

## **REGOLAMENTI LIGURI INVERNALI 2010**

### **C.d.S. regionale di Cross sett. Assoluto**

Programma tecnico:

seniores/promesse/ master	uomini	km 10	cross lungo
seniores/promesse/ master	uomini	km 4	cross corto
juniores	uomini	km 6	
allievi		km 4	
seniores/promesse/ master	donne	km 6	cross lungo
seniores/promesse/ master	donne	km 4	cross corto
juniores	donne	km 4	
allieve		km 3	

### **Il campionato si articola una prova unica**

#### **NORME DI CLASSIFICA**

- Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti.
- In ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società.
- Il primo classificato dell'ordine di arrivo riceverà 1 punto, il secondo 2 e così via
- Per classificarsi una Società deve avere minimo tre atleti classificati di cui almeno due di cittadinanza italiana. Nella categoria Allievi/e i tre atleti classificati possono essere anche tutti stranieri.
- Per ciascuna gara del programma tecnico la società che consegue il minor punteggio è proclamata "campione regionale di categoria di corsa campestre", 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.

## **C.d.S. regionale di Cross sett. giovanile**

Esordienti 99/00 – F	km 1	GARE DI CONTORNO NON VALIDE PER IL CDS
Esordienti 99/00 – M	km 1	GARE DI CONTORNO NON VALIDE PER IL CDS
Ragazze	km 1,5	
Ragazzi	km 1,5	
Cadette	km 2	
Cadetti	km 2,5	

## **Il campionato si articola su due prove**

**Per essere classificata una Società avere almeno 3 atleti classificati. 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.**

## **Campionati regionali individuali di Cross assoluto**

Programma tecnico:

seniores/promesse/master	uomini	km 10
juniores	uomini	km 8
allievi		km 5
seniores/promesse/master	donne	km 8
juniores	donne	km 6
allieve		km 4

### **Il campionato si articola in una prova unica**

**Al vincitore sarà assegnato il titolo di Campione regionale di Cross.**

**Ai campionati regionali individuali gli amatori possono partecipare con i senior ma non concorrono per il titolo.**

**Possono partecipare gli atleti stranieri tesserati per società liguri nelle categorie j/p/s/master, ma non concorrono all'assegnazione del titolo di Campione Regionale.**

## **Campionati regionali individuali di Cross giovanile**

Programma tecnico:

Cadette .....	km 2,000
Cadetti .....	km 2,500
Ragazze .....	km 1,500
Ragazzi.....	km 1,500
Esordienti C M/f.....	km 1.

### **Il campionato si articola su una sola prova**

## **Rappresentativa Cadetti di Cross**

- La composizione della rappresentativa Cadetti/e che parteciperà al Campionato individuale e per regioni sarà così formata: 5 atleti di cui 2 segnalati dalla commissione tecnica, e 3 fra tutti gli atleti che avranno ottenuto il miglior punteggio dalla somma di due delle tre prove previste.
- Il punteggio del campionato regionale individuale, sarà raddoppiato.

## **C.D.S. Regionale e Individuale di Cross Senior Master**

**Il campionato si articola in una prova unica**

### **REGOLAMENTO CDS CROSS MASTER 2010**

#### **Norme di partecipazione**

Possono partecipare gli atleti/e tesserati alla categoria Master.

Gli atleti tesserati alla categoria Amatori possono partecipare, ma non portano punti alla classifica del CDS.

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e per classificarsi deve schierare un minimo di 4 atleti/e.

#### **Norme di classifica valida per il CDS**

Le Società per classificarsi devono schierare un minimo di 4 atleti/e ed avere almeno un atleta classificato per fascia d'età.

Porta punti alla Società l'atleta miglior classificato per fascia d'età.

Le fasce d'età sono così divise:

a)M1 relativa alle categorie accorpate M35-M40 e F1 relativa alle categorie accorpate F35-F40

a)M2 relativa alle categorie accorpate M45-M50 e F2 relativa alle categorie accorpate F45-F50

a)M3 relativa alle categorie accorpate M55 e oltre e F3 relativa alle categorie accorpate F55 e oltre.

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati seguenti punteggi (1 al primo, 2 al secondo, 3 al terzo...).

In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non verrà risolta.

#### **N.B.**

I primi classificati/e si possono fregiare del titolo di Campione Regionale Master.

**Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda al  
VADEMECUM ATTIVITA' 2010**

## **CROSS – STRADA – MARCIA 2010**

**DOMENICA 24 GENNAIO 2010    CASELLA (GE)**  
PROVA UNICA REGIONALE C.d.S. CROSS ASSOLUTO

e  
PRIMA PROVA CDS GIOVANILE  
Organizzazione Maratoneti del Tigullio

**DOMENICA 31 GENNAIO 2010    CERIALE**

14 MARATONINA DEI TURCHI  
Organizzazione Atl. Ceriale

**DOMENICA 7 FEBBRAIO 2010    SARZANA**

SECONDA PROVA C.d.S. CROSS GIOVANILE  
Organizzazione Atl. Sarzana

**DOMENICA 14 FEBBRAIO 2010    S. MARGHERITA LIGURE**

V MEZZA MARATONA DELLE DUE PERLE  
Organizzazione Atletica Rapallo Golfo Paradiso

**DOMENICA 14 FEBBRAIO 2010    LE MANIE - FINALE (SV)**

C.d.S. E CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER M/F DI CROSS

**DOMENICA 21 FEBBRAIO 2010    VOLPIANO (TO)**

FINALE NAZIONALE C.d.S. ASSOLUTO

**DOMENICA 28 FEBBRAIO 2010    CASELLA (GE)**

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CROSS per TUTTE LE CATEGORIE GIOVANILI E ASSOLUTI  
Organizzazione Maratoneti del Tigullio

**DOMENICA 28 FEBBRAIO 2010    GENOVA**

TROFEO FRIGERIO DI MARCIA  
Organizzazione C.P. FIDAL Genova

**DOMENICA 07 MARZO 2010 - IMPERIA**

MEZZA MARATONA CITTA' DI IMPERIA  
PROVA UNICA DI CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO  
Organizzazione Marathon Club Imperia

**DOMENICA 7 MARZO 2010 - FORMELLO**

CAMPIONATI ITALIANI DI CROSS E CAMPIONATI INDIVIDUALI PER REGIONI C.i/C.e

**DOMENICA 14 MARZO 2010 - CAPUA**

CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' MASTER DI CROSS

## **INDOOR NAZIONALI 2010**

**SABATO 30 GENNAIO - DOMENICA 31 GENNAIO 2010 – ANCONA -**

CAMPIONATI ITALIANI INDOOR PROVE MULTIPLE

**SABATO 13 FEBBRAIO - DOMENICA 14 FEBBRAIO 2010 - ANCONA -**

CAMPIONATI ITALIANI INDOOR ALLIEVI - JUNIORES – PROMESSE

**VENERDI' 19 FEBBRAIO –DOMENICA 21 FEBBRAIO 2010 - ANCONA -**

CAMPIONATI ITALIANI INDOOR MASTER

**SABATO 27 FEBBRAIO - DOMENICA 28 FEBBRAIO 2010 - ANCONA -**

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI INDOOR

**SABATO 06 MARZO 2010 - ANCONA -**

INCONTRO INTERNAZIONALE JUNIORES: FRA – GER- ITA

**DOMENICA 14 MARZO 2010 - PADOVA -**

PROMOINDOOR: INCONTRO PER RAPPRESENTATIVE REGIONALI CADETTI

## **LANCI LUNGHI 2010**

### **DOMENICA 07 FEBBRAIO 2010 - SAVONA**

PROVA REGIONALE UNICA VALIDA COME CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE

**Categorie: Giovanile- Promesse-Assoluti**

#### **ORARIO PROVVISORIO**

09,00 Ritrovo giurie e concorrenti  
09,30 Chiusura conferma iscrizioni Disco F/M e Giavellotto F/M  
10,00 Disco A/J/P/S F  
11,00 Disco A/J/P/S M  
12,00 Giavellotto A/J/P/S F  
12,30 Ritrovo Martello F/M e Peso F/M  
13,00 Giavellotto A/J/P/S M e  
Chiusura conferma iscrizioni Martello F/M e Peso F/M  
14,30 Martello A/J/P/S F + Peso A/J/P/S F  
15,30 Martello A/J/P/S Maschile + Peso A/J/P/S M (Attrezzi di categoria)

- **Gli atleti possono gareggiare in ciascuna delle Prove regionali, anche in regioni diverse dalla propria.**
- **Ai lanci di finale sono ammessi 8 atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.**
- **La categoria giovanile (A e J) lancia con gli attrezzi della categoria Juniores**
- **Le iscrizioni scadono tassativamente il giorno 3 febbraio 2010**
- **Agli atleti fuori regione è richiesta una tassa di iscrizione di 5 euro**

Organizzazione. C.R. FIDAL Liguria – Cus Savona R.T. MARCO MURA

**SABATO 06 MARZO DOMENICA 07 MARZO 2010 - S. BENEDETTO DEL TRONTO –  
CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI DI LANCI - FINALE NAZIONALE**