

## ATTIVITA' MASTER 2016 (35 anni e oltre)

### DISPOSIZIONI GENERALI

#### 1. PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- 1.1 In ogni manifestazione ciascun atleta può prendere parte ad un massimo di due gare per giornata. All'atleta che risulta iscritto ad un numero di gare superiore al limite consentito vengono depennate le gare eccedenti seguendo l'ordine di orario di svolgimento della manifestazione stessa.
- 1.1.1 I partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte, nell'ambito della stessa manifestazione, in giornate diverse dal pentathlon, anche ad altre due gare individuali e la staffetta, fermo restando il limite di due gare per giornata.
- 1.2 Ciascuna staffetta deve essere composta da atleti Master che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e del mese) (es. 46 anni + 51anni + 53 anni + 61 anni, la somma divisa per quattro ovvero  $211:4 = 52,6$ , pertanto la staffetta è collocata nella fascia d'età M 50).
- 1.3 Gli atleti che partecipano ad una gara (stadia e non-stadia) di corsa o marcia superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai m. 400.
- 1.4 Nelle gare riservate esclusivamente ai Master non è obbligatorio per gli atleti l'utilizzo dei blocchi di partenza o il contatto con il terreno con una o due mani all'atto della partenza.
- 1.5 Nelle gare riservate esclusivamente ai Master, un atleta viene squalificato solo se commette due false partenze.
- 1.6 Nelle gare riservate esclusivamente ai Master, nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro (ad eccezione dei Campionati Italiani Individuali Indoor e Outdoor e Campionati Regionali Outdoor che si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età. Nell'alto e nell'asta le prove a disposizione per ciascun atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.
- 1.7 E' opportuno che le gare riservate alle fasce d'età M65/F65 e oltre siano programmate al mattino e/o alla sera, evitando le ore più calde del giorno.**

#### 2. PARTECIPAZIONE e NORME DI CLASSIFICA ATLETI STRANIERI AI CAMPIONATI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' MASTER

- 2.1 Per la partecipazione e le norme di classifica degli atleti stranieri ai Campionati Individuali e di Società Master, si rimanda ai punti 3.1, 3.2, 3.2.1, 3.3, 3.4 e 4 delle "NORME ATTIVITA' 2016 - Disposizioni Generali".
- 2.2 Gli atleti stranieri tesserati con società affiliate alla Fidal che non rientrano nei parametri del p. 3.2 delle "NORME ATTIVITA' 2016 - Disposizioni Generali", possono partecipare "fuori classifica" ai Campionati Italiani Individuali, senza concorrere al titolo.**

#### 3. TASSE D'ISCRIZIONE AI CAMPIONATI ITALIANI MASTER

- 3.1 le tasse di iscrizione ai Campionati Italiani Master sono le seguenti:
- Pista (outdoor e indoor): € 4 per le gare individuali e € 5 per le staffette.
  - Strada: € 6 (10 km), € 12 (1/2 Maratona), € 20 (Maratona, 50 km), al massimo € 25 (100 km) e € 40 (24 ore).
  - Cross: € 6
  - Marcia: € 4
  - Corsa in Montagna: € 5 (€ 10 per Lunghe Distanze e Kilometro Verticale).
  - Pentathlon Lanci (invernali ed estivi): € 15
  - Prove Multiple: € 15

#### 4. CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER

4.1 I Comitati Regionali devono organizzare almeno i seguenti Campionati Regionali Individuali: PISTA, CORSA CAMPESTRE, STRADA con la possibilità di organizzare altri Campionati Regionali Individuali nelle specialità dove è già prevista l'assegnazione del titolo.

#### 5. PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI MASTER ALL'ATTIVITA' ASSOLUTA

**5.1 All'Attività Assoluta Individuale e di Società possono partecipare tutti gli atleti Master di qualsiasi fascia d'età, concorrendo all'assegnazione dei vari titoli nazionali, regionali e provinciali.**

**5.2 Nelle manifestazioni Assolute i Master devono attenersi a tutte le norme tecniche e regolamentari in vigore per l'Attività Assoluta e devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Seniores.**

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

Per quanto non contemplato si rimanda alle "NORME ATTIVITA' - Disposizioni Generali", agli specifici regolamenti e alle norme emanate dalla FIDAL, dalla IAAF e dalla WMA.

#### GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI MASTER SU PISTA

##### UOMINI

100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 10000 - 110hs (35-49) - 100hs (50-69) - 80hs (70 ed oltre) - 400hs (35-59) - 300hs (60-79) - 200 hs (80 ed oltre) - 3000 siepi (35-59) - 2000 siepi (60 ed oltre) - marcia km 5 - Campionato Italiano km 20 di marcia su strada - alto - asta - lungo - triplo - peso - disco - martello - giavellotto - martello con maniglia corta - 4 x 100 - 4 x 400 - 4x1500 - decathlon (100 - Lungo - Peso - Alto - 400/ostacoli (110-100-80) - disco - asta - giavellotto - 1500) - pentathlon dei lanci (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta).

