 (o); 1500m: 4:32.00 (*); 3000st.: 10:40.00
60 HS	8.44 (i); 110hs: 14.54 (o); 55hs: 7.84 (i)	8.84 (i); 100hs: 14.34 (o); 55hs: 8.34 (i)
ALTO	2.08 (*)	1.72 (*)
ASTA	4.90 (*)	3.60 (*)
LUNGO	7.30 (*)	5.85 (*)
TRIPLO	15.00 (*)	12.50 (*)
PESO	15.50 (*)	12.70 (*)
MARCIA km.5/km.3 (**)	21:20.00 (*); 10km pista-strada: 43:30.00 (o) - km.3: 12:45.00	14:40.00 (*); 5km: 24:30.00 (o); 10km pista-strada: 51:00.00 (o)
Eptathlon/Pentathlon	6000 (decathlon); 4350 (eptathlon)	4500 (eptathlon); 3200 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:32.00; 4x100: 42.00; 4x400: 3:18.00; 4x160: 1:13.00 (i)	1:46.14; 4x100: 48.14; 4x400: 3:53.14; 4x160: 1:23.00 (i)

PROMESSE

GARA	UOMINI	DONNE
60	7.00(i); 100m: 10.84 (o); 55m: 6.56 (i)	7.90 (i); 100m: 12.40 (o); 55m: 7.44 (i)
400	49.94 (i); 49.14 (o); 400hs: 53.14; 200m: 22.24 (*)	59.44 (i); 58.64 (o); 400hs: 1:02.14; 200m: 25.74 (*)
800 (**)	1:58.00 (i); 1:55.20 (o); 1500m: 3:55.00 (*)	2:21.00 (i); 2:17.50 (o); 1500m: 4:40.00 (*)
1500 (**)	3:59.20 (*); 800m: 1:55.50 (i), 1:53.00 (o); 3000: 8:29.00 (*)	4:50.00 (i); 4:45.00 (o); 800: 2:18.00 (i), 2:15.00 (o); 3000m: 10:10.00 (*)
60 HS	8.84 (i); 110hs: 15.54 (o); 55hs: 8.24 (i); Juniores '09 H 1m.: 60hs: 8.54; 110hs: 15.04; 55hs: 8.00 (i)	9.24 (i); 100hs: 15.24 (o); 55hs: 8.64 (i)
ALTO	1.95 (*)	1.62 (*)
ASTA	4.20 (*)	3.20 (*)
LUNGO	6.90 (*)	5.50 (*)
TRIPLO	14.00 (*)	11.60 (*)
PESO	13.00 (*) - Juniores '09 kg.6: 14.00	10.50 (*)
MARCIA km.5/km.3 (**)	24.30.00 (*); 10km pista-strada: 50.00.00 (o) - km.3: 14:10.00	16.20.00 (*); 5km: 27.40.00 (o); 10km pista-strada: 56:40.00
Eptathlon/Pentathlon	5300 (decathlon); 4000 (eptathlon) ; Juniores '09 : 5800	4000 (eptathlon); 3000 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	senza minimo	senza minimo

JUNIORES

GARA	UOMINI	DONNE
60	7.14 (i); 100: 11.14 (o); 55m: 6.70	8.00 (i); 100m: 12.54 (o); 55m: 7.54
400	51.10 (i); 50.20 (o); 400hs: 54.14; 200m: 22.64 (*)	59.94 (i); 59.14 (o); 400hs: 1:03.14; 200m: 25.94 (*)
800 (**)	1.59.50 (i); 1:58.00 (o); 1500m: 3:59.00 (*)	2:22.50 (i); 2:18.50 (o); 1500m: 4:44.00 (*)
1500 (**)	4:03.00 (*); 800m: 1:57.50 (i); 1:56.00 (o); 3000: 8:45.00 (*)	4.55.00 (i); 4.48.40 (o); 800m: 2:20.00 (i), 2:17.00 (o); 3000m: 10:13.00 (*)
60 HS	Hs m.1,00: 60hs: 8.74 (i); 110hs: 15.54 (o); 55hs: 8.34; Allievi '09 Hs m.0,91: 60hs: 8.34 ; 110hs: 14.84; 55hs: 7.94	Hs m.0,84: 60hs: 9.44 (i); 100hs: 15.54 (o); 55hs.: 8.84; Allieve '09 Hs m.0,76: 60hs: 9.14 (i); 100hs: 15.04; 55hs: 8.54 (i)
ALTO	1.91 (*)	1.60 (*)
ASTA	4.10 (*)	3.00 (*)
LUNGO	6.75 (*)	5.40 (*)
TRIPLO	13.70 (*)	11.30 (*)
PESO	Kg.6: 13.00 (*); kg.7,260: 12.20 (*); Allievi '09 kg.5: 14.40 (*)	10.30 (*)
MARCIA km.5/km.3 (**)	25.00.00 (*); km.10 pista-strada: 51.00.00 (o) – km.3: 14:30.00	16.30.00(*); 5km: 28:00.00 (o) ; 10km pista-strada: 56:40.00
Eptathlon/Pentathlon	4800 (decathlon); 3800 (eptathlon); 5200 (decathlon juniores); 4000 (eptathlon juniores); Allievi '09: 4500 (octathlon)– 2700 (pentathlon) (i)	3400 (eptathlon); 2800 (pentathlon) (i); Allieve '09: 3300 (esathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:36.14; 4x100: 44.04 ; 4x400: 3:29.00 – 4x160: 1:15.00 (i)	1:50.14; 4x100: 50.50 ; 4x400: 4:08.00 – 4x160: 1:26.00 (i)

