

## REGOLAMENTI REGIONALI INVERNALI 2021

### 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 si trovano nelle condizioni di cui al p. 3.2 delle Disposizioni Generali gareggiano in “quota italiani” e possono concorrere alla formazione della classifica di Società.

Gli atleti in “quota stranieri” (extracomunitari che non rientrano nei parametri del p. 3.2 delle Disposizioni Generali) 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 tre diverse gare è proclamata

vincitrice del titolo di “**Campione regionale di società di corsa campestre**”. Le società che ottengono meno di tre 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 nella condizione di “Italiani Equiparati” ai sensi dell'art. 4.2 delle Disposizioni Generali 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 si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali, i quali possono partecipare concorrendo all’assegnazione del titolo assoluto e di categoria.

## **Campionato Regionale di Società GIOVANILE di Cross**

Cadetti – Ragazzi – Esordienti 10 M/F

### **PROGRAMMA TECNICO**

<b>CATEGORIA</b>	<b>DISTANZA</b>
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 due prove per Ragazzi e Cadetti e su una prova per Esordienti 10 (EM10-EF10)

- Per essere classificata una Società deve avere almeno 3 atleti classificati in entrambe le 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.

## 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 due Prove del Campionato di Società.

## Rappresentativa Cadetti di Corsa Campestre – Criteri di selezione

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 nonché la valutazione complessiva di una o due prove) che avranno ottenuto il miglior punteggio dalla somma delle due prove previste (Camp. Regionale individuale e prove C.D.S. Verranno presi in considerazione atleti che abbiano partecipato anche solo ad una delle 2 prove di selezione. 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 due prove o in caso di ulteriore parità l'atleta di età maggiore. **La Commissione Tecnica si riserva comunque di non convocare gli atleti/e che non prenderanno parte agli eventuali raduni federali regionali propedeutici alla manifestazione.**

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 od altri.

## 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 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
- **M60-M65 e F60-F65:** punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.

Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce d'età M70-M75-M80 ed oltre e F70-F75-F80 ed oltre, vengono considerate come un gruppo unico (over 70), assegnando: punti 30 al 1° classificato del gruppo "over 70", punti 29 al secondo e così a scalare fino al 30° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto del gruppo "over 70".

**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.

**Ai fini della classifica Maschile**, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 12 punteggi, a seguire quelle con 11, quindi quelle con 10 e così di seguito.

**Ai fini della classifica Femminile**, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 8 punteggi, a seguire quelle con 7, quindi quelle con 6 e così di seguito.

Le Società con un solo punteggio non vengono classificate.

La Società maschile e femminile 1a classificata 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

### **PROGRAMMA TECNICO**

*Gare Uomini*

DISCO (kg.2)

MARTELLO (kg. 7,260)

GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

*Gare Donne*

DISCO (kg. 1)

MARTELLO (kg. 4)

GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

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

Possono partecipare gli atleti italiani e gli atleti stranieri nella condizione di "Italiani Equiparati" ai sensi dell'art. 4.2 delle Disposizioni Generali. 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.

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

## Promesse

### **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:**

Oltre agli atleti italiani della categoria Promesse possono partecipare anche gli atleti stranieri Promesse che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.

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.

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

Juniores - Allievi

### **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:**

Oltre agli atleti italiani delle categorie Juniores e Allievi possono partecipare gli atleti stranieri Allievi e Juniores che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.

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 atleti della categoria Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores.

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 8 altri eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

**Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda al  
VADEMECUM ATTIVITA' 2021**

BOLZA