



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

Aosta, 24 giugno 2016

**Alle società  
Ai tecnici sociali interessati**

**Oggetto: Raduni estivi in collaborazione con la Fidal Piemonte**

Anche per il 2016 la Fidal Piemonte organizza i tradizionali raduni estivi aperti anche agli atleti valdostani.

### **Raduno mezzofondo/marcia 26-31 agosto**

*responsabile tecnico mezzofondo: Gianni Crepaldi*

*responsabile tecnico marcia: Lorenzo Civallero – Giancarlo Rapetti*

Caraglio (CN)- ritrovo Caraglio Hotel Quadrifoglio ore 16.00 del 26/8 - partenza 31/8 dopo pranzo

Sistemazione alberghiera: Hotel Quadrifoglio

### **Raduno salti (alto, lungo, triplo) e Prove Multiple 29 agosto – 3 settembre**

*responsabile tecnico salti: Francesco Crabolu*

*responsabile tecnico prove multiple: Luciano Mazzon*

Cantalupa (TO) - ritrovo campo di Cantalupa ore 16.00 del 29/8 - partenza 03/09 dopo pranzo

sistemazione alberghiera: da definire

### **Raduno Salto con l'asta – Torino 29 agosto – 1 settembre (non residenziale)**

responsabile tecnico: Riccardo Frati

### **Raduno velocità/ostacoli e lanci 26-31 agosto**

*responsabile tecnico velocità: Milvio Fantoni*

*responsabile tecnico ostacoli: Roberto Amerio*

*responsabile tecnico lanci: Maria Marella*

Mondovì (CN) - ritrovo campo di Mondovì ore 16.00 del 26/8 - partenza 31/08 dopo pranzo

sistemazione alberghiera: Hotel Commercio

## **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Ai raduni potranno partecipare gli atleti delle categorie **CM/CF/AM/AF/JM/JF** le cui prestazioni ottenute nella stagione 2016 rientrano nei minimi di fascia "A" indicati nelle tabelle allegate (*a carico Comitato Regionale Fidal*)

Potranno inoltre partecipare ai raduni (*al costo euro 170,00*) gli atleti delle categorie C/A/J le cui prestazioni ottenute nella stagione 2016 rientrano nei minimi di fascia "B" indicati nelle tabelle allegate.

Potranno partecipare inoltre a loro spese (*costo euro 230,00*) tutti gli atleti che non hanno conseguito il minimo e di conseguenza non inclusi nella fascia A e B che sono interessati all'attività

Per ogni raduno le singole società dovranno indicare il nominativo del tecnico responsabile che seguirà i ragazzi.



Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Valle d'Aosta [www.fidalvalda.it](http://www.fidalvalda.it)



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

Per i tecnici che accompagnano atleti di fascia A il costo del soggiorno sarà di 170 euro, mentre per tutti gli altri la quota di partecipazione sarà di 230 euro.

Le società interessate alla partecipazione dovranno comunicare le adesioni dei propri atleti e dei propri tecnici entro il 21/07/2016 direttamente al Comitato ([cr.valledaosta@fidal.it](mailto:cr.valledaosta@fidal.it)) ed in copia al Fiduciario ([cristyna@pont-donnas.it](mailto:cristyna@pont-donnas.it)) compilando la scheda allegata.

**Le quote di partecipazione dovranno essere versate al Comitato tramite bonifico bancario entro la data di inizio dei raduni specificando nella causale i nominativi degli atleti e dei tecnici per i quali si versa la quota.**

Per informazioni contattare il FTR Cristina Ratto (348.7335644 – [cristyna@pont-donnas.it](mailto:cristyna@pont-donnas.it))

