

## NORME ATTIVITA' PROMOZIONALE

### ESORDIENTI M/F (6-11 anni)

#### NORME GENERALI

- Gli Esordienti sono suddivisi in tre fasce d'età secondo il seguente schema:
  - Esordienti C 6-7 anni (nati negli anni 2003-2004)
  - Esordienti B 8-9 anni (nati negli anni 2001-2002)
  - Esordienti A 10-11 anni (nati negli anni 1999-2000)
- L'attività degli Esordienti B e C è demandata ai Comitati Regionali, ai Comitati Provinciali ed alle Società affiliate alla Fidal che organizzeranno per queste fasce d'età attività ludiche, nonché i programmi previsti dal progetto "Game Land" che potranno essere attivati d'intesa con le scuole del territorio e gli Enti Locali.
- I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti "A" sono stabiliti dai rispettivi Comitati Regionali. Notovole dovrà essere l'impulso verso l'attività territoriale in accordo con i rispettivi Comitati Provinciali, che dovranno mantenere costantemente un vivo dialogo con il mondo della scuola.
- L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.
- I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti "A" devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.
- Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.
- Da prevedere nel corso della programmazione annuale, l'inserimento del progetto sperimentale "Giochi in Atletica – Gioco, Divertimento, Atletica", specie nel periodo invernale.
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG che potrà avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di gara.
- La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

#### PROGRAMMA GARE (Proposte di Attività Esordienti "A")

- Corsa Campestre (da kn. 0,500 a km. 0,800)
- m. 50 piani (con partenza in piedi)
- m. 40 ostacoli (con partenza in piedi) (4 hs da cm. 50 – distanze:11,00-6,00-6,00-6,00-11,00)
- m. 50 ostacoli (con partenza in piedi) (5 hs da cm. 50 – distanze:12,00-7,00-7,00-7,00-7,00-10,00)
- m. 600
- marcia m.1000/1200
- salto in alto
- salto in lungo (con battuta libera di 1 m. x 1 m., distante dalla buca da m. 0,50 a m. 1,50)
- 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 Regionali, 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 tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

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

#### NORME GENERALI

- L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.
- I regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.
- Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Ragazzi possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.

# Norme Attività 2010

- Da prevedere nel corso della programmazione annuale, l'inserimento del progetto sperimentale "Giochi in Atletica – Gioco, Divertimento, Atletica", specie nel periodo invernale.
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG che potrà avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di gara.
- La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

## PROGRAMMA GARE

- Corse: 60-1000 - 60hs - staffetta 3 x 800 e 4x100 (partenza e passaggio del testimone entro la zona cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona)
- Salti: alto - lungo
- Lanci: peso gomma Kg. 2 - vortex
- Marcia: pista Km. 2
- Prove Multiple: triathlon e tetrathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento)
- 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-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.*

## CADETTI/E (14-15 anni)

### NORME GENERALI

- L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.
- I regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno .
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio), è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG.
- La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).
- Indoor: proposta di programma tecnico unificato per l'attività indoor della categoria Cadetti/e: m.60 (55\*) – m.60hs (55hs\*) – m.1000 – alto – asta – lungo – triplo – peso - 3x1 giro – marcia km.3. (\*) per le piste più corte

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

- Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs - 300hs - 4x100 - 3 x 1000
- Salti: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m.11)
- Lanci: peso Kg. 4 - disco kg. 1,5 - martello Kg. 4 - giavellotto gr. 600
- Marcia: pista Km. 4
- Prove Multiple: Pentathlon (100hs - alto - giavellotto – lungo – 1000) (Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)
- 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.*
- 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

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

- Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs - 300hs - 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
- Prove Multiple: Pentathlon (80hs - alto - giavellotto – lungo - 600) (Il Pentathlon può essere effettuato anche in due giornate)

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.

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

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

Nei concorsi (lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto) le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro, mentre nell'alto e nell'asta le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura. Nei Campionati Individuali Italiani, Regionali e Provinciali nei concorsi (esclusi alto e asta dove si applica la norma su indicata) sono previste tre prove eliminatorie e tre prove di finale alle quali accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie. 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).

E' consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, oltre a quelle con suola di gomma.

