



**FIDAL**  
**Comitato Regionale Ligure**

***REGOLAMENTI***

***ATTIVITA' PROMOZIONALE***

***2021***

## **ESORDIENTI (5-11 anni)**

Gli Esordienti sono suddivisi in tre fasce di età secondo il seguente schema:

ESORDIENTI 5	5-6-7 ANNI
ESORDIENTI 8	8-9 ANNI
ESORDIENTI 10	10-11 ANNI

L'attività degli Esordienti "5" e "8" è demandata ad ogni singolo Comitato Provinciale ed alle società affiliate che sono tenute ad organizzare per queste fasce di età attività ludico/motorie.

Per l'attività del settore Esordienti "10" il Comitato Regionale demanda ad ogni singolo Comitato Provinciale l'effettuazione di manifestazioni a carattere provinciale inerenti questa categoria, con regolamenti a cura degli stessi Comitati Provinciali.

Non è consentito l'uso di scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Ragazzi/e possono utilizzare esclusivamente le scarpe con soles e tacco di gomma (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa)

Le gare suggerite per gli Esordienti "10" sono le seguenti:

Corsa campestre (da mt. 500 ad un massimo di mt. 800)  
Mt. 50 (partenza in piedi);  
Mt. 50 hs (partenza in piedi) (5hs da 50cm – distanze 12,00-7,00-7,00-7,00-7,00-10,00);  
Mt. 600;  
Marcia mt. 1000;  
Salto in lungo (battuta libera di 1m x 1,22 m – distante dalla buca da m 0,50 a m 1,50);  
Salto in alto (la progressione parte da cm 80 ed è decisa di volta in volta secondo le necessità della manifestazione);  
Lancio del vortex  
Staffette 4x50 – 5x80 (le staffette 4x50 e 5x80 devono essere disputate in corsia rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400 – senza zona di cambio)

Prove Multiple: biathlon e triathlon (*la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Provinciali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento*).

Nei concorsi (lungo-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono due/tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di due per ciascuna misura. Alle gare di marcia si applica la Penalty Zone Rule descritta nelle Disposizioni Generali.

Si suggerisce, inoltre, di effettuare a rotazione prove multiple di vario tipo come:

(Mt. 50 – vortex –alto) – (Mt. 50 hs – vortex – lungo) – (Lungo –vortex - mt. 600 o marcia) – (Mt. 600 –vortex)  
(Mt. 50 hs – lungo) – (Mt. 50 – alto) – (Marcia –vortex).

## **RAGAZZI/E (12-13 anni)**

### **NORME GENERALI**

L'attività è aperta, nel rispetto della normativa sulla tutela sanitaria e assicurativa, anche agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi ed ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva, che saranno regolarmente inseriti nelle classifiche insieme ai tesserati FIDAL. L'attività è aperta anche agli alunni delle scuole non aderenti ai Campionati Sportivi Studenteschi, su richiesta delle Scuole interessate al Comitato Regionale competente per territorio.

Non è consentito l'uso di scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Ragazzi/e possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suole e tacco di gomma (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa.

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai vari Comitati, che potranno avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di Gara.

### **PROGRAMMA GARE**

Corse: 60 – 1000 – 60hs – staffetta 4 x 100 (partenza e passaggio del testimone entro la zona di cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona) – 3 x 800

Salto: alto – lungo

Lanci: peso di gomma kg. 2 (Non è consentito l'uso di pesi in metallo) – vortex

Marcia: pista e strada km. 2

Prove Multiple: Nei Campionati Regionali si svolgerà il Tetrathlon. Nei Campionati Provinciali si demanda la scelta ai CP, indicando come scelta consigliata il Triathlon o in alternativa tornei di prove multiple.

m. 60hs M.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

m. 60hs F.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

Nei concorsi (lungo-alto-peso-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura. In chiave promozionale si potranno organizzare gare di giavellotto da gr. 400 per i Ragazzi e da gr. 300/400 per le Ragazze, su richiesta dei Comitati Regionali e previa autorizzazione dalla Direzione Tecnica Federale - Direzione Tecnica Giovanile, al fine di monitorare l'attività.