ALLIEVI

GARA	UOMINI	DONNE
60	7.24 (i); 100m: 11.34 (o); 55m: 6.80; Cadetti '09 80m:9.1– 9.34	8.06 (i); 100m: 12.62 (o); 55m: 7.60 ; Cadette '09 80m: 10.1–10.34
400	51.64 (*); 400hs: 55.14; 200m: 23.04 (*); Cadetti '09 300m: 37.1–37.24 ; 300hs: 40.1–40.24	1:00.54 (*); 400hs: 1:04.14; 200m: 26.44 (*); Cadette '09 300m: 42.1–42.24 ; 300hs: 46.2–46.34
1000 (**)	2:38.00 (*); 800: 1:59.50 (*); 1500m: 4.08.00 (*); 3000m: 8.57.00 (*); 2000 siepi: 6:18.00 ; Cadetti '09 2000: 5:55.00 (o)	3:05.00 (*); 800m: 2:21.00 (*); 1500: 4:55.00 (*); 3000m: 10:38.00 (*); 2000 siepi: 7:20.00 ; Cadette '09 2000: 6:55.00 (o)
60 HS	Hs m.0,91: 60hs: 8.84; 110hs: 15.34; 55hs: 8.24; Cadetti '09 Hs m.0,84: 60hs: 8.4–8.64; 100hs: 13.7–13.94 ; 55hs: 7.8–8.04	9.34 (i); 100hs: 15.34 (o); 55hs: 8.74; Cadette '09: 60hs: 9.0–9.24 (i); 80hs: 12.2–12.44; 55hs: 8.4–8.64 (i)
ALTO	1.85 (*)	1.60 (*)
ASTA	3.60 (*)	2.80 (*)
LUNGO	6.40 (*)	5.30 (*)
TRIPLO	13.00 (*)	11.00 (*)
PESO	13.60 (*); Cadetti '09 kg.4: 14.70	10.20 (*); Cadette '09 kg.3: 11.30
MARCIA km.5/km.3 (**)	pista-strada 26.00.00 (*); 10km pista-strada: 53:00.00 ; km.3: 15:30.00 ; Cadetti '09 km. 4: 20:45.00	16:30.00 (*); 5km pista-strada: 28:30.00 (o) ; 10km pista-strada: 58:00.00
Pentathlon/Tetrathlon	3700 (octathlon); 2300 (pentathlon) (i); Cadetti	3100 (esathlon); 2300 (tetrathlon) (i); Cadette

	'09: 3100 (pentathlon)	'09: 3400 (pentathlon)
<i>4 x 1 GIRO (*)</i>	1:38.14; 4x100: 44.34; 4x400: 3:30.00 – 4x160: 1:17.00 (i)	1:51.64; 4x100: 51.00; 4x400: 4:10.00 – 4x160: 1:28.00 (i)

(**) *Per le gare contrassegnate con due asterischi i minimi possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.*

I minimi outdoor devono essere ottenuti con il vento non superiore ai 2/ms. Qualora non sia presente l'anemometro tutti i risultati saranno considerati "ventosi".

N.B. I minimi modificati rispetto al 2009 sono evidenziati in grassetto.

Legenda: (i) indoor 2009/2010; (o) outdoor 2009/2010; (*) indoor e outdoor 2009/2010

CAMPIONATO REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR CADETTI/E

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2010, riservato agli atleti/e della categoria Cadetti appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010.

Il Campionato avrà luogo:

28 Febbraio 2010 RIETI

PROGRAMMA TECNICO M/F

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso (M: 3kg; F: 4kg)

Norme tecniche e di partecipazione

- Ogni atleta potrà prendere parte a due gare nel corso della giornata.
- Nei salti in estensione e nel Peso ogni atleta avrà a disposizione quattro prove. Non sono quindi previste finali.
- L'accesso alle finali dei 60 e 60hs sarà determinato in base ai tempi ottenuti in batteria.

P r e m i

Ai vincitori sarà assegnata la maglia di Campione Regionale indoor 2010.

CRITERIUM REGIONALE INDOOR RAGAZZI/E

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2010, riservato agli atleti/e della categoria Ragazzi appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2010.

Il Campionato avrà luogo:

28 Marzo 2010

RIETI

PROGRAMMA TECNICO M/F

60, 60hs, Alto, Lungo, Peso (Kg 2), Staffetta 6x60 va' e vieni

Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società potrà iscrivere nei concorsi un massimo di 3 atleti/e.
- Per le gare di corsa la partecipazione è illimitata.
- Ogni atleta potrà prendere parte a due gare individuali più la staffetta, ma ai fini della classifica di Società sarà valida solo la migliore delle due prestazioni ottenute.
- Per ciascuna gara verranno assegnati 14 punti al primo classificato, 12 al secondo, 11 al terzo e così di seguito fino al dodicesimo che otterrà 2 punti. A tutti gli altri regolarmente classificati verrà assegnato 1 punto.
- La somma dei migliori 8 punteggi, ottenuti in almeno 3 delle 6 gare del programma tecnico, determinerà le classifiche per Società (maschile e femminile).

ATTENZIONE

Per motivi organizzativi la manifestazione potrebbe essere svolta per intero o parzialmente, all'aperto.

Premiazioni

Saranno premiati i primi 3 atleti/e di ogni gara. Ai vincitori verrà assegnata la maglia di Campione Regionale indoor 2010. Saranno premiate le prime 3 Società classificate maschile e femminile.

Dirigente responsabile <hr/>	"Dichiaro sotto la mia personale responsabilità che i dati sopraindicati corrispondono a verità" <hr/> Località Data Firma del Presidente della Società
---------------------------------	--