

F.I.D.A.L. COMITATO REGIONALE FRIULI - VENEZIA GIULIA

**CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CROSS 2010
PER ALLIEVI/E - JUNIORES - PROMESSE E SENIORES M/F**

17 Gennaio 2010 Casarsa (PN) 1^ prova
31 Gennaio 2010 Udine 2^ prova

REGOLAMENTO

1) PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico del Campionato prevede lo svolgimento delle seguenti distanze di gara:

Allieve		Km. 3
Juniore F		Km. 4
Promesse/Seniores F	Corto	Km. 4
Promesse/Seniores F	Lungo	Km. 6
Allievi		Km. 4
Juniore M		Km. 6
Promesse/Seniores M	Corto	Km. 4
Promesse/Seniores M	Lungo	Km. 10

2) NORME DI PARTECIPAZIONE

Al campionato Regionale di Società sono ammesse tutte le Società regolarmente affiliate per il 2010 nel settore agonistico.

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti purchè in regola con il tesseramento 2010.

Alle varie fasi del Campionato possono accedere esclusivamente atleti tesserati per Società del Friuli - Venezia Giulia. Non sono ammessi atleti fuori gara.

3) NORME DI PUNTEGGIO

Per ogni singola gara vengono assegnati i seguenti punteggi:

- Al 1° class. p. 30, al 2° p. 29, al 3° p.28 e così a scalare fino al 30° che avrà punti 1. Tutti gli altri atleti classificati riceveranno punti 1.
- Solo Cross Corto: Al 1° class. p. 20, al 2° p. 19, al 3° p. 18 e così a scalare fino al 20° che avrà punti 1. Tutti gli altri atleti classificati riceveranno punti 1.

4) NORME DI CLASSIFICA

La somma dei punteggi ottenuti dagli atleti di una stessa Società **fino ad un massimo di 6 punteggi**, determinerà la classifica in ogni singola gara.

Al termine delle 2 prove verrà stilata una classifica finale sommando i punteggi ottenuti da ogni Società in tutte le gare di entrambe le prove.

La Società femminile e maschile che avrà ottenuto il maggior punteggio complessivo, sarà proclamata Società Campione Regionale Assoluta 2010 di Cross.

A parità di punteggio nella classifica finale assoluta, verrà classificata prima la Società che avrà il maggior punteggio Allievi

5) **AMMISSIONE ALLA FASE NAZIONALE DEL C.D.S. (Volpiano (TO) 21 febbraio 2010)**

Ai soli fini dell'ammissione alla fase Nazionale dei Campionati di Società di Cross, in ogni gara del programma tecnico verranno attribuiti punti 1 al 1° classificato, punti 2 al 2°, punti 3 al 3° e così via aumentando di 1 punto fino all'ultimo classificato.

Per ciascuna gara maschile e femminile vengono compilate classifiche di Società separate sulla base dei 3 migliori punteggi.

A norma di regolamento sono ammesse alla fase nazionale le prime 2 Società classificate in ogni categoria maschile e tutte le Società classificate in ogni categoria femminile.

Sono ammesse di diritto alla fase nazionale le Società che si sono classificate entro il 20° posto nel Campionato italiano di Società Seniores e Promesse del 2009 sia nel cross lungo che nel cross corto ed entro il 10° posto negli Allievi e Juniores maschili e femminili

Qualora una Società maschile ammessa di diritto risulti classificata anche nel C.d.S. regionale dell'anno in corso si recuperano le Società immediatamente seguenti.

Per quanto non contemplato si rimanda ai Regolamenti per l'attività invernale di Cross emanati dalla FIDAL nazionale.

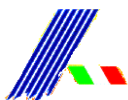
Società ammesse di diritto

LUNGO UOMINI **Atletica Brugnera Friulintagli (7°)**

JUNIORES UOMINI **Marathon UOEI Trieste (1°)**

LUNGO DONNE **Atletica Brugnera Friulintagli (13°)**

NOTA: Rimandiamo ai Regolamenti nazionali per la nuova normativa inerente alla partecipazione degli atleti stranieri della categoria Juniores.