Nelle manifestazioni che si svolgono in due o più giornate ciascun atleta può essere iscritto e partecipare al numero massimo di gare eventualmente previsto dallo specifico regolamento, fermo restando che per ogni giornata ciascun atleta può partecipare ad un massimo di due gare individuali o ad una gara individuale più una staffetta oppure a due staffette.

Alle gare di marcia si applica la Penalty Zone Rule secondo quanto previsto dal RTI.

Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o di marcia superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffette, superiori ai m. 400. Questa norma è adottata in tutte le manifestazioni di categoria anche quando non espressamente richiamata.

## CAMPIONATO DI SOCIETA' RAGAZZI/E

Il Comitato Regionale Ligure indice i Campionati Regionali di Società riservati alla categoria ragazzi/e.

### RAGAZZI-RAGAZZE:

60 - 60hs – 1000 – alto – lungo – peso di gomma – vortex - marcia km. 2 - staffetta 4 x 100

Quando il numero dei partecipanti lo consenta, gli iscritti M/F alla gara di marcia possono gareggiare insieme in un'unica serie.

Nel salto In alto ogni atleta può richiedere una sola misura d'entrata inferiore a quella d'inizio prevista, ma dopo deve obbligatoriamente rientrare nella progressione stabilita dal regolamento.

### NORME DI PARTECIPAZIONE

Le Società ammesse possono iscrivere a ciascuna gara del programma tecnico un numero illimitato di atleti e due staffette. Ogni atleta può prendere parte a due gare, staffetta compresa.

### NORME DI CLASSIFICA

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e;

Ogni atleta può essere iscritto e quindi partecipare ad un massimo di due gare individuali o ad una gara individuale più una staffetta.

Nei concorsi (lungo – alto – peso – vortex), le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

Ad ogni gara prenderanno punti solo i primi dodici classificati ai quali verranno assegnati i seguenti punteggi: 13 punti al primo classificato, 12 al secondo, 11 al terzo e così via a scalare di un punto fino al dodicesimo classificato che prenderà 2 punti. Agli atleti classificati oltre la dodicesima posizione verrà assegnato punteggio 1 che entrerà però nel computo dei punteggi necessari al completamento dei risultati necessari per entrare nella classifica a squadre. Ogni società può utilizzare sino a tre punteggi in una singola gara. Gli ulteriori atleti della società (oltre ai tre considerati), se saranno classificati tra i primi dodici, prenderanno il loro punteggio che non potrà però essere usato dalla società per la classifica societaria. Nelle gare di corsa, in caso di parità non risolvibile, si assegna identico punteggio medio. Agli atleti/e non classificati o ritirati vengono assegnati zero punti e la specialità è considerata coperta. Per ogni altre situazione fa fede il Regolamento Federale.

Per determinare la classifica di Società Maschile e Femminile di questa fase si sommano un massimo di 14 punteggi ottenuti da una Società in almeno 7 gare diverse; per il computo della classifica saranno considerati punteggi utili anche quelli ottenuti da atleti giunti oltre la dodicesima posizione con punteggio pari a 1. Le Società che non ottengono i punteggi nelle sette gare previste sono classificate dopo le altre in ordine di punteggio ma in base al numero delle gare diverse coperte.

La Società maschile e quella femminile che ottengono il punteggio maggiore totale in base alle norme di cui sopra sono proclamate Campione Regionale di Società Ragazzi/e.

A parità di punteggio si classificherà prima la società che ha vinto il maggior numero di gare, poi si considereranno i secondi posti e così di seguito. Nel caso di ulteriore parità si terrà conto della squadra che avrà ottenuto il miglior punteggio tabellare individuale.

### PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi tre classificati in ogni singola gara, le prime tre staffette e le prime tre Società Maschili e Femminili della classifica finale.

## CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI RAGAZZI/E

Il Comitato Regionale Ligure indice i Campionati Regionali Individuali Ragazzi/e

#### PROGRAMMA GARE:

60 - 60hs (cm. 60) – 1000 – alto – lungo – peso di gomma – vortex - marcia km. 2  
Staffetta 4 x 100 non valida per il titolo regionale

Quando il numero dei partecipanti lo consenta, gli iscritti M/F alla gara di marcia possono gareggiare insieme in un'unica serie.

