

10^a TROFEO ARCOBALENO CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE

La Fidal Umbria indice il **10° TROFEO ARCOBALENO**

Il TROFEO ARCOBALENO si articola in 4 tappe, in ogni tappa alcune gare sono vavevoli come **Campionato Regionale Individuale Esordienti**

Il TROFEO è
riservato alle categorie:
Esordienti 5- 8- 10
REGOLAMENTO

1.

Le tappe in programma sono:

1 ^a TAPPA NARNI S.	10 aprile
2 ^a TAPPA TODI	1 maggio
3 ^a TAPPA STROZZACAPPONI	4 giugno
4 ^a TAPPA SPOLETO	3 luglio

2. Programma Tecnico

2.1 ESORDIENTI 5 m/f :2015-2016 - 50mt; 40 hs (4 ostacoli h30) ; 200mt (partenza in linea) ;
salto in lungo ; lancio della pallina

ESORDIENTI 8 m/f : 2013-2014 - 50mt ; 50 hs (5 ostacoli h30) ; 300 mt (partenza in linea) ;
salto in lungo ; salto in alto ;vortex ; marcia 400mt

ESORDIENTI 10 m/f : 2011-2012 - 50mt ; 50hs (5 ostacoli h50) ; 600 mt (partenza in linea) ;
salto in lungo ; salto in alto; vortex; marcia 600mt

3 . Norme tecniche

3.1 Nel salto in lungo e nel lancio del vortex le prove a disposizione saranno 3 la battuta nel salto in lungo sarà libera (1 mt x 1,22 mtpartendo dal bordo sabbia);

3.2 Nel salto in alto Esordienti B m/f le prove a disposizione saranno 2, la misura d'ingresso e la progressione sarà: 0,80 – 0,85 – 0,90 – 0,95 – 0,98 – 1,01 – 1,04 – 1,06 – 1,08 –.....

3.3 Nel salto in alto Esordienti A m/f le prove a disposizione saranno 2, la misura d'ingresso e la progressione sarà: 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,13 – 1,16 – 1,18 –1,20 – 1,22..

3.4 Ogni atleta può scegliere la misura di inizio gara comunicandolo al giudice di gara durante l'appello, non saranno accettate misure inferiori a quelle stabilite dalla progressione.

3.5 Nella gara di marcia per la categoria Esordienti A/B verranno posizionati dei coni a forma di ovale lungo la pista dove gli atleti ammoniti o richiamati dai giudici di gara dovranno fare, continuando a marciare, un giro intorno all'ovale per poi riprendere il senso di marcia.

3.6 nelle gare di velocità e ostacoli la partenza sarà da in piedi.

4. Norme di Partecipazione

- 4.1 L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle Scuole aderenti ai GSS e ai tesserati per EPS.
- 4.2 Ogni Società, Scuola può iscrivere un numero illimitato di atleti
- 4.3 **CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE** concorrono esclusivamente gli atleti tesserati FIDAL.
- 4.4 Il titolo di **CAMPIONE REGIONALE INDIVIDUALE** verrà assegnato nelle diverse specialità secondo la tabella riassuntiva in calce al presente regolamento.

5. Premiazione

- 5.1 Verranno premiati i primi **10** classificati di ogni gara per ogni tappa
- 5.2 Nei Campionati Regionali Individuali agli atleti/e primi classificati di ciascuna categoria(Esordienti 5, 8, 10) verrà assegnata la maglia di “ Campione Regionale Umbro “.

6. Tassa di iscrizione

- 6.1 La tassa di iscrizione è di € 3,00 ad atleta per ogni tappa e può prendere parte ad un massimo di n° 2 gara per tappa.

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE GARE DEL TROFEO ARCOBALENO.
N.B.: Le gare in giallo sono le gare valevoli come “Campionato Regionale 2022 Esordienti”

MANIFESTAZIONE	ESORDIENTI 10	ESORDIENTI 8	ESORDIENTI 5
10/04 NARNI S.	600 - VORTEX	300 - ALTO	50 - 200
01/05 TODI	50 hs - MARCIA	LUNGO - MARCIA	40 hs - LUNGO
04/06 STROZZA	50 - ALTO	50 - LUNGO	50 - PALLINA
03/07 SPOLETO	50 - LUNGO	50 hs - VORTEX	200 - PALLINA