## PROMOINDOOR - CADETTI/E

1. La FIDAL indice il "PROMOINDOOR", manifestazione riservata agli atleti della categoria Cadetti/e.

### 2. Fasi di Svolgimento

2.1 Il Promoindoor si svolgerà con manifestazioni Interregionali dislocate su due sedi:

➤ Centro Nord: PIE-VDA-LIG-LOM-VEN-FVG-TN-BZ-EMR-MAR-TOS

➤ Centro Sud: ABR-UMB-LAZ-CAM-PUG-BAS-MOL-CAL-SIC-SAR

### 3. Programma tecnico

➤ Cadetti – 60, 60hs, 1000, alto, lungo, peso, marcia km.3, staffetta 3x1 giro

➤ Cadette – 60, 60hs, 1000, alto, lungo, peso, marcia km.3, staffetta 3x1 giro

3.1 Le gare di corsa si disputano a serie.

### 4. Norme di partecipazione per le Rappresentative Regionali

4.1 Ogni rappresentativa regionale può iscrivere un massimo di due atleti/e per gara e una sola staffetta.

4.2 Gli atleti che fanno parte della rappresentativa regionale possono partecipare ad una gara individuale più la staffetta.

### 5. Norme per la partecipazione individuale

5.1 Ciascuna rappresentativa regionale può iscrivere, oltre ai due che fanno parte della rappresentativa, altri atleti che partecipano a titolo individuale.

5.2 Gli atleti che non fanno parte della rappresentativa regionale possono partecipare ad una sola gara individuale. La staffetta è riservata agli atleti delle rappresentative regionali.

### 6. Norme di Classifica per Rappresentativa Regionale

6.1 Ogni rappresentativa può sommare i migliori 6 punteggi ottenuti da propri atleti/e in 6 gare diverse. Ai fini della classifica per rappresentativa si provvederà ad assegnare per ogni singola gara 30 punti al primo classificato, 29 al secondo e così a scalare di un punto fino al trentesimo classificato che riceverà punti 1; tutti i classificati oltre la trentesima posizione riceveranno comunque un punto.

6.2 L'assegnazione dei punti avverrà secondo la classifica individuale, pertanto non saranno eliminati i punteggi degli atleti che gareggiano a titolo individuale.

6.3 Saranno classificate solo le rappresentative che avranno ottenuto 6 punteggi su 6 gare diverse.

### 7. Premi

7.1 Per ogni raggruppamento interregionale vengono premiati i primi sei atleti/e classificati/e di ogni gara e tutte le rappresentative regionali.

### 8. Rimborsi spese

8.1 Sono previsti rimborsi spese forfetari per le rappresentative regionali.

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e per REGIONI di CORSA CAMPESTRE CADETTI/E

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale e per Regioni di Corsa Campestre riservato alla categoria Cadetti/e.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 CADETTI: km. 2,5
  - 2.2 CADETTE: km.2
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Ogni Regione partecipa con una Rappresentativa composta da 5 Cadetti e 5 Cadette e due accompagnatori.
  - 3.2 Ogni Regione può iscrivere inoltre 5 Cadetti e 5 Cadette extra che gareggiano solo a titolo individuale, con costi a totale carico delle Società di appartenenza od altri. Questi atleti/e devono comunque essersi classificati tra i primi 15 nei rispettivi Campionati Regionali di Corsa Campestre.
4. **Norme di Classifica**
  - 4.1 Per ciascuna gara si assegnano 100 punti al primo classificato, 99 al secondo e così di seguito a scalare di un punto fino al centesimo classificato.
  - 4.2 Ai fini della classifica si sommano un massimo di 4 punteggi ottenuti da atleti della stessa rappresentativa.
  - 4.3 Le squadre che non sono rappresentate nell'ordine di arrivo con almeno due atleti non vengono classificate.
  - 4.4 Gli atleti che prendono parte al Campionato a titolo individuale non acquisiscono punteggi per la classifica di rappresentativa regionale.
5. **Classifica per Regioni**
  - 5.1 Saranno compilate due classifiche, una per la rappresentativa Maschile ed una per quella Femminile.
  - 5.2 Inoltre sarà compilata una classifica complessiva sommando i punti ottenuti dalla stessa rappresentativa nella classifica maschile e in quella femminile.
  - 5.3 In caso di parità si tiene conto del miglior piazzamento individuale.
6. **Premi**
  - 6.1 Medaglia ai primi 12 atleti/e classificati.
  - 6.2 CLASSIFICA PER REGIONI: sono premiate a cura degli organizzatori tutte le rappresentative classificate.