Cordiali saluti

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Cristina Ratto

	<b>MINIMO A</b>	<b>MINIMO B</b>	<b>MINIMO A</b>	<b>MINIMO B</b>
	<b>CM</b>	<b>CM</b>	<b>CF</b>	<b>CF</b>
<b>80m*</b>	9.04	9.40	10.30	10.45
<b>300m*</b>	37.20	37.80	41.50	42.50
<b>1000m</b>	2:41.00	2:42.50	3:04.00	3:07.00
<b>2000m</b>	6:05.00	6:08.00	6:50.00	7:00.00
<b>80hs*</b>	-----	-----	12.30	12.50
<b>100hs*</b>	14.00	14.48	-----	-----
<b>300hs*</b>	41.00	42.73	45.50	47.50
<b>1200 siepi</b>	3:33.00	3:40.00	4:00.00	4:09.00
<b>Asta</b>	3,60	3,40	2,90	2,60
<b>Alto</b>	1,90	1,80	1,63	1,55
<b>Lungo</b>	6,20	6,10	5,25	5,10
<b>Triplo</b>	12,8	12,25	10,85	10,50
<b>Peso</b>	14	13,50	11,50	11
<b>Disco</b>	35,50	31	28	26
<b>Martello</b>	45	42	40	33
<b>Giavellotto</b>	45	43	40	34
<b>Marcia 3000m</b>	-----	-----	15:50.00	16:10.00
<b>Marcia 5000m</b>	26:00.00	28:10.00	-----	-----
<b>Pentathlon</b>	-----	-----	3400	3200
<b>Esathlon</b>	3700	3500	-----	-----

	<b>MINIMO A</b>	<b>MINIMO B</b>	<b>MINIMO A</b>	<b>MINIMO B</b>
	<b>AM</b>	<b>AM</b>	<b>AF</b>	<b>AF</b>
<b>100m*</b>	10.95	11.15	12.25	12.45
<b>200m*</b>	22.10	22.40	25.25	25.75
<b>400m*</b>	49.50	50.50	58.30	59.60
<b>800m</b>	1:55.80	1:57.80	2:16.50	2:21.00
<b>1500m</b>	4:02.00	4:10.00	4:50.00	4:55.00
<b>3000m</b>	8:55.00	9:05.00	10:25.00	10:50.00
<b>2000 siepi</b>	6:20.00	6:35.00	7:25.00	7:50.00
<b>100hs*</b>	-----	-----	14.90	15.30
<b>110hs*</b>	14.70	15.10	-----	-----
<b>400hs</b>	56.20	57.50	1:05.40	1:07.40
<b>Asta</b>	4,00	3,80	3,40	3,00
<b>Alto</b>	2,00	1,93	1,70	1,65
<b>Lungo</b>	7,00	6,90	5,60	5,40
<b>Triplo</b>	14,10	13,30	11,60	11,30
<b>Peso</b>	14,90	14,00	13,10	12,30
<b>Disco</b>	44,50	40,00	34,30	31,90
<b>Martello</b>	52,70	49,30	50,90	48,50
<b>Giavellotto</b>	55,50	52,50	40,00	36,00
<b>Marcia 5000m</b>	24:00.00	24:50.00	26:30.00	27:30.00
<b>Eptathlon</b>	-----	-----	4000	3600
<b>Decathlon</b>	5600	5200	-----	-----

	<b>MINIMO A</b>	<b>MINIMO B</b>	<b>MINIMO A</b>	<b>MINIMO B</b>
	<b>JM</b>	<b>JM</b>	<b>JF</b>	<b>JF</b>
<b>100m*</b>	10.67	10.90	12.15	12.50
<b>200m*</b>	21.66	22.04	24.80	25.30
<b>400m*</b>	48.30	49.30	56.80	58.00
<b>800m</b>	1:53.00	1:55.00	2:11.50	2:15.30
<b>1500m</b>	3:54.00	3:58.00	4:32.55	4:40.00
<b>5000m</b>	14:55.00	15:20.00	18:00.00	18:40.00
<b>3000 siepi</b>	9:25.00	9:50.00	11:30.00	11:50.00
<b>100hs*</b>	-----	-----	14.90	15.30
<b>110hs*</b>	14.45	14.90	-----	-----
<b>400hs</b>	54.30	55.50	1:04.00	1:06.00
<b>Asta</b>	4,40	4,00	3,50	3,10
<b>Alto</b>	2,08	2,00	1,75	1,66
<b>Lungo</b>	7,25	7,00	5,80	5,60
<b>Triplo</b>	14,65	14,00	11,80	11,45
<b>Peso</b>	15,15	14,30	11,60	10,90
<b>Disco</b>	46,70	43,70	35,40	32,90
<b>Martello</b>	55,70	52,00	40,70	39,80
<b>Giavellotto</b>	56,60	53,20	38,00	33,90
<b>Marcia 10km</b>	50:00.00	52:14.00	26:20.00	27:50.00
<b>Eptathlon</b>	-----	-----	4500	4000
<b>Decathlon</b>	5500	5000	-----	-----