F.I.D.A.L. COMITATO REGIONALE FRIULI - VENEZIA GIULIA

REGOLAMENTI CROSS AREA PROMOZIONALE 2010

CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' ED INDIVIDUALI RAGAZZI E CADETTI CROSS PROMOZIONALE 2010

Il Comitato Regionale indice il Campionato Regionale di Società ed Individuale di Cross riservato agli atleti della Categoria Ragazzi/e e Cadetti/e articolato su 3 prove:

1^ prova	24 Gennaio	Majano (UD)	Staffette
2^ prova	7 Febbraio	San Daniele del Friuli (UD)	
3^ prova	21 Febbraio	San Pier d'Isonzo (GO)	valida anche come Camp. Reg. Individuali

DISTANZE DI GARA CONSIGLIATE

			Min/Max	
Ragazze	individuale	metri	1.200/1.400	Staffetta 3 x 1000 max
Ragazzi		metri	1.600/1.800	Staffetta 3 x 1000 max
Cadette		metri	1.700/2.000	Staffetta 3 x 1000
Cadetti		metri	2.200/2.400	Staffetta 3 x 1000

Nota per gli organizzatori: si invita a modulare le distanze in base alla difficoltà del percorso operando nella "forbice" proposta.

NORME DI CLASSIFICA PER LA CATEGORIA RAGAZZI/E – CADETTI/E

In ogni prova individuale e per ciascuna categoria saranno attribuiti i seguenti punteggi: 50 al primo classificato, 45 al secondo, 40 al terzo, 35 al quarto, 30 al quinto, 25 al sesto, 20 al settimo, 19 all'ottavo e così di seguito a scalare fino ad assegnare 1 punto a tutti gli altri classificati.

Nelle Staffette verranno assegnati 30 punti alla squadra 1^ classificata, 25 alla 2^, 20 alla 3^, 15 alla 4^, 14 alla 5^, 13 alla 6^, e così di seguito a scalare fino ad assegnare 1 punto a tutte le altre staffette.

La classifica per Società sarà stilata sommando, in ogni prova, i punteggi ottenuti da tutti gli atleti classificati di ogni Società. La classifica finale per Società sarà determinata dalla somma dei punti ottenuti nelle due prove individuali con quelli della prova a staffetta. Le Società che avranno totalizzato il maggior punteggio saranno proclamate Campione Regionale di Cross 2010 per la Categoria Ragazzi e per la Categoria Ragazze, per la Categoria Cadetti e per la Categoria Cadette. Per essere classificate le Società devono aver preso parte a tutte e tre le prove previste.

11° TROFEO ESORDIENTI "STAFFETTE CROSS 2010"

Il Comitato Regionale indice il 11° Trofeo Esordienti denominato "Staffette Cross 2010", riservato alla categoria **Esordienti A (nati negli anni 1999-2000)**

PROGRAMMA TECNICO: Staffette 3 x 700 metri

DATA: 24 Gennaio **SEDE:** Majano (UD)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutte le Società del Friuli Venezia Giulia, regolarmente affiliate per il 2010, con atleti tesserati esclusivamente per la categoria **Esordienti A (nati 1999 – 2000)**. Ogni Società potrà partecipare con un numero illimitato di staffette **senza distinzione di sesso**.

CLASSIFICA

Vengono assegnati i seguenti punteggi: **50** alla prima staffetta classificata, **45** alla seconda, **40** alla terza, **35** alla quarta, **30** alla quinta, **25** alla sesta e così a scalare di 1 punto fino all'ultima classificata, assegnando comunque un punto a tutte le altre staffette classificate.

Vincerà l'11° Trofeo Esordienti "Staffette Cross 2010" la Società che avrà totalizzato il maggior punteggio.