

# ATTIVITA' MASTERS 2011

(35 anni e oltre)

## Norme di partecipazione all'Attività Masters

- Gli atleti/e sia italiani che stranieri per partecipare alle gare devono essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- In ogni manifestazione ciascun atleta può prendere parte ad un massimo di due gare per giornata. All'atleta che risulta iscritto ad un numero di gare superiore al limite consentito vengono depennate le gare eccedenti seguendo l'ordine di orario di svolgimento della manifestazione stessa.
- I partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte nelle stesse giornate di gara anche ad una staffetta, mentre in giornate diverse dalle Prove Multiple possono partecipare ad altre gare individuali nel numero massimo stabilito dal regolamento di ciascuna manifestazione.
- Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e del mese) (es. 46 anni + 51anni + 53 anni + 61 anni, la somma divisa per quattro ovvero  $211:4 = 52,6$ , pertanto la staffetta è collocata nella fascia d'età M 50).
- Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa superiori ai m. 200.
- Nelle gare riservate esclusivamente alla categoria Masters non è obbligatorio per gli atleti l'utilizzo dei blocchi di partenza o il contatto con il terreno con una o due mani all'atto della partenza.
- Nelle gare riservate esclusivamente alla categoria Masters, a differenza di quanto avviene per l'attività Assoluta, un atleta viene squalificato solo se commette due false partenze.
- Nelle gare riservate esclusivamente alla categoria Masters, nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro (ad eccezione dei Campionati Italiani Individuali Indoor e Outdoor **e Campionati Regionali Outdoor** che si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età. Nell'alto e nell'asta le prove a disposizione per ciascun atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

## Norme di Partecipazione degli atleti Masters all'Attività Assoluta Individuale e di Società

Gli atleti Masters possono partecipare, oltre che alle gare riservate alla propria categoria, anche all'Attività Assoluta Individuale e di Società, purché tesserati per società affiliate con adesione All/Jun/Pro/Sen/Mas concorrendo all'assegnazione dei vari titoli nazionali, regionali e provinciali nel rispetto degli specifici regolamenti delle varie manifestazioni.

Gli atleti Masters tesserati per Società affiliate con sola adesione alla cat. Masters o Masters/Amatori possono prendere parte anche all'Attività Assoluta ad esclusione dei Campionati Individuali e di Società Assoluti ai quali i suindicati atleti non possono gareggiare.

Pertanto nelle manifestazioni Assolute (All/Jun/Pro/Sen/Mas), i Masters devono attenersi a tutte le norme tecniche e regolamentari in vigore per l'Attività Assoluta e devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Seniores.

Alle tre prove di finale dei concorsi delle suddette manifestazioni accedono i primi 8 atleti/e della classifica dopo le tre prove eliminatorie, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

## Norme di Partecipazione degli atleti stranieri ai Campionati di Società Masters

- Alle varie fasi di tutti i Campionati di Società Masters possono essere iscritti e partecipare un numero illimitato di atleti stranieri regolarmente tesserati per società italiane affiliate alla FIDAL.
- In tutte le fasi dei C.d.S. Masters gli atleti stranieri possono concorrere alla formazione delle classifiche di società per massimo il 30% dei punteggi acquisiti previsti dagli specifici regolamenti secondo il seguente schema:

Nr. Punteggi Totali	Nr. Massimo punteggi Atleti stranieri
3/4/5/6	1
7/8/9	2
10/11/12/13	3
14/15/16	4
17/18/19	5
20 ed oltre	6

## Norme di Partecipazione degli atleti Seniores all'Attività Masters

Gli atleti della categoria Seniores possono partecipare all'Attività Masters nelle analoghe fasce d'età, esclusivamente ai Campionati Individuali Italiani, Regionali e Provinciali, concorrendo all'assegnazione del titolo.

### Tassa Iscrizione

- La tassa di iscrizione alle gare dei Campionati Italiani Individuali Masters su pista è di € 4 per le gare individuali e di € 5 per le staffette.
- La tassa di iscrizione alle gare dei Campionati Italiani Individuali Masters su strada è di € 6 (10 km e Cross), € 12 (½ Maratona), di € 20 (Maratona, 50 km., 100 km., 24 ore).
- La tassa di iscrizione alle gare dei Campionati Italiani Individuali Masters di marcia è di € 4.