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI e per REGIONI su PISTA CADETTI/E

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali e per Regioni su Pista riservati alla categoria Cadetti/e.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 CADETTI
    - CORSE: m.80-300-1000-2000-100hs-300hs-staffetta 4x100
    - SALTI: alto-asta-lungo-triplo (battuta m.9 e m.11)
    - LANCI: peso kg.4-disco kg.1,5-martello kg.4-giavellotto gr.600
    - MARCIA: km. 4 su pista
    - PROVE MULTIPLE: 1<sup>a</sup> giornata: (m.100 hs-alto-giavellotto)
    - 2<sup>a</sup> giornata: (lungo-1000)
  - 2.2 CADETTE
    - CORSE: m.80-300-1000-2000-80hs-300hs-staffetta 4x100
    - 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: km. 3 su pista
    - PROVE MULTIPLE: 1<sup>a</sup> giornata: (m.80 hs-alto-giavellotto);
    - 2<sup>a</sup> giornata: (lungo-600)
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Ciascuna Regione partecipa con una rappresentativa così composta:
    - 16 Cadetti - uno per ogni gara del programma tecnico + 2 atleti per la staffetta. I due atleti a disposizione per la staffetta possono partecipare anche ad una gara individuale come atleti "supplementari", qualora siano in possesso del minimo di partecipazione indicato nel successivo punto 3.2;

# Norme Attività 2010

- 16 Cadette - una per ogni gara del programma tecnico + 2 atlete per la staffetta. Le due atlete a disposizione per la staffetta possono partecipare anche ad una gara individuale come atlete "supplementari", qualora siano in possesso del minimo di partecipazione indicato nel successivo punto 3.2;
  - 4 accompagnatori.
- 3.2 Ogni Regione può iscrivere, oltre agli atleti che compongono la rappresentativa, anche atleti "supplementari" che hanno ottenuto nell'anno in corso una prestazione uguale o migliore dei seguenti minimi di partecipazione:

<i>gara</i>	<b>Cadetti</b>	<b>Cadette</b>
<i>m.80</i>	9.2-9.44	10.1-10.34
<i>m. 300</i>	<u>37.6-37.74</u>	<u>42.4-42.54</u>
<i>m. 1000</i>	<u>2:42.00</u>	3:06.00
<i>m. 2000</i>	6:00.00	7:00.00
<i>m. 80hs</i>	----	12.2-12.44
<i>m. 100hs</i>	<u>13.9/14.14</u>	----
<i>m. 300hs</i>	<u>41.7-41.84</u>	<u>47.4/47.54</u>
<i>Alto</i>	<u>1.80</u>	<u>1.58</u>
<i>Asta</i>	3,20	2,65
<i>Lungo</i>	6,10	5,20
<i>Triplo</i>	<u>12,35</u>	10,70
<i>Peso</i>	<u>14,00</u>	<u>11,00</u>
<i>Disco</i>	<u>34,50</u>	<u>27,50</u>
<i>Martello</i>	<u>45,00</u>	<u>35,50</u>
<i>Giavellotto</i>	<u>44,50</u>	34,00
<i>Pentathlon</i>	3.000 p.	3.400 p.
<i>Marcia km.3</i>	----	<u>16:25.00</u>
<i>Marcia km.4</i>	<u>20:15.00</u>	----

- 3.2.1 I minimi possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale
- 3.2.2 I minimi devono essere ottenuti con vento non superiore ai 2 m/s.  
I minimi ottenuti in gare nelle quali non sia presente l'anemometro sono validi per l'ammissione ai Campionati Italiani Cadetti/e.
- 3.3 Gli atleti "supplementari" (compresi quelli a disposizione per la staffetta) che partecipano a gare individuali non acquisiscono punteggi né per la classifica di rappresentativa regionale **né per il gruppo di specialità**.
- 3.4 Gli atleti "supplementari", qualora ne acquisiscano il diritto, vengono regolarmente ammessi alle finali.
- 3.5 Gli atleti che fanno parte della Rappresentativa Regionale possono partecipare ad una gara individuale più la staffetta ad eccezione dei partecipanti alle Prove Multiple che possono gareggiare esclusivamente nel Pentathlon.
- 3.6 Gli atleti "supplementari" (esclusi quelli a disposizione per la staffetta) possono partecipare solo ad una gara individuale.
- 3.7 I m. 80, i m.300, gli 80 hs, i 100 hs ed i 300 hs, maschili e femminili si disputano con batterie e finali. Le altre gare di corsa si disputano a serie.
- 3.8 Nei concorsi (esclusi alto e asta) vengono effettuate 3 prove eliminatorie e 3 prove di finale alle quali accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie.
- 3.9 Gli atleti e gli accompagnatori che fanno parte delle rappresentative regionali sono a carico della FIDAL.
- 3.10 Gli atleti "supplementari" sono a carico delle singole Società di appartenenza o dei Progetti Regionali.

