

La Fidal Umbria indice il **12° TROFEO ARCOBALENO**

Il TROFEO ARCOBALENO è riservato alle categorie ESORDIENTI e si articola in 5 tappe. In ogni tappa alcune gare sono valedoli come **Campionato Regionale Individuale Esordienti**.

REGOLAMENTO:

1. Le tappe in programma sono:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1^ Tappa 1 maggio | TODI |
| 2^ Tappa 12 maggio | PERUGIA |
| 3^ Tappa 25 maggio | FOLIGNO |
| 3^ Tappa 15 giugno | NARNI SCALO |
| 4^ Tappa 28 settembre | CASTIGLIONE DEL LAGO |

2. Programma tecnico:

- 2.1** ESORDIENTI 5 m/f - 2017-2018: 50mt; 40 hs (4 ostacoli h30) ; 200mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; lancio della pallina
- ESORDIENTI 8 m/f - 2015-2016: 50mt ; 50 hs (5 ostacoli h30) ; 300 mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; salto in alto ;vortex ; marcia 400mt
- ESORDIENTI 10 m/f -2013-2014: 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 mt partendo 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** La partecipazione è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL e ai tesserati EPS.
- 4.2** Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

4.3 Ai **CAMPIONATI REGIONALE INDIVIDUALI** 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 In ogni gara di ogni tappa, verranno premiati i primi TRE (3) classificati di ogni gara. Medaglia a tutti gli altri atleti classificati.

5.2 Nelle gare di CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE agli atleti primi classificati di ciascuna categoria (Esordienti 5, 8, 10) verrà assegnata la Maglia di “Campione Regionale Umbro 2024”.

5.3 PREMIAZIONE FINALE: Al termine del TROFEO ARCOBALENO, nella tappa di Castiglione del Lago, verranno premiati con MAGLIETTA CELEBRATIVA tutti gli Esordienti 10 e 8 m/f che nel corso del Trofeo avranno partecipato ad almeno 5 specialità diverse e tutti gli Esordienti 5 m/f che nel corso del Trofeo avranno partecipato ad almeno 4 specialità diverse.

6. Iscrizione:

6.1 Le iscrizioni si effettueranno con il sistema online del sito federale fino a due giorni prima delle rispettive manifestazioni.

6.2 La tassa di iscrizione è di 4 (quattro) euro ad atleta e l’atleta potrà prendere parte a n° 2 gare.

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE GARE DEL TROFEO ARCOBALENO 2024

N.B.: Le gare evidenziate in **giallo** sono valedoli come “Campionato Regionale Esordienti 2024”

Manifestazione	ESORDIENTI 10	ESORDIENTI 8	ESORDIENTI 5
01/05 Todi	MARCIA – VORTEX - 50	MARCIA – 50 -LUNGO	LUNGO- 50
12/05 Perugia	ALTO – VORTEX - 600	50 – 50HS - LUNGO	200 – 40HS
25/05 Foligno	600 – 50 HS - ALTO	50 – 300 - VORTEX	50 - PALLINA
15/06 Narni Scalo	50 - 50 HS – LUNGO	300 – ALTO - VORTEX	200 - PALLINA
29/09 Castiglion L.	50 - 600 - LUNGO	300 – 50HS - ALTO	40HS - LUNGO