



REGOLAMENTO 2° RUN10K – anno 2019

La Fidal Toscana organizza il 2° RUN10K - FIDALTOSCANA circuito composto da manifestazioni di 10 km omologate.

1) Partecipazione

Possono partecipare al circuito RUN10K tutti i tesserati FIDAL con società Toscane e i possessori di RUNCARD/RUNCARD EPS purché in regola con le vigenti normative sanitarie.

Per partecipare ed essere inseriti in classifica è sufficiente inviare il *form* di partecipazione in allegato formato pdf all'indirizzo cr.toscana@fidal.it entro e non oltre il 28 maggio e comunque prima della prima manifestazione a cui si partecipa.

2) Calendario:

13-apr	strada	Lido Run	Atletica Camaiore
14-apr	pista	Campionato Regionale mt. 10.000 su pista	Grosseto
26-mag	strada	Scalata al Castello	UP Policiano
28-mag	strada	Trofeo della Questura	Prato Promozione
		Campionato Regionale Km 10 su strada	
15-giu	strada	Notturna di San Sepolcro	Avis Sansepolcro
22-giu	strada	Notturna di San Giovanni	Firenze Marathon
TBD	strada	2^ 10 km di Lucca	Luccamarathon
20-ott	strada	10 K White Marble Marathon	World Running Academy

3) Norme di classifica e ranking:

Ranking

Il risultato di ogni singolo atleta è composto dalla media dei migliori 3 risultati cronometrici nelle manifestazioni di cui al calendario, espresso in min:sec,00/km.

Verrà in tal modo redatta la classifica dei partecipanti e tale classifica sarà ulteriormente suddivisa in un ranking dei podisti toscani

RUN10K		
serie	Ranking maschile	Ranking femminile
A	< 3'15"00 al km	< 3'45"00 al km
B	da 3'15"01 al km a 3'30"00 al km	da 3'45"01 al km a 4'00"00 al km
B1	da 3'30"01 al km a 4'00"00 al km	da 4'00"01 al km a 4'30"00 al km
C1	da 4'00"01 al km a 4'30"00 al km	da 4'30"01 al km a 5'00"00 al km
C2	da 4'30"01 al km a 5'00"00 al km	da 5'00"01 al km a 5'30"00 al km
D	> 5'00"01 al km	> 5'30"01 al km

Per la graduatoria individuale, a parità di media, sarà preso in considerazione il miglior risultato cronometrico individuale.

In caso di ulteriore parità saranno presi in considerazione tutti gli scontri diretti con inserimento nella miglior posizione di colui che abbia vinto la maggioranza degli scontri diretti.

4) Premiazione

Premiazione individuale Tesserati FIDAL/RUNCARD/RUNCARD EPS:

saranno premiati i primi 10 della classifica generale:

1° 200 Euro

2° 100 Euro

3° 50 Euro

dal 4° al 10° premi vari a scalare.

Sarà premiato con una coppa il primo classificato di ciascuna categoria federale Master (Maschile e Femminile).

A tutti i partecipanti verrà inviato tramite posta elettronica scaricabile attestato con indicazione della media con cui sono stati posizionati nella graduatoria individuale e fascia del *ranking*.

MODULO ISCRIZIONE RUN10K 2019

da trasmettere al Comitato Regionale Toscano entro e non oltre il 28 maggio

fax 055 571401 – mail cr.toscana@fidal.it

Con la presente la Società _____

richiede l'iscrizione al RUN10K: M F

IL PRESIDENTE _____

(timbro e firma)