



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO REGIONALE FRIULI - VENEZIA GIULIA

## ATTIVITA' REGIONALE DI CORSA IN MONTAGNA 2010

Norme generali di svolgimento delle manifestazioni di Campionato Regionale Assoluto e Criterium Promozionale di Corsa in Montagna.

### Norme di partecipazione

- a) Le iscrizioni alle gare, per tutti i Campionati Individuali e di Società, dovranno pervenire preventivamente al Comitato Organizzatore delle manifestazioni **entro le ore 12.00 di due giorni prima dello svolgimento della manifestazione stessa.-**  
La quota d'iscrizione è fissata in **€ 3,00** per atleta delle categorie Junior Promesse e Senior maschili e femminili ed è gratuita per atleti delle categorie Ragazzi/e, Cadetti/e e Allievi/e  
La conferma delle iscrizioni ed il controllo della tessera federale dovranno avvenire non oltre un'ora prima dell'inizio della manifestazione.
- b) Le gare di Campionato Regionale di Corsa in Montagna si svolgeranno su percorsi diversi per le varie categorie, ma si svolgeranno nella stessa località e nella stessa data, obbligatoriamente per le seguenti categorie:  
Promozionale Giovanile, Allievi, Juniores, Promesse e Senior del settore maschile e femminile  
Ogni percorso dovrà essere preventivamente omologato dal **C.R.C.M.**, salvo il caso, che non sia già stato omologato da parte del **C.N.C.M.**. **L'omologazione del percorso gara avrà la validità di 5 anni. La tassa per l'omologazione del percorso è di €300.00.** Il dislivello per il settore agonistico dovrà essere compreso - mediamente - in salita tra un massimo di 200 m/Km ed un minimo di 100 m/Km. e in discesa fra un massimo di 150 m/Km. e un minimo di **75 m/Km.**, mentre per il settore promozionale dovrà essere compreso - mediamente - sia in salita sia in discesa fra un massimo di 100m/Km. ed un minimo di 50 m/Km. Modifiche a questi limiti potranno essere concesse, con specifica autorizzazione del C.R.C.M.- **Di norma, non più del 20% della lunghezza del percorso può essere su strada asfaltata.-**
- c) Per tutti i Campionati, i Criterium ecc. di corsa in Montagna non si terrà presente il tempo massimo.
- d) Non è consentita la partecipazione d'atleti/e fuori classifica, salvo che non vi sia una specifica autorizzazione scritta del Comitato Regionale, e comunque solamente per GARE non valide per i Cds.-
- e) Gli atleti stranieri residenti in Italia ed appartenenti alle categorie Allievi, Cadetti, Ragazzi, Esordienti M/F, possono partecipare ai Campionati Regionali e Provinciali Individuali e di società concorrendo all'assegnazione del titolo individuale ed alla classifica di società in numero illimitato, **così pure gli atleti della categoria Juniores purchè siano stati tesserati alla FIDAL fin dalle cat. Cadetti/e/Allievi/e.-**
- f) Le società nei Campionati Regionali e Provinciali, Promesse, Seniores, Master M/F **possono far gareggiare più atleti stranieri, tenendo conto che un solo atleta straniero per gara, porterà punti alla società.-**
- g) Gli atleti stranieri delle categorie Promesse, Seniores e Master M/F **e juniores che non siano stati tesserati già nelle categorie Cadetti/e/Allievi/e**, non possono vincere titoli Regionali o Provinciali, e non possono nemmeno partecipare se la gara è valida solamente per il titolo Individuale.-
- h) **E' vietato l'uso di scarpe chiodate o l'uso di bastoncini o racchette da sci.-**
- i) Le Società possono inserire le gare di campionato, su autorizzazione del Comitato Regionale, all'interno di una propria gara aperta a tutti. I percorsi, con il parere del Comitato Regionale, possono anche essere di sola salita.

### L' ATTIVITA' REGIONALE DI CORSA IN MONTAGNA SI ARTICOLERÀ NELLE SEGUENTI MANIFESTAZIONI

#### Settore Agonistico Assoluto e Giovanile

- 1) Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna Allievi/e
- 2) Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna Junior M/F
- 3) Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna Promesse M/F
- 4) Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna Senior M/F
- 5) Campionato Regionale di Staffetta di Corsa in Montagna Assoluto ( J-P-S ) M/F
- 6) Campionato Regionale di Staffetta di Corsa in Montagna Juniores M/F

- 7) Campionato Regionale di Staffetta di Corsa in Montagna Allievi/e
- 8) Campionato Regionale di Società Assoluto di Corsa in Montagna Juniores/Promesse/Seniores M/F
- 9) Campionato Regionale di Società di Corsa in Montagna Allievi M/F

#### **Settore Promozionale**

- 10) Criterium Regionale Individuale di Corsa in Montagna Cadetti/e
- 11) Criterium Regionale Individuale di Corsa in Montagna Ragazzi/e
- 12) Criterium Regionale di Società di Corsa in Montagna Ragazzi/e e Cadetti/e (con classifica M/F)
- 13) Criterium Regionale di Staffetta di Corsa in Montagna Ragazzi/e e Cadetti/e

### **1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI/E**

Il Campionato si svolgerà in prova unica

Il Programma tecnico del campionato, per quanto riguarda la lunghezza del percorso di gara, è il seguente:

**Allievi:** da un minimo di **4 Km** ad un massimo di 5 Km.

**Allieve:** da un minimo di **2,5 Km** ad un massimo di 3,5 Km.

Ai fini della classifica del campionato Regionale di società, nella prova ALLIEVI saranno assegnati **30 punti** al primo classificato, 29 al secondo e così scalando di un punto fino al 30° classificato che otterrà 1 punto. 1 ( uno ) punto sarà assegnato a tutti gli atleti classificati.