##### DONNE

100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 10000 - 100hs (35-39) - 80hs (40 e oltre) - 400hs (35-49) - 300hs (50-69) - 200 hs (70 ed oltre) - 2000 siepi (35 ed oltre) - marcia Km 5 - Campionato Italiano km 20 di marcia su strada - alto - asta - lungo - triplo - peso - disco - martello - giavellotto - martello con maniglia corta - 4 x 100 - 4 x 400 - 4x800 - eptathlon (ostacoli (100-80)-alto-peso-200/lungo-giavellotto-800) - pentathlon dei lanci (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta).

Le graduatorie devono essere stilate per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento atleti.

#### TABELLA ATTREZZI GARE MASTER valida anche per le Prove Multiple

UOMINI		
Attrezzi	Fascia di età	peso
PESO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg 6
	60-69	Kg 5
	70-79	Kg 4
	80 ed oltre	Kg. 3
DISCO	35-49	Kg 2
	50-59	Kg 1,5
	60 ed oltre	Kg 1
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 800
	50-59	gr. 700
	60-69	gr. 600
	70-79	gr. 500
	80 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg 7,26

	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

#### DONNE

Attrezzi	Fascia di età	Peso
PESO	35-49	Kg. 4
	50-74	Kg. 3
	75 ed oltre	Kg. 2
DISCO	35-74	Kg. 1
	75 ed oltre	Kg. 0,750
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 600
	50-74	gr. 500
	75 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg. 4
	50-74	Kg. 3
	75 ed oltre	Kg. 2
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 9,08
	50-59	Kg. 7,26
	60-74	Kg. 5,45
	75 ed oltre	Kg. 4

#### Distanze e Altezze Corse ad Ostacoli Gare Master *valide anche per le Prove Multiple*

#### UOMINI

m. 110 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza- 1°ost.	Distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-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 ostacolo-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 ostacolo-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 ostacolo- 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)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>
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)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>
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.)

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

m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>
80 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00

m. 3000 SIEPI

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>
35-59	m 0,91

m. 2000 SIEPI

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>
60 e oltre	cm 0,76

**DONNE**

m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)

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

m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 12,00
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>
----------------------	----------------	---------------------------------	--------------------------	--

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)

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

m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>
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.)

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

m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)

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

m. 2000 SIEPI

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>
35 e oltre	m 0,76

**PROGRESSIONI SALTO IN ALTO MASTER**

**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: 0,82-0,85-0,88-0,91-0,94-0,97-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12-1,15-1,18-1,21 -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 MASTER

### UOMINI

Fascia di età	Progressioni
---------------	--------------

35-49	2,30-2,40-2,50-2,60-2,70 e poi di 5 cm in 5 cm
50-64	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50 e poi di 5 cm in 5 cm
65 ed oltre	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

### DONNE

Fascia di età	Progressioni
---------------	--------------

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 MASTER

### UOMINI

Fascia di età	Battuta
---------------	---------

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

Fascia di età	Battuta
---------------	---------

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.

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI INDOOR MASTER

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Indoor Master Maschili e Femminili, valevoli per l'assegnazione dei titoli italiani per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

### 2. PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico è il seguente:

- 2.1 Gare Uomini: 60-200-400-800-1500-3000-60hs-alto-asta-lungo-triplo-peso-pentathlon (60hs-lungo-peso-alto-1000)-staffetta 4x1 giro-marcia Km 3
- 2.2 Gare Donne: 60-200-400-800-1500-3000-60hs-alto-asta-lungo-triplo-peso-pentathlon (60hs-alto-peso-lungo-800)-staffetta 4x1 giro-marcia Km 3

### **3. NORME DI PARTECIPAZIONE**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette.
- 3.3 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
- 3.3.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato nel punto 1.2 delle "Disposizioni Generali Attività Master".
- 3.4 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può essere iscritto e partecipare ad un massimo di tre gare individuali più la staffetta, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.
- 3.5 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.
- 3.6 Gli atleti partecipanti alla gara di pentathlon possono prendere parte nelle giornate diverse dal pentathlon, anche ad altre due gare individuali e la staffetta, fermo restando il limite di due gare per giornata.
- 3.7 I concorsi si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età.
- 3.8 Nelle prove Multiple gli atleti dovranno partire o fare una prova in tutte le gare affinché possano accedere alla classifica finale
- 3.9 Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite all'anno in corso e precedente
- 3.10 Peso degli attrezzi e altezze degli ostacoli sono dettagliati nelle relative tabelle. Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione sono stabiliti dal Delegato Tecnico.

### **4. TABELLE DI PUNTEGGIO**

- 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle WMA/FIDAL Master.

### **5. PREMI**

- 4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

## **CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' INDOOR MASTER**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano di Società Indoor Master Maschile e Femminile

### **2. FASE DI SVOLGIMENTO**

- 2.1 Campionati Italiani Individuali Indoor Master i cui risultati saranno validi per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di società Indoor Master.