## 4. Norme di Classifica

- 4.1 Vengono stilate classifiche individuali per ciascuna gara del programma tecnico, assegnando punti 21 al primo classificato e decrescendo di un punto fino all'ultimo classificato.
- 4.2 CLASSIFICA PER REGIONI
- 4.2.1 La somma dei 13 punteggi obbligatori (4+2+3+3+1) ottenuti da atleti della stessa Regione nei 5 gruppi in cui è suddiviso il programma tecnico, secondo lo schema riportato al successivo p.4.2.2., più il recupero dei 2 migliori punteggi tra quelli rimasti, per un totale di 15 punteggi, determina la classifica maschile e femminile. La somma dei punti ottenuti dalla stessa rappresentativa nella classifica maschile ed in quella femminile determina la classifica complessiva per regioni.

# Norme Attività 2010

## 4.2.2

Gruppo Velocità - Ostacoli	Gruppo Mezzofondo - Marcia	Gruppo Salti	Gruppo Lanci	Gruppo Prove Multiple
80 300 80 hs (f) 100 hs (m) 300 hs 4x100	1000 2000 3 km Marcia (f) 4 km Marcia(m)	Alto Asta Lungo Triplo	Peso Disco Martello Giavellotto	Pentathlon
5 gare	3 gare	4 gare	4 gare	1 gara
4 punteggi migliori	2 punteggi migliori	3 punteggi migliori	3 punteggi migliori	1 punteggio

**4.2.3 Inoltre viene compilata una classifica per Regioni per ciascun Gruppo di Specialità sommando sia i punti maschili che quelli femminili ottenuti dalla stessa Regione in tutte le gare del relativo gruppo. In ciascun gruppo verrà classificata prima la rappresentativa che avrà totalizzato il maggior punteggio indipendentemente dal numero di gare coperte.**

4.2.4 In caso di parità nella somma dei punti in qualsiasi classifica per Regioni si tiene conto del migliore punteggio individuale. In caso di ulteriore parità si tiene conto del secondo miglior punteggio e così via, fino a quando la parità non venga risolta.

## 5. Premi

- 5.1 Sono premiati con medaglia i primi 8 atleti/e classificati/e di ogni gara.
- 5.2 A cura degli organizzatori sono premiate tutte le rappresentative classificate.

## TROFEO NAZIONALE CADETTI/E di MARCIA

1. La FIDAL indice il Trofeo Nazionale di Marcia su strada per la categoria Cadetti/e.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 CADETTI: km. 6
  - 2.2 CADETTE: km. 4
3. **Fasi di Svolgimento**

Il Trofeo si svolge in prova unica unitamente ad una prova del C.d.S. Allievi/e di Marcia.
4. **Norme di Partecipazione**
  - 4.1 Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti.
5. **Norme di Classifica**
  - 5.1 Vengono assegnati 60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così a scalare di un punto fino al sessantesimo classificato. Un punto viene attribuito anche ai classificati oltre il 60° posto e a quelli ritirati o squalificati.
  - 5.2 CLASSIFICA PER SOCIETA'
    - 5.2.1 La somma di un massimo di 3 punteggi conseguiti da atleti della stessa Società determina la classifica maschile e femminile. In caso di parità si tiene conto del migliore piazzamento individuale.
6. **Premi**
  - 6.1 A cura degli organizzatori sono premiati con medaglia i primi 10 atleti/e classificati/e di ogni gara.
  - 6.2 A cura degli organizzatori sono premiate le prime 6 Società maschili e femminili.