

# FIDAL TOSCANA

## Regolamento Senior 35 ed oltre (master) 2026

### Attività no stadia

#### CAMPIONATI.

- 1.1 Il Comitato Regionale FIDAL indice i seguenti Campionati Regionali:

**Individuali:** Campestre, Strada 10 Km., Montagna, Maratonina.

**Società:** Campestre, Strada 10 Km., Montagna, Maratonina

- 1.2 **Categorie.**

Le categorie sono suddivise in base all'età secondo il seguente schema:

Maschili		Femminili	
	35-39		35-39
	40-44		40-44
	45-49		45-49
	50-54		50-54
	55-59		55-59
	60-64		60-64
	65-69		65-69
	70-74		70-74
	75-79		75-79
	80-84		80-84
	85-89		85-89
	90-94		90-94
	95 ed oltre		95 ed oltre

### CAMPIONATO REGIONALE DI CORSA SU STRADA INDIVIDUALE e DI SOCIETÀ' MASTER

1. La FIDAL indice il Campionato Regionale di Corsa su Strada per le Categorie Master maschili e femminili valevole per l'assegnazione dei titoli regionali per le fasce di età previste e per il Campionato di Società.

2. **Programma Tecnico.**

2.1 **DONNE:** tra i 9 ed gli 11Km - prova unica per tutte le fasce d'età.

2.2 **UOMINI:** tra i 9 ed gli 11Km - prova unica per tutte le fasce d'età.

*In fase di assegnazione del Campionato sarà tenuto conto dell'eventuale omologazione del percorso sulla distanza dei 10km.*

### CAMPIONATO REGIONALE DI MARATONINA INDIVIDUALE e DI SOCIETÀ' MASTER

1. La FIDAL indice il Campionato Regionale di Maratonina per le Categorie Master maschili e femminili valevole per l'assegnazione dei titoli regionali per le fasce di età previste e per il Campionato di Società.

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.

### CAMPIONATO REGIONALE DI CORSA CAMPESTRE INDIVIDUALE e DI SOCIETÀ' MASTER

1. La FIDAL indice il Campionato Regionale di Corsa Campestre per le Categorie Master maschili e femminili valevole per l'assegnazione dei titoli regionali per le fasce di età previste e per il Campionato di Società.

2. **Programma Tecnico.**

2.1 **DONNE:** Km 4 - prova unica per tutte le fasce d'età.

2.2 **UOMINI:** Km 4 Sen60 ed oltre – Km 6 da Sen35 a Sen55

# CAMPIONATO REGIONALE DI CORSA IN MONTAGNA INDIVIDUALE e DI SOCIETA' MASTER

1. La FIDAL indice il Campionato Regionale di Corsa in Montagna per le Categorie Master maschili e femminili valevole per l'assegnazione dei titoli regionali per le fasce di età previste e per il Campionato di Società.
2. **Programma Tecnico**
- 2.1 Il programma tecnico dei Campionati, per quanto riguarda la lunghezza dei percorsi di gara, è il seguente:
- 2.1. **Uomini**  
da un minimo di Km. 8 ad un massimo di Km. 13 per le fasce d'età 35-40-45-50-55-60;  
da un minimo di Km. 6 ad un massimo di Km. 9 per le fasce d'età 65 ed oltre;
- 2.2 **Donne**  
da un minimo di Km. 6 ad un massimo di Km. 9 per tutte le fasce d'età.

Ricordiamo che la lunghezza del percorso è rapportata alla difficoltà dello stesso e che comunque deve essere approvato preventivamente dal Responsabile Regionale della Corsa in Montagna.

## NORME di PARTECIPAZIONE e di CLASSIFICA valide per i CAMPIONATI INDIVIDUALI e DI SOCIETA' CORSA su STRADA, di MARATONINA e di CORSA in MONTAGNA, CROSS MASTER

3. **Norme di partecipazione.**
- 3.1 Possono partecipare gli atleti/e italiani, italiani equiparati e stranieri (gli stranieri solo per i CDS) regolarmente tesserati per le categorie Master.
4. **Norme di classifica valide per il Campionato di Società.**
- 4.1 Viene compilata una classifica per ogni fascia di età.  
I punteggi saranno:

### MASCHILI:

da SM35 a SM50 compresa: 40 punti al 1° a scalare di un punto fino al 40°, ai successivi 1 punto ciascuno. (per ciascuna fascia d'età)  
da SM55 a SM60 compresa: 30 punti al 1° a scalare di un punto fino al 30°, ai successivi 1 punto ciascuno. (per ciascuna fascia d'età)  
SM65 e oltre: 15 punti al 1° a scalare di un punto fino al 15°, ai successivi 1 punto ciascuno. (per ciascuna fascia d'età)

### FEMMINILI:

da SF35 a SF45 compresa: 30 punti alla 1° a scalare di due punti fino alla 15ª, alle successive 1 punto ciascuna (per ciascuna fascia d'età)  
da SF50 a SF55 compresa: 25 punti alla 1° a scalare di tre punti fino alla 9ª, alle successive 1 punto ciascuna (per ciascuna fascia d'età)  
SF60 e oltre: 15 punti alla 1° a scalare di tre punti fino alla 5ª, alle successive 1 punto ciascuna (per ciascuna fascia d'età)

- 4.2 La somma dei punti ottenuti complessivamente, in tutte le fasce d'età, da atleti/e della stessa Società determina la classifica di Società valida per l'assegnazione del titolo regionale sia maschile che femminile.
- 4.3 Per la classifica di Società saranno prese in considerazione prima le Società che hanno minimo tre atleti arrivati in 3 fasce d'età diverse, a seguire quelle con tre atleti arrivati in 2 fasce d'età diverse, poi quelle con 3 atleti arrivati in una sola fascia d'età e successivamente quelle con meno di tre atleti (indipendentemente dalle fasce d'età).
- 4.4 In caso di parità della classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio a livello individuale.

**Ai vari Campionati di Società Master non stadia le iscrizioni scadranno il giovedì precedente la manifestazione dopo tale termine le eventuali iscrizioni saranno accettate solo a titolo individuale.**