### **3. PROGRAMMA TECNICO**

Il programma tecnico del C.d.S. Indoor è lo stesso dei Campionati Italiani Individuali Indoor Master, escluso il Pentathlon.

### **4. NORME DI PARTECIPAZIONE**

- 4.1 Ogni società partecipa con gli atleti iscritti ai Campionati Italiani Individuali Indoor Master, escluso il Pentathlon.

### **5. TABELLE DI PUNTEGGIO**

- 5.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle WMA/FIDAL Master.

### **6. NORME DI CLASSIFICA**

- 6.1 Per ogni gara viene stilata una classifica ottenuta sulla base delle tabelle di punteggio Master.
- 6.2 Vengono assegnati 1 punto al primo classificato di ogni gara e così ad aumentare di un punto fino all'ultimo classificato. Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.
- 6.2.1 Ogni atleta può concorrere alla classifica di società fino ad un massimo di 2 punteggi individuali più la staffetta.
- 6.3 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 12 punteggi ottenuti in 11 gare individuali diverse più la staffetta (obbligatoria). Dopo le Società con 12 punteggi sono classificate

quelle con 11 punteggi ottenuti in altrettante gare diverse (sempre con l'obbligo della staffetta) e così di seguito.

- 6.4 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata con il minor punteggio sarà proclamata Società Campione d'Italia Master Indoor.
- 6.5 In caso di parità si tiene conto del maggior numero di primi posti, poi dei secondi posti e così di seguito fino alla risoluzione della parità.

## **7. PREMI**

- 7.1 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili

### **CAMPIONATI ITALIANI MASTER INVERNALI DI LANCI**

- 1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Invernali di Lanci per Master maschili e femminili, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano invernale per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento. I Campionati possono essere svolti contestualmente ai campionati individuali master indoor.
- 2. **PROGRAMMA TECNICO**
  - 2.1 DONNE: martello-disco-giavellotto-martello con maniglia corta
  - 2.2 UOMINI: martello-disco-giavellotto- martello con maniglia corta
- 3. **NORME DI PARTECIPAZIONE**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
  - 3.3 In caso di svolgimento congiunto dei campionati individuali indoor con i campionati italiani master invernali di lanci, ogni atleta può partecipare a 3 gare individuali più staffetta, nel complesso delle due manifestazioni.
- 4. **PREMI**
  - 4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE MASTER**

- 1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali di Corsa Campestre Master Maschili e Femminili, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa Campestre Master.
- 2. **Programma Tecnico**

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

  - 2.1 UOMINI: Suddivisi in base alle fasce di età nelle seguenti prove:
    - 1) M35-M40-M45-M50-M55 Km 6
    - 2) M60 ed oltre Km 4
  - 2.2 DONNE:
    - 1) F35-F40-F45-F50-F55 Km 4
    - 2) F60 ed oltre Km 3
- 3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS) dai 35 anni in poi.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.
- 4. **Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Master di Corsa Campestre**

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



- 4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50-F55:  
punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.2 M60-M65 e F60-F65:  
punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.3 Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce d'età M70-M75-M80 ed oltre e F70-F75-F80 ed oltre, vengono considerate come un gruppo unico (over 70), assegnando:  
punti 30 al 1° classificato del gruppo "over 70", punti 29 al secondo e così a scalare fino al 30° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto del gruppo "over 70".
- 4.4 Ogni società Maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi come di seguito suddiviso:
- massimo 7 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
  - massimo 3 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre
- Ogni società Femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 8 punteggi come di seguito suddiviso:
- massimo 6 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
  - massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre
- 4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.6 Ai fini della classifica Maschile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.  
Ai fini della classifica Femminile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 8 punteggi, a seguire quelle con 7, quindi quelle con 6 e così di seguito.
- 4.7 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Master di Corsa Campestre.

## 5. Premi

- 5.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

### CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali su Pista Master Maschili e Femminili valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
2. **Programma Tecnico**
- 2.1 GARE UOMINI  
100-200-400-800-1500-5000-3000 siepi (35/59)-2000 siepi (60 ed oltre)-110 hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs (60/79)-200 hs (80 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km 5-martello con maniglia corta-4x100-4x400.
- 2.2 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 gli attrezzi, gli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle. Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione sono stabiliti dal Delegato Tecnico
3. **Norme Tecniche e di Partecipazione**
- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.

- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette.
- 3.3 Ogni atleta, nel complesso delle giornate previste può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di tre gare individuali più una staffetta o di due gare individuali più due staffette, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.
- 3.4 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.
- 3.5 Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite all'anno in corso e a quello precedente.
- 3.6 Nei lanci e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età.
- 3.7 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
- 3.7.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.2 delle "Disposizioni Generali Attività Master".

#### **4. PREMI**

- 4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' SU PISTA MASTER**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano di Società su Pista Master Maschile e Femminile.

