

# NORME ATTIVITA' PROMOZIONALE 2013

## ESORDIENTI M/F (6-11 anni)

### NORME GENERALI

- Gli Esordienti sono suddivisi in tre fasce d'età secondo il seguente schema:
  - Esordienti C 6-7 anni (nati negli anni 2007-2006)
  - Esordienti B 8-9 anni (nati negli anni 2005-2004)
  - Esordienti A 10-11 anni (nati negli anni 2003-2002)
- L'attività è demandata ai Comitati Regionali, ai Comitati Provinciali della Fidal che organizzeranno per queste fasce d'età attività ludiche, nonché da progetti di educazione motoria attivati d'intesa con le scuole del territorio e gli Enti Locali.
- I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti sono stabiliti dai rispettivi Comitati Regionali. Notevole dovrà essere l'impulso verso l'attività territoriale in accordo con i rispettivi Comitati Provinciali, che dovranno mantenere costantemente un vivo dialogo con il mondo della scuola.
- L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.
- I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.
- Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali che potranno avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori.
- La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

### *Proposte di Attività Esordienti "A"*

- Corsa Campestre (da kn. 0,500 a km. 0,800)
- m. 50 piani (con partenza in piedi)
- m. 50 ostacoli (con partenza in piedi) (5 hs da cm. 50 – distanze:12,00-7,00-7,00-7,00-7,00-10,00)
- m. 600
- marcia m.1000
- salto in alto
- salto in lungo (con battuta libera di 1 m. x 1 m., distante dalla buca da m. 0,50 a m. 1,50)
- lancio del Vortex

- staffette 4x50 – 5x80 (le staffette 4x50 e 5x80 devono essere disputate in corsia rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400 – senza zona di cambio)
- Prove Multiple: biathlon e triathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)

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

## **RAGAZZI/E (12-13 anni)**

### *NORME GENERALI*

- L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.
- I regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.
- Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Ragazzi possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, che potranno avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di Gara.
- La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

### *PROGRAMMA GARE*

Corse: 60-1000 - 60hs - staffetta 3 x 800 e 4x100 (partenza e passaggio del testimone entro la zona cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona)

Salti: alto - lungo

Lanci: peso gomma Kg. 2 - vortex

Marcia: pista Km. 2

Prove Multiple: Triathlon e Tetrathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)

m. 60hs M.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

m. 60hs F.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

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

## CADETTI (14-15 anni)

### NORME GENERALI

- L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.
- I regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno. Essi dovranno prevedere proposte di attività di cross, indoor e outdoor con manifestazioni a carattere interregionale.
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio), è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG.
- Indoor: proposta di programma tecnico unificato per l'attività indoor della categoria Cadetti: m.60 (55\*) – m.60hs (55hs\*) – m.1000 – alto – asta – lungo – triplo – peso – 3x1 giro – marcia km.3. (\*) *per le piste più corte*

### PROGRAMMA GARE CADETTI (Gare valide per le graduatorie nazionali)

Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs - 300hs - 4x100 - 3 x 1000

Salti: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m.11)

Lanci: peso Kg. 4 - disco kg. 1,5 - martello Kg. 4 - giavellotto gr. 600

Marcia: pista Km. 4

Prove Multiple: Pentathlon (100hs - alto - giavellotto – lungo – 1000) (il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)

*N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo.*

m. 100hs: 10 ostacoli, h.0,84, distanze m.13 - 9 x m.8,50 - m.10,50

m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 - m.40

### PROGRAMMA GARE CADETTE (Gare valide per le graduatorie nazionali)

Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs - 300hs - 4 x 100 - 3 x 1000

Salti: alto - asta- lungo - triplo (battuta m.7 e m.9)

Lanci: peso Kg. 3 - disco kg. 1 - martello Kg. 3 - giavellotto gr. 400

Marcia: pista Km. 3

Prove Multiple: Pentathlon (80hs - alto - giavellotto – lungo - 600) (Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)

*N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo.*

m. 80hs: 8 ostacoli, h. 0,76, distanze m.13,00 - 7 x m.8 - m.11,00

m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 - m.40

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

*eliminatorie. Nei concorsi delle Prove Multiple le prove a disposizione per ogni atleta sono tre (esclusi alto e asta dove si applica la norma su indicata).*

*E' consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, oltre a quelle con suola di gomma.*

## **CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI per REGIONI di CORSA CAMPESTRE CADETTI**

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali e per Regioni di Corsa Campestre riservato alla categoria Cadetti.