### Campionati Regionali Individuali Masters

I Comitati Regionali devono organizzare almeno i seguenti Campionati Regionali Individuali: PISTA, CORSA CAMPESTRE, STRADA con la possibilità di organizzare altri Campionati Regionali Individuali nelle specialità dove è già prevista l'assegnazione del titolo italiano.

### Premiazioni

(Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

## GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI MASTERS SU PISTA 2011

### UOMINI

100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 3000 – 5000 – 10000 – 110hs (35-49)- 100hs (50-69) – 80hs (70 ed oltre) – 400hs (35-59) – 300hs **(60-79)** - 200 hs **(80)** ed oltre) – 3000 Siepi (35-59) – 2000 Siepi (60 ed oltre) – Marcia km.5 – Campionato Italiano km.20 di Marcia su strada – alto – asta – lungo – triplo – peso – disco – martello – giavellotto – martello con maniglia corta – 4 x 100 – 4 x 400 – 4x1500 – Decathlon **(35-69)** (100 – Lungo – Peso – Alto – 400/Ostacoli (110-100) – Disco – Asta – Giavellotto – 1500) – **Pentathlon (70 ed oltre) (lungo-giavellotto-200-disco-1500)** – Pentathlon dei lanci (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta).

### DONNE

100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 3000 - 5000 – 10000 – 100hs (35-39) – 80hs (40 e oltre) – 400hs (35-49) – 300hs **(50-69)** – 200 hs **(70)** ed oltre) – 2000 siepi (35 ed oltre) – Marcia Km.5 – Campionato Italiano km.20 di Marcia su strada – alto – asta – lungo – triplo – peso – disco – martello – giavellotto – martello con maniglia corta – 4 x 100 – 4 x 400 – 4x800 – Eptathlon **(35-69)** (Ostacoli (100-80)-alto-peso-200/lungo-giavellotto-800) – **Pentathlon (70 ed oltre) (80 hs-alto-peso-lungo-800)** – Pentathlon dei lanci (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta).

Le graduatorie devono essere stilate per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento atleti.

## TABELLA ATTREZZI GARE MASTERS

*valida anche per le Prove Multiple*

UOMINI		
attrezzi	Fascia di età	peso
PESO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg 6
	60-69	Kg 5
	70-79	Kg 4
	80 ed oltre	Kg. 3
DISCO	35-49	Kg 2
	50-59	Kg 1,5
	60 ed oltre	Kg 1
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 800
	50-59	gr. 700
	60-69	gr. 600
	70-79	gr. 500
	80 ed oltre	gr. 400

MARTELLO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg. 6
	60-69	Kg. 5
	70 – 79	Kg. 4
	80 ed oltre	Kg. 3
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 15,88
	50-59	Kg. 11,34
	60-69	Kg. 9,08
	70-79	Kg. 7,26
	80 ed oltre	Kg. 5,45
<b>DONNE</b>		
<i>attrezi</i>	<i>Fascia di età</i>	<i>peso</i>
PESO	35-49	Kg. 4
	50-74	Kg. 3
	75 ed oltre	Kg. 2
DISCO	35-74	Kg. 1
	75 ed oltre	Kg. 0,750
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 600
	50-59	gr. 500
	60 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg. 4
	50-74	Kg. 3
	75 ed oltre	Kg. 2
<i>attrezi (Donne)</i>	<i>Fascia di età</i>	<i>peso</i>
MARTELLO CON	35-49	Kg. 9,08
MANIGLIA CORTA	50-59	Kg. 7,26
	60-74	Kg. 5,45
	75 ed oltre	Kg. 4

### Distanze e Altezze Corse ad Ostacoli Gare Masters

*valide anche per le Prove Multiple*

#### UOMINI

##### m. 110 OSTACOLI (10 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 14,02

##### m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 10,50
60-69	cm 83,8	m 12,00	m 8,00	m 16,00

##### m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

##### m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 9,72
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 13,00
60-69	cm 83,8	m 12,00	m 8,00	m 16,00
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

<b>m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>	
35-49	cm 91,4	m 45,00	m 35,00	m 40,00	
50-59	cm 83,8	m 45,00	m 35,00	m 40,00	
<b>m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>	
60-69	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00	
<b>70-79</b>	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00	
<b>m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>	
80 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00	
<b>m. 3000 SIEPI</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>				
35-59	m 0,91				
<b>m. 2000 SIEPI</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>				
60 e oltre	cm 0,76				
<b>DONNE</b>					
<b>m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>	
35-39	cm 84	m 13,00	m 8,50	m 10,50	
<b>m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>	
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 12,00	
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00	
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00	
<b>m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo-arrivo</i>	
35-39	cm 83,8	m 13,00	m 8,50	m 13,00	
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 16,00	
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00	
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00	
<b>m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo.-arrivo</i>	
35-49	cm 76,2	m 45,00	m 35,00	m 40,00	
<b>m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo.-arrivo</i>	
50-59	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00	
<b>60-69</b>	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00	
<b>m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>	
70 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00	
<b>m. 2000 SIEPI</b>					
<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>				
35 e oltre	m 0,76				