#### NORME DI PARTECIPAZIONE

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e, che possono prendere parte ad un massimo di due gare individuali oppure ad una gara individuale ed alla staffetta.

#### PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi tre classificati di ogni gara. Saranno premiate anche le prime 3 staffette classificate.

<p style="text-align: center;"><b>CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' DI PROVE MULTIPLE (Tetrathlon) RAGAZZI/E</b></p>
---

Il Comitato Regionale Ligure indice i Campionati Regionali Individuali e di Società di prove multiple Ragazzi/e.

#### PROGRAMMA TECNICO

RAGAZZI                      60 Hs - peso - alto - 600;

RAGAZZE                    60 Hs - alto - peso - 600;

#### PARTECIPAZIONE

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

#### NORME DI CLASSIFICA

Per determinare la classifica di Società Maschile e Femminile si sommano un massimo di tre migliori punteggi di ogni Società.

La Società Maschile e quella Femminile che ottengono il punteggio più alto sono proclamate Società Campione Regionale di Prove Multiple. Dopo le squadre che hanno ottenuto i tre punteggi richiesti saranno classificate quelle che hanno ottenuto due punteggi e poi quelle che hanno ottenuto un punteggio.

L'atleta primo classificato sia del settore maschile che del settore femminile è proclamato Campione Ligure.

#### PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi tre classificati e le prime 3 Società Maschili e Femminili.

## CADETTI/E (14-15 anni)

### NORME GENERALI

L'attività è aperta, nel rispetto della normativa sulla tutela sanitaria e assicurativa, anche agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi ed ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva, che saranno regolarmente inseriti nelle classifiche insieme ai tesserati FIDAL. L'attività è aperta anche agli alunni delle scuole non aderenti ai Campionati Sportivi Studenteschi, su richiesta delle Scuole interessate al Comitato Regionale competente per territorio.

Il controllo delle gare è demandato ai vari Comitati, tramite il GGG.

E' consentito l'uso di scarpe specialistiche chiodate, oltre a quelle con suola e tacco di gomma (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanza a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa.

### PROGRAMMA GARE CADETTI (Gare valide per le graduatorie nazionali)

Corse: 80 - 300 - 1000 – 1200 st - 2000 - 100hs - 300hs – 4 x 100 - 3 x 1000

Salti: alto – asta – lungo – triplo (battuta mt. 9 o mt. 11)

Lanci: peso kg. 4 – disco kg. 1,5 – martello kg. 4 – giavellotto gr. 600

Marcia: pista km 5;

Corsa su strada: distanza massima 5 km;

Prove Multiple: Esathlon (100hs -alto -giavellotto -lungo –disco/asta-1000) (i Campionati Regionali Individuali di Esathlon si devono effettuare in due giornate, mentre tutte le altre manifestazioni di Esathlon, a discrezione dei Comitati Regionali, si possono svolgere in una sola giornata. In chiave promozionale si possono organizzare gare di "Esathlon cadetti", inserendo l'Asta al posto del Disco, su richiesta dei Comitati Regionali e previa autorizzazione della Direzione Tecnica Federale – Direzione Tecnica Giovanile, al fine di monitorare l'attività.

N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare dell'Esathlon, il salto in alto con il salto in lungo.

m. 100hs: 10 ostacoli, h.0,84, distanze m.13 -9 x m.8,50 -m.10,50

m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 -6 x m.35 –m.40

m. 1200st: 10 barriere h. 0,76, prima barriera dopo circa m. 180 e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera.