### **2. Programma Tecnico**

2.1 CADETTI: km. 2,5

2.2 CADETTE: km.2

### **3. Norme di Partecipazione**

3.1 Ogni Regione partecipa con una Rappresentativa composta da 5 Cadetti e 5 Cadette e due accompagnatori.

3.2 Ogni Regione può iscrivere inoltre 5 Cadetti e 5 Cadette supplementari che gareggiano solo a titolo individuale, con costi a totale carico delle Società di appartenenza od altri. Questi atleti devono comunque essersi classificati tra i primi 15 nei rispettivi Campionati Regionali di Corsa Campestre.

### **4. Norme di Classifica**

4.1 Per ciascuna gara si assegnano 100 punti al primo classificato, 99 al secondo e così di seguito a scalare di un punto fino al centesimo classificato. Un punto viene assegnato anche a tutti gli altri atleti classificati.

4.2 Ai fini della classifica si sommano un massimo di 4 punteggi ottenuti da atleti della stessa rappresentativa.

4.3 Le squadre che non sono rappresentate nell'ordine di arrivo con almeno due atleti non vengono classificate.

4.4 Gli atleti che prendono parte al Campionato a titolo individuale non acquisiscono punti ai fini della classifica di rappresentativa regionale.

### **5. Classifica per Regioni**

5.1 Saranno compilate due classifiche, una per la rappresentativa Maschile ed una per quella Femminile.

5.2 Inoltre, per le sole rappresentative che rispettino il vincolo di almeno due atleti nell'ordine di arrivo in entrambe le categorie sarà compilata una classifica complessiva sommando i punti ottenuti dalla stessa rappresentativa nella classifica maschile e in quella femminile.

5.3 In caso di parità si tiene conto del miglior piazzamento individuale.

### **6. Premi**

6.1 Medaglia ai primi 8 atleti classificati.

6.2 CLASSIFICA PER REGIONI: sono premiate a cura degli organizzatori tutte le rappresentative classificate.

# CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI e per REGIONI su PISTA CADETTI

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali e per Regioni su Pista riservati alla categoria Cadetti.

## 2. Programma Tecnico

### 2.1 CADETTI

CORSE: m.80-300-1000-2000-100hs-300hs-staffetta 4x100  
 SALTI: alto-asta-lungo-triplo (battuta m.9 e m.11)  
 LANCI: peso kg.4-disco kg.1,5-martello kg.4-giavellotto gr.600  
 MARCIA: km. 4 su pista  
 PROVE MULTIPLE: 1<sup>a</sup> giornata: (m.100 hs-alto-giavellotto)  
 2<sup>a</sup> giornata: (lungo-1000)

### 2.2 CADETTE

CORSE: m.80-300-1000-2000-80hs-300hs-staffetta 4x100  
 SALTI: alto-asta-lungo- triplo (battuta m.7 e m.9)  
 LANCI: peso kg.3-disco kg.1-martello Kg.3-giavellotto gr.400  
 MARCIA: km. 3 su pista  
 PROVE MULTIPLE: 1<sup>a</sup> giornata: (m.80 hs-alto-giavellotto);  
 2<sup>a</sup> giornata: (lungo-600)

## 3. Norme di Partecipazione

3.1 Ciascuna Regione partecipa con una rappresentativa così composta:

- 16 Cadetti - uno per ogni gara del programma tecnico + 2 atleti per la staffetta. I due atleti a disposizione per la staffetta possono partecipare anche ad una gara individuale come atleti "supplementari", qualora siano in possesso del minimo di partecipazione indicato nel successivo punto 3.2;
- 16 Cadette - una per ogni gara del programma tecnico + 2 atlete per la staffetta. Le due atlete a disposizione per la staffetta possono partecipare anche ad una gara individuale come atlete "supplementari", qualora siano in possesso del minimo di partecipazione indicato nel successivo punto 3.2;
- 4 accompagnatori.

