

# **FIDAL TOSCANA**

## **Regolamento Senior 35 ed oltre (master) 2022**

### **NORME GENERALI.**

#### ***PARTECIPAZIONE ALLE GARE***

- 1.1. Gli atleti, sia italiani che stranieri, per partecipare alle gare, devono essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- 1.2. Nelle manifestazioni riservate esclusivamente agli atleti delle categorie master, il numero delle gare a cui ciascun atleta può partecipare è indicato nei relativi regolamenti/dispositivi di ogni singola manifestazione. Ogni atleta nell'arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure di una gara individuale più due staffette, fermo restando quanto previsto al successivo p. 1.4 e qualora nel regolamento specifico della manifestazione non sia previsto diversamente. 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.
- 1.3. Ciascuna staffetta può essere composta da atleti Master appartenenti a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni. Per i Campionati Italiani Individuali e di Società Master, per il Campionato Italiano di Corsa Campestre a Staffetta Master e per il Trofeo delle Regioni Master, la composizione della staffetta e l'ordine nel quale gareggiano i componenti devono essere comunicati almeno 2 ore prima dell'orario della gara. 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 e arrotondata per difetto (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).
- 1.4. Gli atleti che partecipano ad una gara (stadia e non-stadia) di corsa o marcia superiore od uguale ai 1000 metri 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 400 m.
- 1.5. 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.
- 1.6. Nelle gare riservate esclusivamente ai Master, un atleta viene squalificato solo se commette due false partenze.
- 1.7. Nelle gare riservate esclusivamente agli atleti delle categorie 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.
- 1.8. È opportuno che le gare riservate alle fasce d'età M75/F75 e oltre siano programmate al mattino e/o alla sera, evitando le ore più calde del giorno.

Nelle manifestazioni Assolute (All/Jun/Pro/Sen), gli atleti delle categorie 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. Alle tre prove di finale dei concorsi delle suddette manifestazioni accedono i primi 8 atleti/e della classifica dopo le tre prove eliminatorie, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

#### ***PARTECIPAZIONE e NORME DI CLASSIFICA DEGLI ATLETI STRANIERI AI CAMPIONATI INDIVIDUALI e DI SOCIETÀ MASTER***

Per la partecipazione e le norme di classifica degli atleti stranieri ai Campionati Individuali e di Società Master, si rimanda alle norme federali 2022.

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

# ATTIVITA' REGIONALE 2022

## CAMPIONATI.

- 1.1 Il Comitato Regionale FIDAL indice i seguenti Campionati Regionali:  
**Individuali:** Campestre, Strada 10 Km., Montagna, Pista, Maratonina.  
**Società:** Campestre, Strada 10 Km., Montagna, Maratonina e Pista

## 1.2 **Categorie.**

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

<b>MASTER:</b>	Maschili	35-39	Femminili	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 INDIVIDUALE SU PISTA MASTER

1. La FIDAL indice i Campionati Regionali individuali su Pista Master maschili e femminili valevoli per l'assegnazione di titoli regionali per le fasce di età previste.

## 2. **Programma Tecnico**

### 2.1 GARE UOMINI

Master: 100-200-400-800-1500-5000-10000-3000 Siepi (35/59) - 2000 St (60 ed oltre)-110 Hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70/79) -400 hs (35/59)-300 hs (60/69)-200 hs(h76cm) (70 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5 - 4x100 - 4x400. Visto la particolarità delle gare e il numero e tipo di attrezzi necessari le gare del martello con maniglia corta e del pentathlon lanci saranno programmate solo se pervenute richieste organizzative.

### 2.2 GARE DONNE

Master: 100-200-400-800-1500-5000-2000 siepi (35 ed oltre)-100 hs (35/39) - 80 hs (40/59) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69)-200hs(h76cm) (70 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5- 4x100- 4x400. Visto la particolarità delle gare e il numero e tipo di attrezzi necessari le gare del martello con maniglia corta e del pentathlon lanci saranno programmate solo se pervenute richieste organizzative.

**N.B.:** per gli attrezzi, gli ostacoli, le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione si fa riferimento alle relative tabelle.

## 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.  
3.3 Ogni atleta, nel complesso della manifestazione e nell'arco della stessa giornata, può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di tre gare individuali, ad eccezione degli atleti di cui al punto 3.4.  
3.4 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai 1000 m possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare superiori ai 400 m.  
3.5 Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite all'anno in corso e a quello precedente. In deroga alla regola 166.6 del RTI, l'assegnazione delle corsie è determinata non a sorteggio ma per tempi.  
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 Ogni staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters e possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.

- 3.8 Se una staffetta è composta da atleti Masters appartenenti a più fasce d'età, la staffetta stessa è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta, calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e del mese (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters"); la composizione della staffetta e l'ordine nel quale gareggiano i componenti devono essere comunicati almeno 2 ore prima dell'orario della gara.

## CAMPIONATO REGIONALE DI CORSA SU STRADA INDIVIDUALE e DI SOCIETA' 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 SOCIETA' 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 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:
      - 2.1.1 **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.

## CAMPIONATO REGIONALE DI CORSA CAMPESTRE INDIVIDUALE e DI SOCIETA' 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

<p style="text-align: center;"><b>NORME di PARTECIPAZIONE e di CLASSIFICA</b> <b>valide per i CAMPIONATI INDIVIDUALI e DI SOCIETA'</b> <b>CORSA su STRADA, di MARATONINA e di CORSA in MONTAGNA, CROSS MASTER</b></p>
---

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°, i successivi prenderanno 1 punto ciascuno.  
da SM55 e SM60 compresa: 30 punti al 1° a scalare di un punto fino al 30°, i successivi prenderanno 1 punto ciascuno.  
SM65 e oltre: 15 punti al 1° a scalare di un punto fino al 15°, i successivi prenderanno 1 punto ciascuno.

**FEMMINILI:**

da SF35 a SF45 compresa: 30 punti alla 1° a scalare di due punti fino alla 15ª, le successive prenderanno 1 punto ciascuna.  
da SF50 a SF55 compresa: 25 punti alla 1° a scalare di tre punti fino alla 9ª, le successive prenderanno 1 punto ciascuna.  
SF60 e oltre: 15 punti alla 1° a scalare di tre punti fino alla 5ª, le successive prenderanno 1 punto ciascuna

- 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 tra tutte le fasce d'età e successivamente quelle con meno di tre atleti.
- 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.**