### PROGRAMMA GARE CADETTE (Gare valide per le graduatorie nazionali)

corse: m. 80 -300 -1000 -2000 -80hs -300hs -1200st-4 x 100 -3 x 1000;

Salti: alto -asta-lungo -triplo (battuta m.7 e m.9);

Lanci: peso Kg. 3 -disco kg. 1 - martello Kg. 3 -giavellotto gr. 400;

Marcia: pista Km. 3;

Corsa su strada distanza massima km 3;

Prove Multiple: Pentathlon (80hs -alto-giavellotto-lungo -600)

N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo. Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate.

m. 80 hs: 8 ostacoli, h. 0,76, distanze m.13,00 -7 x m.8 -m.11,00

m. 300 hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 -6 x m.35 -m.40

m. 1200st: 10 barriere h. 0,76, prima barriera dopo circa m. 180 e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera.

Nei concorsi (lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto) le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro, ad eccezione dei Campionati Individuali Italiani, Regionali e Provinciali dove sono previste tre prove eliminatorie e tre di finale alle quali accedono i primi otto atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie. Nell'alto e nell'asta le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

Nei concorsi delle Prove Multiple le prove a disposizione per ogni atleta sono tre (esclusi alto e asta dove si applica la norma su indicata).

Alle gare di marcia si applica la Penalty Zone Rule secondo quanto previsto dal RTI.

Nelle manifestazioni che si svolgono in due o più giornate ciascun atleta può essere iscritto e partecipare al numero massimo di gare eventualmente previsto dallo specifico regolamento, fermo restando che per ogni giornata ciascun atleta può partecipare ad un massimo di due gare individuali o ad una gara individuale più una staffetta oppure a due staffette.

Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o di marcia superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffette, superiori ai m. 400. Questa norma è adottata in tutte le manifestazioni di categoria anche quando non espressamente richiamata.

## CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI CADETTI/E

Il Comitato Regionale Ligure indice i Campionati Regionali Individuali Cadetti/e.

I Campionati Regionali Individuali Cadetti/e concorreranno quale selezione per i Campionati Italiani e per Regioni su pista Cadetti/e insieme alla valutazione della Commissione Tecnica Regionale, sulla base dei risultati e dell'andamento delle prestazioni durante tutto l'anno agonistico.

### PROGRAMMA TECNICO:

#### CADETTI:

1° giornata: 80-1000-300hs-alto-triplo-asta-peso-martello-marcia km.5

2° giornata: 300-1200 siepi- 2000-100hs-lungo-disco-giavellotto.

#### CADETTE:

1° giornata: 80-1000-300hs-lungo-asta-disco-giavellotto-marcia km.3;

2° giornata: 300-1200 siepi- 2000-80hs-alto-triplo-peso-martello.

Quando il numero dei partecipanti lo consenta, gli iscritti M/F alla gara di marcia possono gareggiare insieme in un'unica serie.

### NORME DI PARTECIPAZIONE

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e.

Nelle gare dei mt 80 piani, 80 hs e 100 Hs si disputano sia le batterie che le finali, a sei o otto a seconda delle corsie disponibili, con ammissione dei migliori tempi.

Nei concorsi, dopo la fase eliminatoria, partecipano alla finale gli atleti in possesso delle otto migliori misure.

### PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi tre classificati in ogni gara.

## CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E

### PROGRAMMA TECNICO

CADETTI 100hs - alto – giavellotto – lungo – disco - 1000;

CADETTE 80hs - alto – giavellotto – lungo - 600;

### PARTECIPAZIONE

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e;

### NORME DI CLASSIFICA

Per determinare la classifica di Società Maschile e Femminile si sommano i tre migliori punteggi di ogni Società ammessa. Dopo le squadre che hanno ottenuto i tre punteggi richiesti saranno classificate quelle che hanno ottenuto due punteggi e poi quelle che hanno ottenuto un punteggio

La Società Maschile e quella Femminile che ottengono il punteggio più alto sono proclamate Società Campione Regionale di Prove Multiple.

L'atleta primo classificato sia del settore maschile che del settore femminile è proclamato Campione Ligure.

### PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi tre classificati in ogni singola gara e le prime tre Società Maschili e Femminili della classifica finale della cat. cadetti e cadette.

## CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' CADETTI/E su PISTA

Il Comitato Regionale Ligure indice i Campionati Regionali di Società riservati alla categoria cadetti/e. Il Campionato si svolgerà in giornata unica.