3.2 Ogni Regione può iscrivere, oltre agli atleti che compongono la rappresentativa, anche atleti "supplementari" che hanno ottenuto nell'anno in corso una prestazione uguale o migliore dei seguenti minimi di partecipazione:

| <i>gara</i>    | <b>Cadetti</b>    | <b>Cadette</b>    |
|----------------|-------------------|-------------------|
| <i>m.80</i>    | 9.2-9.44          | <u>10.0-10.24</u> |
| <i>m. 300</i>  | <u>37.2-37.34</u> | <u>41.5-41.64</u> |
| <i>m. 1000</i> | <u>2:41.00</u>    | 3:05.00           |
| <i>m. 2000</i> | <u>6:01.00</u>    | <u>6:55.00</u>    |
| <i>m. 80hs</i> | ----              | <u>12.1-12.34</u> |

| <i>gara</i>        | <b>Cadetti</b>    | <b>Cadette</b>    |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| <i>m. 100 hs</i>   | <u>14.0-14.24</u> | ----              |
| <i>m. 300 hs</i>   | <u>41.4-41.54</u> | <u>47.0-47.14</u> |
| <i>Alto</i>        | <u>1.78</u>       | <u>1.60</u>       |
| <i>Asta</i>        | <u>3,30</u>       | <u>2,70</u>       |
| <i>Lungo</i>       | <u>6,18</u>       | 5,25              |
| <i>Triplo</i>      | <u>12,60</u>      | <u>10,80</u>      |
| <i>Peso</i>        | <u>13,80</u>      | <u>11,10</u>      |
| <i>Disco</i>       | <u>35,00</u>      | <u>28,00</u>      |
| <i>Martello</i>    | <u>43,50</u>      | <u>38,50</u>      |
| <i>Giavellotto</i> | <u>47,00</u>      | <u>36,50</u>      |
| <i>Pentathlon</i>  | <u>3.200 p.</u>   | <u>3.500 p.</u>   |
| <i>Marcia km.3</i> | ----              | <u>16:10.00</u>   |
| <i>Marcia km.4</i> | <u>20:15.00</u>   | ----              |

- 3.2.1 I minimi possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale
- 3.2.2 I minimi possono essere ottenuti anche con vento superiore ai 2 m/s o in assenza di anemometro.
- 3.3 Gli atleti "supplementari" (compresi quelli a disposizione per la staffetta) che partecipano a gare individuali non acquisiscono punteggi né per la classifica di rappresentativa regionale né per il gruppo di specialità.
- 3.4 Gli atleti "supplementari", qualora ne acquisiscano il diritto, vengono regolarmente ammessi alle finali.
- 3.5 Gli atleti che fanno parte della Rappresentativa Regionale possono partecipare ad una gara individuale più la staffetta ad eccezione dei partecipanti alle Prove Multiple che possono gareggiare esclusivamente nel Pentathlon.
- 3.6 Gli atleti "supplementari" (esclusi quelli a disposizione per la staffetta) possono partecipare solo ad una gara individuale.
- 3.7 I m. 80, i m.300, gli 80 hs, i 100 hs ed i 300 hs, maschili e femminili si disputano con batterie e finali. Le altre gare di corsa si disputano a serie.
- 3.8 Nei concorsi (esclusi alto e asta) vengono effettuate 3 prove eliminatorie e 3 prove di finale alle quali accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie.
- 3.9 Gli atleti e gli accompagnatori che fanno parte delle rappresentative regionali sono a carico della FIDAL.
- 3.10 Gli atleti "supplementari" sono a carico delle singole Società di appartenenza o dei Progetti Regionali.

#### 4. Norme di Classifica

4.1 Vengono stilate classifiche individuali per ciascuna gara del programma tecnico, assegnando punti 21 al primo classificato e decrescendo di un punto fino all'ultimo classificato.

