



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO REGIONALE FRIULI - VENEZIA GIULIA

## ATTIVITA' REGIONALE DI CORSA IN MONTAGNA 2012

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 e Promesse 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 juniores e promesse 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
- 10) Campionato Regionale di lunga distanza Senior M/F e Master M/F fino al 64° anno di età.-

### Settore Promozionale

- 11) Criterium Regionale Individuale di Corsa in Montagna Cadetti/e
- 12) Criterium Regionale Individuale di Corsa in Montagna Ragazzi/e
- 13) Criterium Regionale di Società di Corsa in Montagna Ragazzi/e e Cadetti/e (con classifica M/F)
- 14) 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 nelle 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^ 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.

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:

fasce 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**

Il 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"

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.

### **14) CRITERIUM E CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA DI LUNGHE DISTANZE**

Si indice il Criterium e Campionato Regionale di Lunghe Distanze di Corsa in Montagna riservato alle categorie Amatori M/F (Criterium) ed alle categorie Promesse e Senior M/F e Master M/F

Suddivisi in due gruppi per le fasce d'età: Masters "A" ( da 35 a 49 anni) e Masters "B" (da 50 a 64 anni) in prova unica.-