#### **2. FASI DI SVOLGIMENTO**

- 2.1 FASE REGIONALE (i Comitati Regionali devono organizzare la Fase Regionale dall'11 giugno al 19 giugno)
- 2.2 FINALE NAZIONALE

#### **3. PROGRAMMA TECNICO**

- 3.1 UOMINI: 1<sup>a</sup> giornata: 100-400-1500-alto-triplo-disco-giavellotto-4x100  
2<sup>a</sup> giornata: 200-800-5000-200 hs (cm 76,2-10 hs)-lungo-peso-martello-4x400
- 3.2 DONNE: 1<sup>a</sup> giornata: 100-400-1500-lungo-peso-martello-4x100  
2<sup>a</sup> giornata: 200-800-3000-200 hs (cm 76,2)-alto-triplo-disco-giavellotto-4x400

**N.B. I Comitati Regionali, per esigenze organizzative, possono invertire le giornate di svolgimento dei concorsi, accorpando gli uomini con le donne.**

#### **4. NORME DI PARTECIPAZIONE ALLA FASE REGIONALE**

- 4.1 Ciascuna Società può partecipare alla Fase Regionale con un numero illimitato di atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri dai 35 anni in poi e con due squadre a staffetta per ogni gara inclusa nel programma tecnico.
- 4.2 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può essere iscritto e partecipare, e quindi portare il relativo punteggio, ad un massimo di due gare individuali più una staffetta, oppure ad una gara individuale più due staffette.
- 4.3 Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.
- 4.4 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.
- 4.5 Per la Fase Regionale eventuali raggruppamenti di più Regioni vengono autorizzati dalla FIDAL, previa richiesta delle Regioni interessate, almeno quindici giorni prima dello svolgimento della Fase Regionale stessa.
- 4.5.1 In un eventuale raggruppamento di più Regioni possono partecipare esclusivamente gli atleti tesserati per Società delle Regioni che fanno parte del raggruppamento stesso.

#### **5. NORME DI CLASSIFICA DELLA FASE REGIONALE**

- 5.1 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi ottenuti in 13 gare diverse delle 16 gare in programma, con la copertura obbligatoria di una staffetta (cioè con almeno un punteggio da staffetta). Seguono le società con 12 punteggi in altrettante gare (sempre con obbligo della staffetta) e così di seguito.

5.2 Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.

5.3 Ogni società dovrà inviare il modulo di autocertificazione al proprio Comitato Regionale e alla FIDAL Nazionale - Ufficio Statistiche entro 7 giorni dalla effettuazione della propria fase regionale.

## **6. NORME TECNICHE COMUNI ALLA FASE REGIONALE E ALLA FINALE NAZIONALE**

6.1 Le gare di corsa sono disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente e precedente da ciascun atleta.

6.2 Nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro.

6.3 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle WMA/FIDAL Master.

6.4 Per gli attrezzi, gli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle. Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione sono stabiliti dal Delegato Tecnico. Nei salti in elevazione ogni atleta può chiedere una misura di ingresso inferiore alla minima prevista, purché ad essa corrisponda un punteggio e sia consentita dall'attrezzatura tecnica del campo di gara.

6.5 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media d'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.2 delle "Disposizioni Generali Attività Master".

6.6 Un atleta che venga iscritto a più di due gare individuali, è obbligato a disputare soltanto le prime due gare, in ordine di orario, per le quali è stata richiesta la partecipazione.

6.7 All'atleta che prende parte a più di due specialità individuali più una staffetta oppure a più di una gara individuale e alle staffette vengono annullati, a tutti gli effetti, i risultati tecnici eccedenti quelli delle gare indicate dalla propria Società al momento dell'iscrizione alla manifestazione o quelli ultimi in ordine d'orario.

## **7. NORME DI PARTECIPAZIONE ALLA FINALE NAZIONALE**

7.1 Sono ammesse a partecipare alla Finale Nazionale le prime 24 Società maschili e femminili della classifica nazionale stilata al termine della Fase Regionale in base ai moduli di autocertificazione purché le suddette Società abbiano ottenuto nella Fase Regionale 13 punteggi su 13 gare diverse con l'obbligo di un punteggio da staffetta.

7.2 In caso di rinuncia di una Società ammessa ad una Finale il posto vacante verrà assegnato alla prima delle Società escluse. La Società che rinuncia alla partecipazione alla Finale deve comunicarlo alla Segreteria Federale almeno 15 giorni prima della Finale. Alle Società che avendo acquisito il diritto a partecipare alla Finale vi rinuncino senza giustificato motivo e non lo comunicano entro i termini previsti verrà applicata una sanzione di € 500,00 e l'anno successivo, se classificate fra le prime 24 dopo la Fase Regionale, non verranno ammesse a disputare la Finale.

7.3 Ogni società può iscrivere due atleti (italiani, "italiani equiparati" e/o stranieri) per ciascuna gara e una squadra per ogni staffetta.

7.4 Ogni atleta, nel complesso delle giornate previste, può partecipare ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure ad una gara individuale più due staffette, fermo restando che ciascun atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare.

7.5 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000, possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.

