



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

COPPA EUROPA 10000m.
LA SPEZIA (ITA) 23 maggio 2026

REGOLAMENTO

- Il conseguimento degli standard EA (indicati nella tabella sottostante) è necessario per consentire l'iscrizione degli/delle atleti/e alla manifestazione in oggetto;
- **FIDAL mantiene inalterati gli standard indicati da EA che dovranno però essere conseguiti nel periodo compreso tra il 1° gennaio 2025 (anziché 2024) e il 12 maggio 2026;**
- alla manifestazione possono partecipare un massimo di 6 atleti per specialità, dei quali 3 portano punteggio;

STANDARD EA

Event	Men	Women
5000m	13:41.31	15:51.06
10000m	29:00.81	34:04.68
3000m SC	8:44.95	10:09.59
10km	29:06	33:48
Half Marathon	1:03:54	1:13:07
Marathon	2:14:00	2:35:35

In alternativa, un/una atleta può essere iscritto/a se:

- si sia classificato/a nei primi 50 in una delle ultime tre edizioni del WA Cross Country Championship tenutesi prima della manifestazione in oggetto;
- si sia classificato/a nei primi 20 (venti) nelle gare Seniores dei Campionati Europei di Cross Country tenutesi nell'anno precedente la manifestazione in oggetto;
- si sia classificato/a nei primi 10 (dieci) della Categoria Under 23 dei Campionati Europei Cross Country, tenutesi nell'anno precedente la manifestazione in oggetto.

OBIETTIVI DELLA PARTECIPAZIONE

- Partecipazione individuale qualificata, funzionale agli eventi apicali stagione 2026
- partecipazione di squadra;
- In base al livello di competitività delle squadre, la Direzione Tecnica si riserva la possibilità di selezionare atleti/e **in numero inferiore rispetto ai 6 previsti dal regolamento EA.**

CRITERI DI SELEZIONE

Per la definizione delle squadre saranno valutati:

- coloro per i/le quali la competizione risulti funzionale alla preparazione ai campionati Europei outdoor 2026;
- coloro per i/le quali la competizione risulti funzionale all'acquisizione dei requisiti utili per la qualificazione ai campionati Europei outdoor 2026;
- conseguimento del titolo di Campione/Campionessa Italiano/a Assoluto/a 2026 della specialità in programma il prossimo 25-26 aprile a (località TBD);
- altri risultati conseguiti nel corso del 2026, con particolare riferimento al Campionato Italiano Assoluto 2026 della specialità in programma il prossimo 25-26 aprile a Sulmona (AQ).

Preselezionati:

- Donne: Nadia Battocletti, Elisa Palmero
- Uomini: Iliass Aouani, Yemaneberhan Crippa



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Nella definizione delle squadre la Direzione Tecnica, ove necessario per derimere eventuali eccedenze di qualificati/e, prenderà altresì in considerazione il rendimento espresso nel corso della stagione agonistica 2025.

La partecipazione alla manifestazione è subordinata alla verifica dello stato di salute dell'atleta.