**PROGRESSIONI SALTO IN ALTO MASTERS****UOMINI**

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-44	1,42-1,48-1,51 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,30-1,36-1,39 e poi di 3 cm in 3 cm
55-64	1,15-1,21-1,24 e poi di 3 cm in 3 cm
65 ed oltre	0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15 e poi di 3 cm in 3 cm

**DONNE**

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-44	1,20-1,26-1,32 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,11-1,17-1,20 e poi di 3 cm in 3 cm
55 ed oltre	0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05 e poi di 3 cm in 3 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'alto sia maschile che femminile è la seguente: 0,61-0,64-0,67-0,70-0,73-0,76-0,79-0,82-0,85-0,88-0,91-0,94-0,97-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12-1,15-1,18-1,21-1,24-1,27-1,30-1,33-1,36-1,39-1,42-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,60 e poi di 3 cm in 3 cm.

N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

**PROGRESSIONI SALTO CON L'ASTA MASTERS****UOMINI**

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-49	2,30-2,40-2,50-2,60-2,70 e poi di 5 cm in 5 cm
50-64	2,10-2,20-2,30-2,40-2,50 e poi di 5 cm in 5 cm
65 ed oltre	2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

**DONNE**

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
tutte	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'asta sia maschile che femminile aumenterà di 10 cm. per tutta la durata della gara, partendo da 60 cm.

N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

**DISTANZA BATTUTA SALTO TRIPLO MASTERS****UOMINI**

<i>Fascia di età</i>	<i>battuta</i>
35-44	m 9 o m 11
45-54	m 8 o m 10
55 -59	m 7 o m 9
60 - 69	m 6 o m 8
70 ed oltre	m 5 o m 7

**DONNE**

<i>Fascia di età</i>	<i>battuta</i>
35-44	m 8 o m 10
45-54	m 7 o m 9
55-59	m 6 o m 8
60-69	m 5 o m 7
70 ed oltre	m 5 o m 6

N.B. Le distanze della battuta suindicate possono essere modificate dal Delegato Tecnico sulla base delle misura di iscrizione.

*Per quanto non contemplato nel presente testo si rimanda alle norme emanate dalla WMA.*

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI INDOOR MASTERS

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Indoor riservate alla categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione dei titoli italiani per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
2. **Programma Tecnico**  
Il programma tecnico è il seguente:
  - 2.1 Gare Maschili: 60-200-400-800-1500-3000-60HS-alto-asta-lungo-triplo-peso-pentathlon (60hs-lungo-peso-alto-1000)-staffetta 4x1 giro-marcia Km.3
  - 2.2 Gare Femminili: 60-200-400-800-1500-3000-60HS-alto-asta-lungo-triplo-peso-pentathlon (60hs-lungo-peso-alto-800)-staffetta 4x1 giro-marcia Km.3
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti/e della categoria Masters e gli atleti Seniores nelle analoghe fasce d'età dei Masters.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e e di staffette.
  - 3.3 Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
    - 3.3.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e mese) (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters").
  - 3.4 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di tre gare individuali più la staffetta, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.
  - 3.5 Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa superiori ai m. 200.
  - 3.6 Gli atleti partecipanti alla gara di pentathlon possono prendere parte nella stessa giornata anche ad una staffetta, mentre in giornate diverse possono partecipare anche ad altre due gare individuali.
  - 3.7 I concorsi si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età.
  - 3.8 Nelle prove Multiple gli atleti dovranno partire o fare una prova in tutte le gare affinché possano accedere alla classifica finale
  - 3.9 Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite agli anni **2010 e 2011**.
4. **Tabelle di Punteggio**
  - 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.