## **8. NORME DI CLASSIFICA DELLA FINALE NAZIONALE**

8.1 Per ogni gara viene stilata una classifica ottenuta sulla base delle tabelle di punteggio WMA/FIDAL Master.

8.2 Vengono assegnati 100 punti al primo classificato di ogni gara e così a scalare di un punto fino all'ultimo classificato. Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società

8.3 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi (assegnati secondo il p. 8.2) ottenuti in 13 gare diverse delle 16 gare in programma con almeno un punteggio ottenuto da una staffetta. Dopo le Società con 13 punteggi sono classificate quelle con 12 punteggi ottenuti in altrettante gare diverse (sempre con obbligo di un punteggio da staffetta) e così di seguito.

8.4 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Master su Pista.

8.5 In caso di parità si tiene conto del maggior numero di primi posti conseguiti nella Finale, poi dei secondi posti e così di seguito fino alla risoluzione della parità.

## **9. PREMI**

9.1 In deroga all'art.19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività", sono premiati con medaglia i primi tre atleti classificati di ogni specialità in base al punteggio acquisito a prescindere dalla fascia d'età. In caso di parità di punteggio si tiene conto del migliore risultato tecnico (cronometrico o misura).

9.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili. Alle Società maschili e femminili prime classificate verrà assegnato lo scudetto di "Campione d'Italia Master"

## **CAMPIONATI ITALIANI MASTER DI PROVE MULTIPLE, STAFFETTE e m 10.000**

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani di Prove Multiple, Staffette e m 10.000 Master Maschili e Femminili valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## **2. PROGRAMMA TECNICO**

2.1 UOMINI - Decathlon (tutte le fasce d'età) (100-lungo-peso-alto-400/ostacoli (110-100-80)-disco-asta-giavellotto-1500) - Staffetta 100+200+300+400 - Staffetta 4x1500 - m 10.000.

2.2 DONNE - Eptathlon (tutte le fasce d'età) (ostacoli(100-80)-alto-peso-200/lungo-giavellotto-800) - Staffetta 100+200+300+400 - Staffetta 4x800 - m 10.000.

## **3. NORME TECNICHE E DI PARTECIPAZIONE**

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette.

3.3 Ogni atleta può partecipare a due staffette, mentre i partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte solo ad una staffetta.

3.4 Ciascuna staffetta deve essere composta da atleti che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma iscrizioni.

3.5 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.2 delle "Disposizioni Generali Attività Master".

3.6 I punteggi delle Prove Multiple sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrizzate con i coefficienti WMA.

## **4. PREMI**

4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

## **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA KM 10 MASTER**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Corsa su Strada km 10 Master Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa su Strada km 10 Master.

## **2. PROGRAMMA TECNICO**

2.1 DONNE: km 10 - prova unica per tutte le fasce d'età

2.2 UOMINI: km 10 - prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. NORME DI PARTECIPAZIONE**

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS) dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

#### **4. NORME DI CLASSIFICA VALIDE PER IL CAMPIONATO DI SOCIETÀ MASTER DI CORSA SU STRADA KM10**

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

##### **4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50-F55:**

punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.

##### **4.2 M60-M65 e F60-F65:**

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

##### **4.3 Esclusivamente ai fini dell'attribuzione del punteggi di società, le fasce d'età M70-M75-M80 ed oltre e F70-F75-F80 ed oltre, vengono considerate come un gruppo unico (over 70), assegnando:**

punti 30 al 1° classificato del gruppo "over 70", punti 29 al secondo e così a scalare fino al 30° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto del gruppo "over 70".

##### **4.4 Ogni società Maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi come di seguito suddiviso:**

- massimo 7 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
- massimo 3 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

Ogni società Femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 8 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 6 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
- massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

##### **4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.**

##### **4.6 Ai fini della classifica Maschile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.**

Ai fini della classifica Femminile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 8 punteggi, a seguire quelle con 7, quindi quelle con 6 e così di seguito.

##### **4.7 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Master di Corsa su Strada km 10.**

#### **5. PREMI**

##### **5.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")**

##### **5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.**

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETÀ' di MARATONINA MASTER**

##### **1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Maratonina Master Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Maratonina Master.**

#### **2. PROGRAMMA TECNICO**

##### **2.1 DONNE: km 21,097 - prova unica per tutte le fasce d'età**

##### **2.2 UOMINI: km 21,097 - prova unica per tutte le fasce d'età**

#### **3. NORME DI PARTECIPAZIONE**

##### **3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS) dai 35 anni in poi.**

##### **3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.**

#### **4. NORME DI CLASSIFICA VALIDE PER IL CAMPIONATO DI SOCIETÀ MASTER DI MARATONINA**

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

- 4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50-F55:  
punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.2 M60-M65 e F60-F65:  
punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.3 Esclusivamente ai fini dell'attribuzione del punteggi di società, le fasce d'età M70-M75-M80 ed oltre e F70-F75-F80 ed oltre, vengono considerate come un gruppo unico (over 70), assegnando:  
punti 30 al 1° classificato del gruppo "over 70", punti 29 al secondo e così a scalare fino al 30° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto del gruppo "over 70".
- 4.4 Ogni società Maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi come di seguito suddiviso:  
- massimo 7 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55  
- massimo 3 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre  
Ogni società Femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 8 punteggi come di seguito suddiviso:  
- massimo 6 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55  
- massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre
- 4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.6 Ai fini della classifica Maschile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.  
Ai fini della classifica Femminile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 8 punteggi, a seguire quelle con 7, quindi quelle con 6 e così di seguito.
- 4.7 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Master di Maratonina.
- 5. PREMI**
- 5.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

#### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE DI MARATONA MASTER**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Maratona Master Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
- 2. PROGRAMMA TECNICO**
- 2.1 DONNE: km 42,195 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: km 42,195 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 3. NORME DI PARTECIPAZIONE**
- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.
- 4. PREMI**
- 4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

#### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE KM 50 MASTER**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale km 50 su Strada Master Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: km 50 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: km 50 - prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. Norme di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## **4. Premi**

- 4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE KM 100 MASTER**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale km 100 su Strada Master Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: km 100 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: km 100 - prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. Norme di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## **4. Premi**

- 4.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE 24 ORE SU STRADA MASTER**

- 1. La F.I.D.A.L. indice il Campionato Italiano Individuale Master di 24 Ore su Strada Maschile e Femminile valevole per due gruppi di età: Master "A" (da 35 a 49 anni) e Master "B" (da 50 a 64 anni)

## **2. NORME DI PARTECIPAZIONE**

- 2.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 ai 64 anni.

## **3. PREMI**

- 3.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE TRAIL CORTO MASTER**

- 1. La F.I.D.A.L. indice il Campionato Italiano Individuale Master di Trail Corto maschile e femminile valevole per due gruppi di età: Master "A" (da 35 a 49 anni) e Master "B" (da 50 a 64 anni).

## **2. PROGRAMMA TECNICO**

- 2.1 Uomini: percorrenza complessiva tra 20 e 42 km – prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 Donne: percorrenza complessiva tra 20 e 42 km – prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. NORME DI PARTECIPAZIONE**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni ai 64 anni.

- 4. Il Comitato Organizzatore deve prevedere un percorso di emergenza, da utilizzarsi nel caso in cui quello originariamente previsto non risulti praticabile.

5. Nel caso in cui la gara debba essere sospesa o il suo percorso debba essere abbreviato, al fine di garantire la sicurezza degli atleti, i titoli di campione italiano verranno assegnati soltanto se saranno stati completati almeno i 2/3 del percorso prestabilito.

6. **PREMI**

6.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE TRAIL LUNGO MASTER**

1 La F.I.D.A.L. indice il Campionato Italiano Individuale Master di Trail Lungo maschile e femminile valevole per due gruppi di età: Master "A" (da 35 a 49 anni) e Master "B" (da 50 a 64 anni).

2. **PROGRAMMA TECNICO**

2.1 Uomini: percorrenza complessiva tra 42 e 70 km – prova unica per tutte le fasce d'età

2.2 Donne: percorrenza complessiva tra 42 e 70 km – prova unica per tutte le fasce d'età

3. **NORME DI PARTECIPAZIONE**

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni ai 64 anni.

4. Il Comitato Organizzatore deve prevedere un percorso di emergenza, da utilizzarsi nel caso in cui quello originariamente previsto non risulti praticabile.

5. Nel caso in cui la gara debba essere sospesa o il suo percorso debba essere abbreviato, al fine di garantire la sicurezza degli atleti, i titoli di campione italiano verranno assegnati soltanto se saranno stati completati almeno i 2/3 del percorso prestabilito.

6. **PREMI**

6.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI e di SOCIETA' di MARCIA MASTER**

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali di Marcia su strada Master Maschili e Femminili, valevoli per l'assegnazione dei titoli italiani per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e validi per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Marcia Master.

2. **PROGRAMMA TECNICO**

2.1 **DONNE:**

2.1.1 km 5 su pista - valida sia per il titolo italiano individuale che per la classifica del Campionato di Società

2.1.2 km 10 strada - valida solo per la classifica del Campionato di Società

2.1.3 km 20 strada - valida solo per il titolo italiano individuale

2.2 **UOMINI:**

2.2.1 km 5 su pista - valida sia per il titolo italiano individuale che per la classifica del Campionato di Società

2.2.2 km 10 strada - valida solo per la classifica del Campionato di Società

2.2.3 km 20 strada - valida solo per il titolo italiano individuale

3. **NORME DI PARTECIPAZIONE**

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS) dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.



#### **4. NORME DI CLASSIFICA VALIDE PER IL CAMPIONATO DI SOCIETÀ MASTER DI MARCIA**

- 4.1 Per le prove dei km 5 su pista e km 10 su strada valide ai fini dell'assegnazione del titolo italiano di Società, sono assegnati agli atleti Master per ciascuna fascia di età i seguenti punteggi:
- 4.1.1 M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65 e F35-F40-F45-F50-F55-F60-F65:  
punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età e così a scalare di un punto fino al 15° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia d'età.
- 4.1.2 M70-M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:  
punti 10 al 1° classificato di ogni fascia d'età e così a scalare di un punto fino al 10° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 10° posto di ciascuna fascia d'età.
- 4.2 La somma di tutti i punteggi ottenuti dagli atleti di una stessa società nel complesso di tutte le fasce d'età determina la classifica per società.
- 4.3 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.4 La società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata società Campione d'Italia Master di Marcia.

