

## REGOLAMENTI REGIONALI INVERNALI 2025

### Campionato Regionale di Società ASSOLUTO di Cross

Seniores – Promesse – Juniores – Allievi M/F

#### PROGRAMMA TECNICO:

CATEGORIA	DISTANZA
Seniores / Promesse Maschili	10,000 m
Juniores Maschili	Da 6,000 m a 8,000 m
Allievi	Da 4,000 m a 5,000 m
Seniores / Promesse Femminili	Da 6,000 m a 8,000 m
Juniores Femminili	Da 4,000 m a 6,000 m
Allieve	4,000 m

#### Il campionato si articola in due prove

#### NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA

Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri.

Gli atleti stranieri in “quota italiani” concorrono alla formazione della classifica di società per il numero massimo di punteggi previsto.

Gli atleti stranieri extracomunitari che hanno acquisito la qualifica di “Italiano Equiparato” gareggiano in “quota italiani” e possono concorrere alla formazione della classifica di Società.

Gli atleti extracomunitari in “quota stranieri” (atleti che non hanno acquisito la qualifica di “italiano equiparato”) possono concorrere alla formazione della classifica di Società per un massimo di un punteggio.

Per ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società dove saranno inserite solo le Società **che nel complesso delle due prove hanno conseguito tre punteggi con tre atleti diversi**.

Per ogni singola prova e per ogni categoria, verrà assegnato 1 punto al primo classificato, 2 al secondo e così via. Per ciascuna gara del programma tecnico la società che consegue il minor punteggio è proclamata **“campione regionale di categoria di corsa campestre”**. In caso di parità di punteggio si tiene conto del miglior piazzamento individuale.

Ai fini del titolo di **“Campione regionale di società di corsa campestre”** vengono assegnati 20 punti alla 1° Società classificata di ciascuna gara del programma tecnico, 19 alla seconda società e così via scalando. La società che ottiene il maggior punteggio sommando tre punteggi conseguiti in due diverse gare è proclamata vincitrice del titolo di **“Campione regionale di società di corsa campestre”**. Le società che ottengono meno di due punteggi non si classificano ai fini del conseguimento di tale titolo.

## **Campionato Regionale Individuale ASSOLUTO di Cross**

Seniores – Promesse – Juniores – Allievi M/F

### **PROGRAMMA TECNICO**

<b>CATEGORIA</b>	<b>DISTANZA</b>
Seniores / Promesse Maschili	10,000 m
Seniores / Promesse Maschili (cross corto)	3,000 m
Juniores Maschili	Da 6,000 m a 8,000 m
Allievi	Da 4,000 m a 5,000 m
Seniores / Promesse Femminili	Da 6,000 m a 8,000 m
Seniores / Promesse Femminili (cross corto)	3,000 m
Juniores Femminili	Da 4,000 m a 6,000 m
Allieve	4,000 m

### **NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA**

#### **Il campionato si articola in una prova unica**

Alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani e gli atleti stranieri che hanno acquisito la qualifica di "Italiano Equiparato" appartenenti alle categorie Seniores e Promesse.

Saranno stilate due classifiche distinte: una complessiva per l'aggiudicazione del titolo di Campione Regionale Assoluto, una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Promesse.

La partecipazione degli atleti stranieri è disciplinata dagli specifici regolamenti regionali ma in ogni caso non possono concorrere all'assegnazione del titolo fatto salvo il caso degli atleti stranieri che hanno acquisito la qualifica di "italiano equiparato", i quali possono partecipare concorrendo all'assegnazione del titolo assoluto e di categoria.

### **Rappresentativa Allievi e Junior di Corsa Campestre – Alà dei Sardi** **Criteri di selezione**

La rappresentativa U18 e U20, maschile e femminile, che parteciperà al "Cross di Alà dei Sardi" è formata da 3 atleti/e per categoria (3 allievi e 3 Junior). La 1^ prova del Cds di cross, che si svolgerà ad Imperia il 19 gennaio 2025, vale quale indicazione per la Commissione Tecnica Regionale in merito alla composizione della stessa.

## Campionato Regionale di Società GIOVANILE di Cross

Cadetti – Ragazzi – Esordienti 10 M/F

### PROGRAMMA TECNICO

CATEGORIA	DISTANZA
Esordienti 10 Femminili (EF10)	1,000 m
Esordienti 10 Maschili (EM10)	1,000 m
Ragazze	1,500 m
Ragazzi	1,500 m
Cadette	2,000 m
Cadetti	3,000 m

### NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA

#### Il campionato si articola su tre prove per Ragazzi e Cadetti e su una prova per Esordienti 10 (EM10-EF10)

- Per essere classificata una Società deve avere almeno **tre** atleti classificati in **almeno due prove**. Possono partecipare anche le società con uno o due atleti iscritti, ma non verranno classificate al C.d.S.
- Il primo classificato dell'ordine di arrivo riceverà 1 punto, il secondo 2 e così via. La somma dei punti ottenuti nelle due prove dai tre migliori atleti di una stessa società determinerà la classifica finale. Sarà proclamata vincitrice la squadra che avrà totalizzato il punteggio più basso.
- Le classifiche saranno stilate per categoria.
- In caso di parità di punteggio si tiene conto del miglior piazzamento individuale o in caso di ulteriore parità si aggiudicherà il titolo la Società che ha classificato il numero maggiore di atleti nell'arco delle due prove.