### 5. Premi

(Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

## CAMPIONATO ITALIANO di SOCIETA' INDOOR MASTERS

(di Nuova Istituzione)

1. La FIDAL indice il Campionato italiano di società indoor per la categoria Masters Maschile e Femminile valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società Indoor Masters.
2. Fasce di svolgimento
  - 2.1 Campionati Italiani Individuali Indoor Masters.
  3. Programma Tecnico  
Il programma tecnico del C.d.S. Indoor è il seguente:
    - 3.1 Gare maschili : 60-200-400-800-1500-3000-60hs-alto-asta-lungo-triplo-peso-staffetta 4x1 giro-3 km di marcia
    - 3.2 Gare femminili : 60-200-400-800-1500-3000-60hs-alto-asta-lungo-triplo-peso-staffetta 4x1 giro-3 km di marcia
4. Norme di Partecipazione
  - 4.1 Possono partecipare gli atleti/e della categoria Masters.
  - 4.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e e di staffette.
  - 4.3 Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
    - 4.3.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa

(calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e mese) (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters").

## **5. Tabelle di Punteggio**

### **5.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle FIDAL Master.**

## **6. Norme di Classifica**

**6.1 Per ogni gara viene stilata una classifica ottenuta sulla base delle tabelle di punteggio Masters.**

**6.2 Vengono assegnati 1 punto al primo classificato di ogni gara e così ad aumentare di un punto fino all'ultimo classificato. Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.**

**Ogni atleta può concorrere alla classifica di società con un punteggio individuale più la staffetta.**

**6.3 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 9 punteggi ottenuti in 9 gare diverse delle 14 gare in programma. Dopo le Società con 8 punteggi sono classificate quelle con 7 punteggi ottenuti in altrettante gare diverse e così di seguito.**

**6.4 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata con il minor punteggio sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters Indoor.**

**6.5 In caso di parità si tiene conto del maggior numero di primi posti, poi dei secondi posti e così di seguito fino alla risoluzione della parità.**

## **7. Premi**

**7.1 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili**

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETA' di CORSA CAMPESTRE MASTERS**

1. La FIDAL indice il Campionato italiano Individuale di Corsa Campestre per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa Campestre Masters.

#### **2. Programma Tecnico**

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

2.1 UOMINI: Km 6 - Suddivisi in base alle fasce di età nelle seguenti prove:

- 1) M35+M40
- 2) M45+M50
- 3) M55 ed oltre

2.2 DONNE: Km 4 - Prova unica per tutte le fasce di età: (35 e oltre)

#### **3. Norme di Partecipazione**

3.1 Possono partecipare al Campionato Italiano Individuale gli atleti/e tesserati alla categoria Masters e gli atleti tesserati Seniores nelle analoghe fasce d'età dei Masters.

3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.

3.2 Possono partecipare al C.d.S. solo gli atleti/e tesserati alla categoria Masters.

3.3 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

#### **4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa Campestre**

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati agli atleti Masters i seguenti punteggi :

4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:

punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.

4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:

punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.

4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:

punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.

- 4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).
- 4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.6 Verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.
- 4.7 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Corsa Campestre.

## 5. Premi

- 5.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

## GRAND PRIX PENTATHLON DEI LANCI MASTERS

1. La FIDAL indice il Grand Prix di Pentathlon dei Lanci per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del Trofeo Tosi.

### 2. Programma Tecnico

- 2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 2.3 Le manifestazioni **valide sono gli 8 meeting del circuito nazionale di Pentathlon dei Lanci e tutti i Campionati Regionali Individuali di Pentathlon dei Lanci.**

### 3. Norme di Partecipazione

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

### 4. Tabelle di punteggio

- 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrizzate con i coefficienti WMA.

### 5. Norme di Classifica

- 5.1 Il Grand Prix si conclude con il Campionato Italiano di Pentathlon dei Lanci del mese di ottobre.
- 5.2 Ogni atleta per essere classificato dovrà partecipare ad almeno **4** delle prove previste nell'arco dell'anno.
- 5.3 La classifica finale individuale sarà data dalla somma dei **4** punteggi (con l'obbligo dei Campionati Italiani del mese di ottobre) per ogni fascia di età.
- 5.3.1 In caso di parità si terrà conto del migliore dei quattro punteggi di cui al p.5.3.
- 5.4 La classifica di Società verrà stilata sommando 3 punteggi con 3 atleti diversi, **ottenuti nella stessa fascia d'età oppure in fasce diverse.**
- 5.4.1 **In caso di parità si classificherà prima la Società con il miglior punteggio individuale e così via fino a che la parità non venga risolta.**

## 6. Premi

- 6.1 Al termine del Grand Prix sono premiati i **primi 3 atleti/e di ciascuna fascia d'età (vedi p. 5.3).**
- 6.2 Al termine del Grand Prix sono premiate con il Trofeo Beppe Tosi la società maschile e femminile con il maggior punteggio (vedi punto 5.4).