#### **5. PREMI**

- 5.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 5.2 Sono premiate, a cura della Fidal, le prime 3 società maschili e femminili della classifica finale del CdS.

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE PENTATHLON DEI LANCI MASTER INVERNALE**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Pentathlon dei Lanci Invernale Master Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano invernale per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento
- 2. PROGRAMMA TECNICO**
- 2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 3. NORME DI PARTECIPAZIONE**
- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
- 4. TABELLE DI PUNTEGGIO**
- 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrate con i coefficienti WMA.
- 5. PREMI**
- 5.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE PENTATHLON DEI LANCI MASTER ESTIVO**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Pentathlon dei Lanci Estivo Master Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano estivo per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e per il Trofeo "Beppe Tosi" per Società.
- 2. PROGRAMMA TECNICO**
- 2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 3. NORME DI PARTECIPAZIONE**
- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

#### **4. NORME DI CLASSIFICA VALIDA PER IL TROFEO “BEPPE TOSI”**

- 4.1 La classifica di Società verrà stilata sommando fino ad un massimo di 3 punteggi conseguiti con 3 atleti diversi (sia nella stessa fascia d’età che in fasce diverse).
- 4.1.1 In caso di parità si classificherà prima la Società con il miglior punteggio individuale e così via fino a che la parità non venga risolta.

#### **5. TABELLE DI PUNTEGGIO**

- 5.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.

#### **6. PREMI**

- 6.1 (Vedi art. 19 delle Disposizioni Generali “Norme Attività”)
- 6.2 Sono premiate con il Trofeo Beppe Tosi la società maschile e femminile con il maggior punteggio (vedi punto 4).

### **GRAND PRIX PENTATHLON DEI LANCI MASTER**

1. La FIDAL indice il Grand Prix di Pentathlon dei Lanci Master Maschile e Femminile.

#### **2. PROGRAMMA TECNICO**

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

Le manifestazioni valide per il Grand Prix Pentathlon Lanci sono le seguenti:

- Campionato Italiano Pentathlon Lanci Invernale
- Campionato Italiano Pentathlon Lanci Estivo
- Tutti i meeting del circuito nazionale Pentathlon Lanci (di cui è stata presentata richiesta di inserimento nel calendario nazionale federale)
- Tutti i Campionati Regionali Individuali invernali ed estivi di Pentathlon Lanci, da svolgersi entro la settimana precedente lo svolgimento del rispettivo Campionato Italiano Pentathlon Lanci.

#### **3. NORME DI PARTECIPAZIONE**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, “italiani equiparati” e stranieri (per il solo Grand Prix di Società) dai 35 anni in poi.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

#### **4. TABELLE DI PUNTEGGIO**

- 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.

#### **5. NORME DI CLASSIFICA**

- 5.1 Il Grand Prix si conclude con il Campionato Italiano Pentathlon Lanci Estivo.
- 5.2 Ogni atleta per essere classificato dovrà partecipare ad almeno 3 delle prove previste nell’arco dell’anno, delle quali una prova è il Campionato Italiano Estivo.
- 5.3 La classifica finale individuale per ogni fascia d’età sarà data dalla somma di 3 punteggi per atleta, di cui uno conseguito obbligatoriamente nel Campionato Italiano Estivo.
- 5.3.1 In caso di parità si terrà conto del migliore dei tre punteggi di cui al p.5.3.
- 5.4 La classifica finale di Società verrà stilata sommando 3 punteggi (scaturiti dalla classifica finale individuale di cui ai punti 5.2 e 5.3) conseguiti con 3 atleti diversi (sia nella stessa fascia d’età che in fasce diverse).
- 5.4.1 In caso di parità si classificherà prima la Società con il miglior punteggio individuale e così via fino a che la parità non venga risolta.

#### **6. PREMI**

- 6.1 Al termine del Grand Prix sono premiati i primi 3 atleti maschili e femminili di ciascuna fascia d’età.

**CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETA'  
di CORSA in MONTAGNA MASTER**

Regolamento riportato nel capitolo "Corsa in Montagna".

**CAMPIONATO ITALIANO DI STAFFETTE  
di CORSA IN MONTAGNA MASTER**

Regolamento riportato nel capitolo "Corsa in Montagna".

**CAMPIONATO ITALIANO DI LUNGHE DISTANZE  
di CORSA IN MONTAGNA MASTER**

Regolamento riportato nel capitolo "Corsa in Montagna".

**CAMPIONATO ITALIANO DI KILOMETRO VERTICALE  
di CORSA IN MONTAGNA MASTER**

Regolamento riportato nel capitolo "Corsa in Montagna".