Nella prova ALLIEVE saranno assegnati **20 punti** alla prima classificata, 19 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 20^ classificata che otterrà 1 ( uno ). 1( uno )punto sarà assegnato a tutte le atlete classificate.

La classifica di Società sarà determinata sommando i migliori punteggi, per un massimo di **4 atleti** nella categoria allievi, e per un massimo di **3 atlete** nelle categorie Allieve, per ogni Società.

### **2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA JUNIORES M/F**

Il Campionato si svolgerà in prova unica

Il Programma tecnico del Campionato, per quanto riguarda la lunghezza del percorso di gara, è il seguente:

**JUNIORES M:** da un minimo di 6 Km ad un massimo di 9 Km.

**JUNIORES F :** da un minimo di **4 Km** ad un massimo di 5 Km.

Ai fini della classifica del Campionato Regionale di Società, nella prova JUNIORES M saranno assegnati **30 punti** al primo classificato, 29 al secondo e così scalando di un punto fino al 30° classificato che otterrà 1 punto. 1 ( uno ) punto sarà assegnato a tutti gli atleti classificati.

Nella prova JUNIORES F saranno assegnati **20 punti** alla prima classificata, 19 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 20^ classificata che otterrà 1 ( uno ). 1( uno )punto sarà assegnato a tutte le atlete classificate.

La classifica di Società sarà determinata sommando i migliori punteggi, per un massimo di **3 atleti** nella categoria JUNIORES M, e per un massimo di **2 atlete** nella categoria JUNIORES F, per ogni Società.

### **3) - 4) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA PROMESSE/SENIORES M/F**

Il Campionato si svolgerà in prova unica

Il Programma tecnico del Campionato, per quanto riguarda la lunghezza del percorso di gara, è il seguente:

**PROMESSE/SENIORES M:** da un minimo di **8 Km** ad un massimo di **15 Km**.

**PROMESSE/SENIORES F :** da un minimo di 6 Km ad un massimo di 9 Km.

La classifica individuale PROMESSE M/F sarà fatta **estrapolando** i risultati della classifica integrata.

Ai fini della classifica del campionato Regionale di società, nella prova PROMESSE/SENIORES M saranno assegnati **40 punti** al primo classificato, 39 al secondo e così scalando di un punto fino al 40° classificato che otterrà 1 punto. 1 ( uno ) punto sarà assegnato a tutti gli ulteriori atleti classificati.

Nella prova PROMESSE/SENIORES F saranno assegnati **30 punti** alla prima classificata, 29 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 30<sup>a</sup> classificata che otterrà 1 ( uno ). 1( uno )punto sarà assegnato a tutte le ulteriori atlete classificate.

Le classifiche di Società Assolute M e F saranno determinate sommando i migliori punteggi per un massimo di **6 atleti** nella categoria PROMESSE/SENIORES M e per un massimo di **4 atlete** nelle categoria PROMESSE/SENIORES F per ogni Società.

**4)** Può inoltre essere organizzato il Campionato Regionale Individuale e di società di Lunghe Distanze di Corsa in montagna per le categorie Seniores, Promesse e Masters Maschile e Femminile, suddivisi

in due gruppi per le fasce d'età: Master "A" (da 35 a 50 anni) e Masters "B" (da 51 a 65 anni).

**Relativamente a:**

**fasi di svolgimento**

**programma tecnico**

**lunghezza dei percorsi**

**norme di partecipazione**

**norme di classifica valide per il Campionato di Società**

ci si attiene a quanto stabilito dal Regolamento Nazionale per il Campionato Italiano Individuale e di società di lunghe distanze di corsa in montagna.-

### **5) CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO DI STAFFETTA DI CORSA IN MONTAGNA M/F ( JUN/PRO/SEN)**

Il Campionato si svolgerà in prova unica

Il Programma tecnico del Campionato, per quanto riguarda la lunghezza del percorso di gara, è il seguente:

**ASSOLUTI M:** da un minimo di 6 Km ad un massimo di 9 Km per frazione.

**ASSOLUTI F:** da un minimo di 4 Km ad un massimo di 5 Km per frazione.

Ogni Società potrà partecipare con un numero **illimitato** di staffette.

Ogni Staffetta **maschile** è suddivisa in **tre** frazioni ed ogni staffetta **femminile in due** frazioni.