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE PENTATHLON DEI LANCI MASTERS INVERNALE

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Pentathlon dei Lanci Invernale per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

### 2. Programma Tecnico

- 2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
- 2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

### 3. Norme di Partecipazione



- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
- 4. Tabelle di punteggio**
- 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrizzate con i coefficienti WMA.
- 5. Premi**
- 5.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività").

### CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI SU PISTA MASTERS

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali su Pista riservati alla categoria Masters Maschile e Femminile valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
- 2. Programma Tecnico**
- 2.1 GARE UOMINI  
100-200-400-800-1500-5000-10000-3000 Siepi (35/59)-2000 St (60 ed oltre)-110 Hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs **60/79 - 200 hs (80 ed oltre)** - alto-asta-lungo-triplo- peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta – 4x100 – 4x400.
  - 2.2 GARE DONNE  
100-200-400-800-1500-5000-2000 siepi (35 ed oltre)-100 hs (35/39) - 80 hs (40 ed oltre) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69) - 200 hs (70 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta-4x100 – 4x400.  
*Per gli attrezzi, gli ostacoli, le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione si fa riferimento alle relative tabelle.*
- 3. Norme Tecniche e di Partecipazione**
- 3.1 Possono partecipare gli atleti italiani tesserati alla categoria Masters e gli atleti italiani della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e e di staffette.
  - 3.3 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di **tre** gare individuali più una staffetta o di **due** gare individuali più due staffette, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.
  - 3.4 Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa superiori ai m. 200.
  - 3.5 Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite all'anno in corso.
  - 3.6 Nei lanci, e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età.
  - 3.7 Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
  - 3.7.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters").
- 4. Premi**
- 4.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' SU PISTA MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano di Società su Pista riservato alla categoria Masters Maschile e Femminile.
2. Fasi di svolgimento
  - 2.1 PRIMA e SECONDA FASE: Campionati Regionali Individuali su pista Masters e C.d.S. Regionale su pista Masters (ciascun Comitato Regionale può decidere se far disputare prima l'uno o l'altro dei due Campionati e se necessario suddividere il programma tecnico di ciascuna fase in tre giornate).
  - 2.2 TERZA FASE: Campionati Italiani individuali su pista Masters
3. Programma Tecnico

### 3.1 GARE UOMINI

100-200-400-800-1500-5000-10000-3000 Siepi (35/59)-2000 St (60 ed oltre)-110 Hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs (69/70)-200 hs (80 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta - 4x100 - 4x400.

### 3.2 GARE DONNE

100-200-400-800-1500-5000-2000 siepi (35 ed oltre)-100 hs (35/39) - 80 hs (40 ed oltre) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69)-200 hs (70 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta - 4x100- 4x400.

## 4. Norme di Partecipazione comuni a tutte le Fasi di svolgimento

4.1 Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri della categoria Masters e squadre di staffetta per ogni gara inclusa nel programma tecnico.

4.1.1 Gli atleti stranieri partecipano esclusivamente ai fini del C.d.S..

4.2 Ogni atleta nel complesso delle giornate di ciascuna fase può partecipare ad un massimo di tre gare individuali più una staffetta, oppure a due gare individuali più due staffette.

4.2.1 Le gare a cui l'atleta può partecipare nella 2<sup>a</sup> Fase possono essere anche diverse da quelle della 1<sup>a</sup> Fase.

4.2.2 Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.

4.2.3 Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa superiori ai m. 200.

4.3 Per le Fasi Regionali eventuali raggruppamenti di più Regioni vengono autorizzati dalla FIDAL, previa richiesta delle Regioni interessate, almeno quindici giorni prima dello svolgimento della fase regionale stessa.

4.3.1 Nel caso in cui più Regioni siano raggruppate insieme vengono effettuate nei concorsi tante finali quante sono le regioni partecipanti.

4.3.2 In un eventuale raggruppamento di più Regioni possono partecipare esclusivamente gli atleti tesserati per Società delle regioni che fanno parte del raggruppamento stesso.

## 5. Norme Tecniche comuni a tutte le Fasi di svolgimento

5.1 Le gare di corsa sono disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente da ciascun atleta.

5.2 Nei lanci, e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età.

5.3 Per gli attrezzi e le progressioni dei salti in elevazione si fa riferimento alle specifiche tabelle.

5.4 Il Delegato Tecnico designato è responsabile della composizione di tutte le serie, nonché delle progressioni dei salti in elevazione, tenendo conto delle misure di iscrizione.