**SUPERCOPPA "NON STADIA" MASTER**

1. La FIDAL indice un Campionato dei campionati federali "non stadia" Master denominato "Supercoppa Non Stadia" sia Maschile che Femminile.
2. Concorrono alla formazione della classifica i seguenti campionati: C.d.S. Master di Corsa Campestre, C.d.S. Master di km 10 corsa su Strada, C.d.S. Master di Maratonina, CdS Master di Corsa in Montagna sia maschili che femminili.
3. Per ciascuno dei suddetti campionati, sia maschili che femminili, verranno attribuiti 60 punti alla prima Società classificata e quindi a scalare di un punto fino alla 60<sup>a</sup> Società classificata. Un punto verrà assegnato anche a tutte le altre Società classificate.
4. La somma dei migliori 3 punteggi conseguiti sui 4 campionati determina la classifica della Supercoppa "non stadia" Master Maschile e Femminile. Nella classifica verranno inserite le società che acquisiscono punti in almeno due campionati.
5. In caso di parità si terrà conto del miglior punteggio conseguito nei diversi campionati previsti.

**TROFEO DELLE REGIONI MASTER SU PISTA (nuova istituzione)**

1. La FIDAL indice il Trofeo delle Regioni Master su Pista, riservato agli atleti italiani, "italiani equiparati" e Stranieri, dai 35 anni in poi.

2. PROGRAMMA TECNICO

**ANNO 2016**

**2.1 UOMINI: 100 - 400 - 1500 - alto - triplo - disco - giavellotto - marcia km 5 - 4x100 - 4x400;**

**2.2 DONNE: 100 - 400 - 1500 - lungo - asta - martello - giavellotto - marcia km 3 - 4x100 - 4x400;**

**ANNO 2017**

**2.1 UOMINI: 200 - 800 - 3000 - 200 hs - lungo - asta - peso - martello - marcia km 5 - 4x100 - 4x400;**

**2.2 DONNE: 200 - 800 - 3000 - 200 hs - alto - triplo - peso - disco - marcia km 3 - 4x100 - 4x400;**

3. NORME DI PARTECIPAZIONE

- 3.1 Ciascuna regione può schierare 2 atleti nei concorsi, 3 atleti nelle corse e con una squadra per ogni staffetta inclusa nel programma tecnico.

3.2 Ogni atleta può essere iscritto e partecipare ad un massimo di due gare individuali più una staffetta, oppure ad una gara individuale più due staffette.

3.3 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.

#### 4. NORME DI CLASSIFICA

4.1 Per ogni gara viene stilata una classifica ottenuta sulla base delle tabelle di punteggio Master. Vengono assegnati 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via a scalare fino all'ultimo classificato.

4.2 Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio. Se una staffetta si ritira o viene squalificata, la gara si intende ugualmente coperta.

4.3 La classifica per regioni, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 12 punteggi su 8 gare con copertura obbligatoria delle 2 staffette. Seguono le regioni con 11 punteggi in 8 gare (sempre con obbligo delle 2 staffette) e così di seguito, fino all'ultima regione che copre le 8 gare. Seguono le regioni con 12 punteggi in 7 gare (con obbligo di una staffetta), poi quelle con 11 punteggi in 7 gare e così di seguito con lo stesso criterio, fino all'ultima regione classificata. Le regioni che coprono solo 6 gare non hanno l'obbligo di classificarsi in una staffetta.

4.4 La regione maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata vincerà il Trofeo delle Regioni Master su Pista.

4.5 In caso di parità si tiene conto del maggior numero di primi posti conseguiti, poi dei secondi posti e così di seguito fino alla risoluzione della parità.

#### 5. NORME TECNICHE

5.1 Le gare di corsa sono disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente e precedente da ciascun atleta.

5.2 Nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro.

5.3 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle WMA/FIDAL Master.

5.4 Per gli attrezzi, gli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle. Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione sono stabiliti dal Delegato Tecnico. Nei salti in elevazione ogni atleta può chiedere una misura di ingresso inferiore alla minima prevista, purché ad essa corrisponda un punteggio e sia consentita dall'attrezzatura tecnica del campo di gara.

5.5 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media d'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.2 delle "Disposizioni Generali Attività Master".

5.6 Un atleta che venga iscritto a più di due gare individuali, è obbligato a disputare soltanto le prime due gare, in ordine di orario, per le quali è stata richiesta la partecipazione.

5.7 All'atleta che prende parte a più di due specialità individuali più una staffetta oppure a più di una gara individuale e alle staffette vengono annullati, a tutti gli effetti, i risultati tecnici eccedenti quelli delle gare indicate dalla propria Società al momento dell'iscrizione alla manifestazione o quelli ultimi in ordine d'orario.

#### 6. PREMI

6.1 In deroga all'art.19 delle Disposizioni Generali "Norme Attività", sono premiati con medaglia i primi tre atleti classificati di ogni specialità in base al punteggio acquisito, a prescindere dalla fascia d'età. In caso di parità di punteggio si tiene conto del migliore risultato tecnico (cronometrico o misura).

6.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 regioni maschili e femminili.