### CADETTI:

80 - 100hs – 300 - 1000 – 2000 - alto – lungo – peso – giavellotto – marcia 5k – 4x100.

### CADETTE:

80 - 80hs – 300 - 1000 – 2000 – alto – lungo – peso – giavellotto - marcia 3k – 4x100.

Quando il numero dei partecipanti lo consenta, gli iscritti M/F alla gara di marcia possono gareggiare insieme in un'unica serie, a discrezione del Delegato Tecnico.

### NORME DI PARTECIPAZIONE

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e, che possono prendere parte ad un massimo di 2 gare individuali oppure una gara individuale e una staffetta.

### NORME DI CLASSIFICA

Nel Cds Regionale i punteggi verranno calcolati in base alle Tabelle Federali di Categoria.

Ogni società può schierare un numero illimitato di atleti per ogni gara.



Per determinare la classifica di Società Maschile e Femminile di questa finale si sommano i migliori 11 punteggi ottenuti da una Società in almeno 8 gare diverse.

E' obbligatorio schierare almeno una staffetta.

Nell'ambito della stessa specialità individuale può essere recuperato un solo punteggio aggiuntivo esclusa la staffetta.

Agli atleti/e non classificati o ritirati vengono assegnati zero punti e la specialità è considerata coperta per il computo della classifica.

Le Società che non ottengono i punteggi richiesti sono classificate dopo le altre in ordine di punteggio ed in base al numero delle gare coperte.

A parità di punteggio si classificherà prima la società che ha vinto il maggior numero di gare, poi si considereranno i secondi posti e così di seguito. Nel caso di ulteriore parità si terrà conto della squadra che avrà schierato il maggior numero di atleti.

La Società maschile e quella femminile che ottengono il punteggio totale più alto in base alle norme di cui sopra sono proclamate Campione Regionale di Società Cadetti/e.

### PREMIAZIONI

Saranno i primi tre classificati in ogni singola gara, le prime tre staffette e le prime tre Società Maschili e Femminili della classifica finale.

## CAMPIONATI REGIONALI E DI SOCIETA' DI STAFFETTE RAGAZZI/E e CADETTI/E

Il Comitato Regionale Ligure indice i Campionati Regionali e di Società di staffette Ragazzi/e Cadetti/e.

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di staffette ed ogni atleta può prendere parte ad una sola staffetta e potranno essere inseriti in un'unica formazione.

### PROGRAMMA TECNICO

RAGAZZI – RAGAZZE: Staffette 4x100 - 3x800;

CADETTI – CADETTE: Staffette 4x100 - 3x1000;

### NORME DI CLASSIFICA

Per determinare la classifica di Società Maschile e Femminile (di ogni categoria) e l'attribuzione del Titolo Regionale si sommano i migliori due punteggi ottenuti nell'ambito delle due tipologia di staffette tenendo conto che dovranno essere conteggiate obbligatoriamente almeno una staffetta 4x100 ed una staffetta 3x800/3x1000. I casi di parità sono risolti a favore della Società che abbia ottenuto il punteggio tabellare più alto in una delle due staffette.

### PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime tre staffette classificate e le prime tre Società Maschili e Femminili.

## TROFEO DELLE PROVINCE RAGAZZI/E CADETTI/E

Il Comitato Regionale Ligure indice il Trofeo delle Province, manifestazione su pista riservata alle rappresentative provinciali ragazzi/e cadetti/e.

Programma tecnico

Ragazzi/e: 60 – 1000 – lungo – peso – staffetta svedese (100-200-300-400) – marcia km 2.

Cadetti/e: 80 – 80hs/100hs -1000 – alto – giavellotto – staffetta svedese (100-200-300-400) - marcia km 2.

Norme di classifica

Ogni rappresentativa può schierare un massimo di 3 (tre) atleti per ogni gara.

Ogni atleta può essere iscritto e quindi partecipare ad un massimo di due gare individuali o ad una gara individuale più una frazione della staffetta.

Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte ad un'altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai m. 400.

Al primo classificato vengono assegnati 8 punti, 7 al secondo classificato e così via. La rappresentativa che totalizzerà il punteggio più alto risulterà vincitrice del trofeo.