#### **Prove utili per determinare la classifica del Cds giovanile.**

- **19 gennaio 2025 Imperia 1^ prova Cds;**
- **16 febbraio 2025 San Colombano Certenoli (GE) 2^ prova Cds – prova unica Eso10;**
- **2 marzo 2025 Ronco Scrivia (GE) 3^ prova Cds.**

## Campionato Regionale Individuale GIOVANILE di Cross

Cadetti – Ragazzi – Esordienti 10 M/F

### PROGRAMMA TECNICO:

CATEGORIA	DISTANZA
Esordienti 10 Femminili (EF10)	1,000 m
Esordienti 10 Maschili (EM10)	1,000 m
Ragazze	1,500 m
Ragazzi	1,500 m
Cadette	2,000 m
Cadetti	3,000 m

### NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA

- I tesserati stranieri delle categorie, Cadetti, Ragazzi ed Esordienti, partecipano all'assegnazione del titolo in qualsiasi posizione di tesseramento.
- Il Campionato si svolgerà in concomitanza di una delle **tre** Prove del Campionato di Società.

## **Campionato Italiano Individuale e per Regioni di Corsa Campestre Cadetti/e**

### **Criteri di selezione della Rappresentativa Ligure**

La composizione della rappresentativa Cadetti/e che parteciperà al Campionato Individuale e per Regioni sarà così formata: 5 atleti (di cui 2 per “scelta tecnica” in relazione alle condizioni fisiche e di valutazione delle prove di cross regionali) mentre per gli altri 3 atleti si terrà conto del punteggio dato dalla somma delle tre prove regionali previste. La classifica è determinata assegnando 20 punti al primo, 19 al secondo e così via scalando. In caso di parità verrà scelto quello con il miglior piazzamento nelle tre prove o in caso di ulteriore parità l'atleta di età maggiore.

**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. Questi atleti devono comunque essere classificati tra i primi 15 nei rispettivi Campionati Regionali individuali di Corsa Campestre.**

#### **Prove utili per determinare la composizione della rappresentativa**

- 19 gennaio 2025 Imperia 1^ prova Cds;
- 16 febbraio 2025 San Colombano Certenoli (GE) 2^ prova Cds;
- 2 marzo 2025 Ronco Scrivia (GE) 3^ prova Cds.

### **Gran Prix Liguria di Corsa Campestre riservato alle categorie giovanili (Ragazzi/e Cadetti/e Allievi/e)**

#### **Programma tecnico:**

- 19 gennaio 2025 Imperia 1^ prova Gran Prix;
- 16 febbraio 2025 San Colombano Certenoli (GE) 2^ prova Gran Prix;
- 2 marzo 2025 Ronco Scrivia (GE) 3^ prova Gran Prix.

#### **Classifica Individuale per ogni categoria.**

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e. Ai fini della classifica individuale, verranno sommati i migliori punteggi ottenuti da ogni singolo atleta in due delle tre prove.

Ad ogni prova, al fine di stilare la classifica individuale, verrà assegnato 1 punto al primo classificato, 2 punti al secondo classificato e così via di seguito. Si aggiudica il Gran Prix l'atleta che totalizzerà il punteggio più basso. In caso di parità si terrà conto del miglior piazzamento nell'ambito di due delle tre prove, in caso di ulteriore parità si aggiudicherà il Gran Prix Liguria di Cross l'atleta più anziano di età.

#### **Classifica per società (combinata).**

Norme di partecipazione: ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti per ogni categoria (Ragazzi/e, Cadetti/e, Allievi/e). Norme di classifica: in ogni gara del programma tecnico vengono attribuiti punti 1 al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via scalando. La società che consegue il minor numero di punti sommando un massimo di 12 punteggi (massimo 6 maschili, 6 femminili e massimo due per ogni categoria) si aggiudica il Gran Prix Liguria di Cross. In caso di parità il Gran Prix viene assegnato alla società con il minor punteggio nel confronto tra la classifica maschile e quella femminile; in caso di ulteriore parità si considera il minor punteggio di categoria, nel caso perdurasse la parità viene preso in considerazione il secondo miglior punteggio di categoria e così via fino a che la parità non venga risolta.