5.5 All'atleta che venga iscritto a più di tre gare individuali, verranno depennate d'ufficio le gare eccedenti e dovrà disputare le prime tre gare in ordine d'orario. Nel caso invece che partecipi a più di tre gare individuali e una staffetta verranno annullati a tutti gli effetti i risultati delle gare ultime in ordine di orario.

## 6. Norme di classifica della Prima e Seconda Fase Regionale

6.1 Per ciascuna delle due fasi regionali viene stilata una classifica di Società, sia maschile che femminile, sommando 15 punteggi ottenuti in 15 gare diverse, (utilizzando le tabelle di punteggio Fidal Masters 2007 realizzate sulla base delle Tabelle Italiane rapportate ai coefficienti WMA), con la copertura obbligatoria di almeno una staffetta. Seguono le società con 14 punteggi in altrettante gare e così di seguito.

6.1.1 Per ciascuna delle due fasi regionali per ogni atleta viene preso in considerazione il punteggio ottenuto su un massimo di due specialità individuali più una staffetta oppure una specialità individuale più due staffette.

6.2 Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.

6.3 Ogni società dovrà inviare al termine delle due Fasi Regionali (entro il 12 luglio), al proprio Comitato Regionale, il modulo di autocertificazione di ciascuna delle due Fasi Regionali (pena l'esclusione dalla Terza Fase).

6.4 Al termine delle due Fasi Regionali, in base ai moduli di autocertificazione, sarà stilata una classifica nazionale maschile e femminile di ciascuna delle due Fasi Regionali, assegnando 150 punti alla prima Società classificata di ogni fase e così a scalare di un punto fino alla 150<sup>a</sup> classificata. Un punto viene anche assegnato a tutte le altre Società classificate.

## 7. Norme di Classifica della Terza Fase

- 7.1 La classifica di Società della terza fase, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 15 punteggi ottenuti in 15 gare diverse (utilizzando le tabelle di punteggio Fidal Masters ed.2007) con la copertura obbligatoria di una staffetta. Seguono le società con 14 punteggi in altrettante gare e così di seguito.
- 7.1.1 Per ciascun atleta viene preso in considerazione il punteggio ottenuto su un massimo di due specialità individuali più una staffetta oppure su una specialità individuale più due staffette.
- 7.2 Alla prima Società della classifica, sia maschile che femminile, di cui al p. 7.1 vengono assegnati 300 punti, alla seconda 299 punti e così a scalare di un punto fino alla trecentesima classificata. Un punto viene anche assegnato a tutte le altre Società classificate.
- 7.3 Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica di Società. Un punto viene anche assegnato a tutte le altre Società classificate.

#### 8. Norme di Classifica Finale del C.d.S.

- 8.1 La classifica finale di società è determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre fasi del C.d.S. sulla base dei punti 6.4 e 7.2.
- 8.2 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata con il maggior punteggio, sulla base del p.8.1, sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters su Pista.
- 8.2.1 In caso di parità viene classificata prima la Società con il maggior punteggio conseguito nella terza prova in base al p.7.2.

#### 9. Premi

- 9.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 9.2 La Fidal erogherà contributi alle prime 16 Società maschili e femminili della classifica Finale del C.d.S.

### **CAMPIONATI ITALIANI MASTERS DI PROVE MULTIPLE E STAFFETTE**

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani di Prove Multiple e Staffette riservati alla categoria Masters Maschile e Femminile valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
2. Programma Tecnico
- 2.1 UOMINI - Decathlon (35-69) (100-lungo-peso-alto-400/ostacoli(110-100)-disco-asta-giavellotto-1500) - Pentathlon (70 ed oltre) (lungo-giavellotto-200-disco-1500) - Staffetta 100/200/300/400 - Staffetta 4x1500
- 2.2 DONNE - Eptathlon (35-69) (ostacoli (100-80) - alto - peso - 200/lungo - giavellotto -800) - Pentathlon (70 ed oltre) (80 ostacoli-alto-peso-lungo-800) - Staffetta 100/200/300/400 - staffetta 4x800
3. Norme Tecniche e di Partecipazione
- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e nelle Prove Multiple anche gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e e di staffette.
- 3.3 I partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte anche ad una staffetta.
- 3.4 Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma iscrizioni.
- 3.5 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (vedi esempio riportato nelle "Norme di partecipazione all'Attività Masters")
- 3.6 I punteggi delle Prove Multiple sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.
4. Premi
- 4.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA KM.10 MASTERS**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Corsa su Strada km.10 per la categoria Masters Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa su Strada km.10 Masters.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: Km. 10 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: Km. 10 - prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. Norme di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## **4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa su strada Km.10**

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati agli atleti Masters i seguenti punteggi :

- 4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:  
punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:  
punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:  
punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).
- 4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.6 Verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.
- 4.7 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Corsa km.10 su Strada.