#### 4.2 CLASSIFICA PER REGIONI

4.2.1 La somma dei 13 punteggi obbligatori (4+2+3+3+1) ottenuti da atleti della stessa Regione nei 5 gruppi in cui è suddiviso il programma tecnico, secondo lo schema riportato al successivo p.4.2.3., più il recupero dei 2 migliori punteggi tra quelli rimasti, per un totale di 15 punteggi, determina la classifica maschile e femminile.

4.2.2 La somma dei punti ottenuti dalla stessa rappresentativa nella classifica maschile ed in quella femminile determina la classifica complessiva per regioni. Prima verranno classificate le regioni con 13 punteggi obbligatori, poi quelle con 12 punteggi e così di seguito.

#### 4.2.3:

| <i>Gruppo</i><br>Velocità -<br>Ostacoli                 | <i>Gruppo</i><br>Mezzofondo -<br>Marcia           | <i>Gruppo</i><br>Salti          | <i>Gruppo</i><br>Lanci                   | <i>Gruppo</i><br>Prove Multiple |
|---|---|---------------------------------|--|---------------------------------|
| 80<br>300<br>80 hs (f)<br>100 hs (m)<br>300 hs<br>4x100 | 1000<br>2000<br>3 km Marcia (f)<br>4 km Marcia(m) | Alto<br>Asta<br>Lungo<br>Triplo | Peso<br>Disco<br>Martello<br>Giavellotto | Pentathlon                      |
| 5 gare  | 3 gare  | 4 gare                          | 4 gare                                   | 1 gara                          |
| 4 punteggi<br>migliori                                  | 2 punteggi<br>migliori                            | 3 punteggi<br>migliori          | 3 punteggi<br>migliori                   | 1 punteggio                     |

4.2.4 Inoltre viene compilata una classifica per Regioni per ciascun Gruppo di Specialità sommando sia i punti maschili che quelli femminili ottenuti dalla stessa Regione in tutte le gare del relativo gruppo. In ciascun gruppo verrà classificata prima la rappresentativa che avrà totalizzato il maggior punteggio indipendentemente dal numero di gare coperte.

4.2.5 In caso di parità nella somma dei punti in qualsiasi classifica per Regioni si tiene conto del migliore punteggio individuale. In caso di ulteriore parità si tiene conto del secondo miglior punteggio e così via, fino a quando la parità non venga risolta.

#### 5. Premi

5.1 Sono premiati con medaglia i primi 8 atleti classificati di ogni gara.

5.2 A cura degli organizzatori sono premiate tutte le rappresentative classificate.

## TROFEO NAZIONALE CADETTI di MARCIA

1. La FIDAL indice il Trofeo Nazionale di Marcia su strada per la categoria Cadetti.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 CADETTI: km. 6
  - 2.2 CADETTE: km. 4
3. **Fasi di Svolgimento**

Il Trofeo si svolge in due prove unitamente a due prove del C.d.S. Allievi di Marcia.
4. **Norme di Partecipazione**
  - 4.1 Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti.
5. **Norme di Classifica**
  - 5.1 Per ciascuna prova vengono assegnati 60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così a scalare di un punto fino al sessantesimo classificato. Un punto viene attribuito anche ai classificati oltre il 60° posto e a quelli ritirati o squalificati.
  - 5.2 CLASSIFICA PER SOCIETA'
    - 5.2.1 La somma dei migliori 3 punteggi conseguiti nel complesso delle due prove da atleti della stessa Società determina la classifica maschile e femminile. In caso di parità si tiene conto del migliore piazzamento individuale.
    - 5.2.2 Le società che nel complesso delle due prove ottengono meno di 3 punteggi non vengono classificate. Nei 3 punteggi possono essere presi in considerazione anche 2 punteggi dello stesso atleta.
    - 5.2.3 Qualora una Società ottenga i 3 punteggi in una sola delle 2 prove viene regolarmente classificata.
6. **Premi**
  - 6.1 A cura degli organizzatori sono premiati con medaglia i primi 8 atleti classificati di ogni gara.
  - 6.2 A cura della Fidal sono premiate le prime 3 Società maschili e femminili.