Per le gare ove le partenze siano in luoghi diversi, gli organizzatori devono provvedere a far giungere gli atleti sul luogo di partenza.

### **6) CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTA DI CORSA IN MONTAGNA JUNIORES M/F**

Il campionato si svolgerà in prova unica in data e luogo ove si svolge il Campionato Regionale assoluto di staffetta, sullo stesso percorso e sulle stesse distanze.-

**Per il titolo Regionale Junior la Squadra deve essere composta da atleti juniores della stessa società .** Ogni staffetta maschile sarà composta da tre Atleti, mentre la staffetta femminile da due Atlete.-

### **7) CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTA DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI/E**

Il Campionato si svolgerà in prova unica

Il Programma tecnico del Campionato, per quanto riguarda la lunghezza del percorso di gara, è il seguente:

Le distanze da percorrere per ogni staffettista dovranno essere pari a quelle indicate nel Campionato Individuale di Categoria

Ogni staffetta dovrà essere composta da **due** staffettisti.

Ogni Società potrà partecipare con un numero **illimitato** di staffette.

Per le gare ove le partenze siano in luoghi diversi, gli organizzatori devono provvedere a far giungere gli atleti sul luogo di partenza.

### **8) CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO DI SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA M/F**

**II TITOLO REGIONALE DI SOCIETA' Assoluto** sia maschile sia femminile sarà assegnato alla Società che avrà sommato il maggior punteggio nella classifica **integrata** PROMESSE - SENIORES + JUNIORES nel campionato Regionale Individuale Promesse/Seniores e Juniores

In ciascuna manifestazione saranno assegnati i punteggi così come descritti al punto " Campionato Regionale Individuale Promesse e Senior ed al Campionato Individuale Junior"

**FIDAL C.R. F.V.G.- P.le Atleti Azzurri d'Italia, 1 - 34138 Trieste - Tel. 040-829190 - Fax 040-382972**

**e-mail: [cr.friulivg@fidal.it](mailto:cr.friulivg@fidal.it) - sito internet: [www.fidalfvg.it](http://www.fidalfvg.it)**

Le Società che si classificheranno in una soltanto delle due categorie ( Juniores F o Promesse/Seniores F e Juniores M. o Promesse/Seniores M ) non saranno inserite in questa classifica. In caso di parità sarà classificata prima la Società che avrà ottenuto il maggior punteggio nella classifica Seniores.

### **9) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI/E**

I **Titoli Regionali di Corsa in Montagna allievi/e** maschile e femminile saranno assegnati alle Società che avranno sommato il maggior punteggio nel campionato Regionale Individuale delle rispettive categorie così come descritto al punto "Campionato Regionale Individuale Allievi/e"  
In caso di parità sarà classificata prima la società che avrà ottenuto il miglior piazzamento individuale.

### **10) - 11) - 12) CRITERIUM REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA RAGAZZI/E E CADETTI/E E CRITERIUM REGIONALE DI SOCIETA' RAGAZZI/E E CADETTI/E**

Il Criterium Individuale si svolgerà in prova unica

Il Programma tecnico del campionato , per quanto riguarda la lunghezza del percorso di gara, è il seguente:

**RAGAZZI:** da un minimo di 1,2 Km ad un massimo di 1,5 Km.

**RAGAZZE:** da un minimo di 1,2 Km ad un massimo di 1,5 Km.

**CADETTI:** da un minimo di **2.5** Km ad un massimo di 3,5 Km.

**CADETTE:** da un minimo di 1,8 Km ad un massimo di 2,5 Km.

Ai fini della classifica del **CRITERIUM REGIONALE PROMOZIONALE DI SOCIETA'**, sia nella prova Ragazzi/e

che nella prova Cadetti/e saranno assegnati **30** punti al primo classificato, 29 al secondo e così scalando di un punto fino al 30° classificato che otterrà 1 punto. 1 ( uno ) punto sarà assegnato a tutti gli atleti classificati.

La classifica di Società per tutte le Categorie sarà determinata sommando **tutti** i punteggi ottenuti da ogni Società.

Il **Criterium di Società maschile** sarà assegnato alla società che otterrà il maggior punteggio **Ragazzi + Cadetti**.

Il **Criterium di Società femminile** sarà assegnato alla società che otterrà il maggior punteggio **Ragazze + Cadette**.

In caso di parità sarà classificata prima la Società che avrà ottenuto il maggior punteggio nella categoria Cadetti/e.

Le Società che si classificheranno in una soltanto delle due categorie ( Ragazzi/e o Cadetti/e ) non saranno inserite in questa classifica.

### **13) CRITERIUM REGIONALE A STAFFETTA DI CORSA IN MONTAGNA RAGAZZI/E - CADETTI/E**

Il **Criterium Regionale** si svolgerà in prova unica.

Il programma tecnico del Criterium, per quanto riguarda il percorso di gara, è il seguente:

Le distanze da percorrere per ogni staffettista dovranno essere **pari** a quelle indicate nel Criterium Individuale di Categoria.

Ogni staffetta dovrà essere composta da **due** staffettisti.

Ogni Società può partecipare con un numero **illimitato** di atleti.