## **5. Premi**

- 5.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE DI MARATONA MASTERS**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Maratona per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: Km. 42,195 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: Km. 42,195 - prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. Norme di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## **4. Premi**

- 4.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETA' di MARATONINA MASTERS**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Maratonina per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Maratonina Masters.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: Km. 21,097 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: Km. 21,097 - prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. Norme di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## **4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Maratonina**

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati agli atleti Masters i seguenti punteggi :

- 4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:  
punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:  
punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:  
punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).
- 4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.6 Verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.
- 4.7 La Società maschile e femminile 1ª classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Maratonina.

## **5. Premi**

- 5.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")
- 5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE km.50 MASTERS**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale Km 50 su Strada per la categoria Masters Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: Km. 50- prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: Km. 50- prova unica per tutte le fasce d'età

## **3. Norme di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## **4. Premi**

- 4.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

### **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE km.100 MASTERS**

- 1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale Km 100 su Strada per la categoria Masters Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## **2. Programma Tecnico**

- 2.1 DONNE: Km. 100 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: Km. 100 - prova unica per tutte le fasce d'età

### 3. Norme di Partecipazione

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

### 4. Premi

- 4.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE 24h su STRADA MASTERS

- 1. La F.I.D.A.L. indice il Campionato Italiano Individuale Masters di 24h su Strada Maschile e Femminile valevole per due gruppi di età: Masters "A" (da 35 a 49 anni) e Masters "B" (da 50 a 64 anni)

### 2. Norme di Partecipazione

- 2.1 Possono partecipare gli atleti/e tesserati alla categoria Masters e gli atleti/e della cat. Seniores fino ai 65 anni d'età
- 2.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

### 3. Premi

- 3.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI e di SOCIETÀ di MARCIA MASTERS

- 1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali di Marcia su strada per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione dei titoli italiani per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e validi per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Marcia Masters.

### 2. Programma Tecnico

- 2.1 DONNE:
  - 2.1.1 km. 5 su pista- valida per il titolo italiano individuale e la classifica del Campionato di Società
  - 2.1.2 km. 10 strada- valida per la classifica del Campionato di Società
  - 2.1.3 km. 20 strada- valida per il titolo italiano individuale
- 2.2 UOMINI :
  - 2.2.1 km. 5 su pista- valida per il titolo italiano individuale e la classifica del Campionato di Società
  - 2.2.2 km. 10 strada - valida per la classifica del Campionato di Società
  - 2.2.3 km. 20 strada - valida per il titolo italiano individuale

*N.B. La prova dei km.5 M/F su pista verrà effettuata nell'ambito dei Campionati Italiani Individuali su Pista Masters. La prova su strada dei km.10 M/F verrà effettuata unitamente ad una prova del Grand Prix Assoluto di Marcia. La prova su strada di km.20 M/F verrà effettuata unitamente ai Campionati Italiani Assoluti di Marcia km. 50 Sen/Pro.*

### 3. Norme di Partecipazione

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
  - 3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

### 4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Marcia

- 4.1 Per le prove dei km.5 su pista e km. 10 su strada valide ai fini dell'assegnazione del titolo italiano di Società, sono assegnati agli atleti Masters per ciascuna fascia di età i seguenti punteggi:
  - 4.1.1 M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65 e F35-F40-F45-F50-F55-F60-F65:  
punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età e così a scalare di un punto fino al 15° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia d'età.
  - 4.1.2 M70-M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:

punti 10 al 1° classificato di ogni fascia d'età e così a scalare di un punto fino al 10° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 10° posto di ciascuna fascia d'età.

4.2 La somma di tutti i punteggi ottenuti dagli atleti di una stessa società nel complesso di tutte le fasce d'età determina la classifica per società.