## Campionato Reg. Individuale e di Società MASTER di Cross

### PROGRAMMA TECNICO:

CATEGORIA	DISTANZA
Da MM35 a MM55 Maschili	6,000 m
Da MM60 e oltre Maschili	4,000 m
Da MF35 a MF55 Femminili	4,000 m
Da MF60 e oltre Femminili	3,000 m

### NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA

#### Il campionato si articola in una prova unica

#### Norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti **italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS)** dai 35 anni in poi. Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

#### Norme di classifica valida per il CDS

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi:

- **M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50-F55**: punti 100 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 99 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 100° classificato che riceve un punto.
- **M60 e oltre e F60 e oltre**: punti 80 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 79 al 2° e così a scalare di un punto fino all' 80° classificato che riceve un punto.

**Ogni società Maschile** può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 12 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 10 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
- massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

**Ogni società Femminile** può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 8 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 6 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
- massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

**In caso di parità nella classifica complessiva** si terrà conto del migliore punteggio individuale.

Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.

Le Società con un solo punteggio non vengono classificate.

La Società maschile e femminile con il maggior punteggio sarà proclamata Società Campione Ligure Master di Corsa Campestre.

**N.B.**

I primi Classificati possono fregiarsi del titolo di campione Regionale Senior/Master.

## **Campionato Regionale Invernale di Lanci ASSOLUTO**

Seniores – Promesse

Il campionato si articola su 2 Prove Regionali (di cui una valida per l'assegnazione del titolo individuale) ed una Finale Nazionale.

### **PROGRAMMA TECNICO**

*Gare Uomini*

DISCO (kg. 2)

MARTELLLO (kg. 7,260)

GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

*Gare Donne*

DISCO (kg. 1)

MARTELLLO (kg. 4)

GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

### **NORME DI PARTECIPAZIONE PROVE REGIONALI:**

Possono partecipare gli atleti italiani e "Italiani Equiparati" delle categorie Seniores e Promesse. Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.

Ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate.

Ogni atleta in ciascuna prova può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di altri 8 eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

### **FINALE NAZIONALE**

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 10 prestazioni, più i primi 2 atleti delle graduatorie nazionali Seniores e Promesse dell'anno precedente. Se uno o più dei due atleti delle graduatorie risultano compresi anche nella classifica dei primi dieci sono ammessi alla Finale, a completamento, gli atleti che dopo le Prove Regionali abbiano ottenuto la 11<sup>a</sup> e la 12<sup>a</sup> prestazione. Gli atleti ammessi devono iscriversi entro i termini previsti dal Dispositivo Organizzativo.

Ogni atleta può prendere parte a due gare. Ai tre lanci di finale sono ammessi i primi 8 tra quelli che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Assoluta. Ai tre lanci di finale sono ammessi anche, nel caso di gara congiunta, gli 8 atleti Promesse che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Promesse.

## **Campionato Regionale Invernale di Lanci PROMESSE**

### Promesse

Il campionato si articola su 2 Prove Regionali (di cui una valida per l'assegnazione del titolo individuale) ed una Finale Nazionale.

#### **PROGRAMMA TECNICO**

##### *Gare Uomini*

DISCO (kg. 2)  
MARTELLLO (kg. 7,260)  
GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

##### *Gare Donne*

DISCO (kg. 1)  
MARTELLLO (kg. 4)  
GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

#### **NORME DI PARTECIPAZIONE PROVE REGIONALI:**

Possono partecipare gli atleti della categoria Promesse italiani e "italiani equiparati".

Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.

Ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate.

Ogni atleta in ciascuna Prova Regionale può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale di ciascuna Prova Regionale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di altri 8 eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

#### **FINALE NAZIONALE**

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali sono in possesso delle migliori 8 prestazioni. Gli atleti ammessi devono iscriversi entro i termini previsti dal Dispositivo Organizzativo.

Ogni atleta può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi comunque, nel caso di gara congiunta con gli Assoluti, gli 8 atleti Promesse che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Promesse.

## **Campionato Regionale Invernale di Lanci GIOVANILI**

### Juniores - Allievi

Il campionato si articola su 2 Prove Regionali (di cui una valida per l'assegnazione del titolo individuale) ed una Finale Nazionale.

## **PROGRAMMA TECNICO**

### *Gare Uomini*

DISCO (kg. 1,750)

MARTELLLO (kg. 6)

GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

### *Gare Donne*

DISCO (kg. 1)

MARTELLLO (kg. 4)

GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

## **NORME DI PARTECIPAZIONE PROVE REGIONALI:**

Possono partecipare gli atleti delle categorie Juniores e Allievi italiani e "italiani equiparati".

Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.

Ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate.

Gli Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores.

Ogni atleta in ciascuna Prova Regionale può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale di ciascuna Prova Regionale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di 8 altri eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

## **FINALE NAZIONALE**

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali sono in possesso delle migliori 8 prestazioni. Gli atleti ammessi devono iscriversi entro i termini previsti dal Dispositivo Organizzativo.

Ogni atleta può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti.

**Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda alle  
NORME ATTIVITA' 2025**