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

4.4 La società maschile e femminile 1ª classificata sarà proclamata società Campione d'Italia Masters di Marcia.

## 5. Premi

5.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività")

5.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 società maschili e femminili.

5.3 La FIDAL erogherà contributi alle prime 3 società maschili e femminili della classifica finale.

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE PENTATHLON DEI LANCI MASTERS ESTIVO

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Pentathlon dei Lanci Estivo per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## 2. Programma Tecnico

2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

## 3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## 4. Tabelle di punteggio

4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.

## 5. Premi

5.1 (Vedi p. 22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività").

## SUPERCOPPA "NON STADIA" MASTERS

1. La FIDAL indice un Campionato dei Campionati federali "non stadia" Masters denominato "Supercoppa" sia per le Società Maschili che Femminili.

2. Per ciascuno dei seguenti campionati: C.d.S. Masters di Corsa Campestre; C.d.S. Masters di km.10 su Strada; C.d.S. Masters di Mezza Maratona; sia maschili che femminili, verranno attribuiti 60 punti alla prima Società classificata e quindi a scalare di un punto fino **alla 60ª Società classificata. Un punto verrà assegnato anche a tutte le altre Società classificate.**

3. La somma dei punti conseguiti nei vari campionati determina la classifica della Supercoppa "non stadia" Masters Maschile e Femminile. Nella classifica verranno inserite anche le Società che acquisiscono punti in un solo campionato.

4. In caso di parità si terrà conto del miglior piazzamento conseguito nei diversi campionati previsti

## 5. Premi

5.1 La FIDAL erogherà un contributo alle prime 22 Società Maschili e Femminili della classifica della Supercoppa "non stadia" Masters .

## CAMPIONATO ITALIANO di STAFFETTE di CORSA in MONTAGNA

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani di Staffette maschili e femminile di Corsa in Montagna Assoluto, Juniores, Masters A (da 35 a 50 anni) e Masters B (da 51 a 65 anni)

## 2. Programma Tecnico

Il programma tecnico dei Campionati per tutte le categorie, per quanto riguarda la lunghezza dei percorsi di gara, è il seguente:

2.1 MASCHILI: da un minimo di km.6 ad un massimo di km.9 a frazione

2.2	FEMMINILI: da un minimo di km.4 ad un massimo di km.5 a frazione
<b>3. Fasi di Svolgimento</b>	
I Campionati si svolgono in prova unica.	
<b>4. Norme di Partecipazione</b>	
4.1	Possono partecipare atleti/e appartenenti alle categorie Juniores, Promesse, Seniores e Masters maschili e femminili.
4.2	Per il Titolo Assoluto la squadra può essere composta indifferentemente da Atleti Junior, Promesse, Senior e Master purchè tesserati per la Stessa Società.
4.3	Per il Titolo Italiano Junior la Squadra deve essere composta da Atleti Junior della stessa Società.
4.4	Per il Titolo Italiano Master A la squadra deve essere composta da Atleti Master di età compresa tra 35 e 50 anni, appartenenti alla stessa Società.
4.5	Per il Titolo Italiano Master B la squadra deve essere composta da Atleti Master di età compresa tra 51 e 65 anni, appartenenti alla stessa Società.
4.6	Se una squadra è composta da atleti Master A e Master B, la squadra verrà inserita nella classifica per il titolo italiano Master A.
4.7	Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di staffette. Ogni staffetta maschile è composta da 3 Atleti ( <b>ad eccezione di quella Juniores che è composta da 2 atleti</b> ), mentre le staffette femminili da 2 Atlete.
4.8	Ogni Società dovrà confermare entro le ore 18.00 del giorno precedente la gara le iscrizioni con l'ordine preciso di partenza di ogni concorrente nelle rispettive frazioni e dopo tale termine non sarà possibile effettuare variazioni. La sostituzione invece di atleti indisposti potrà avvenire fino a mezz'ora prima dell'inizio della gara soltanto a seguito di certificato medico rilasciato dal Medico di servizio della manifestazione.
<b>5. Norme di Classifica</b>	
5.1	La classifica generale verrà compilata secondo l'ordine di arrivo dalla quale saranno estrapolate le classifiche di categoria.
5.2	Alla prima staffetta maschile verranno assegnati 200 punti, alla seconda 190, alla terza 180 e così via scalando di 10 punti fino alla decima che avrà 110 punti. Dalla 11 <sup>a</sup> si proseguirà scalando di 5 punti fino alla 30 <sup>a</sup> classificata. Tre punti riceveranno le rimanenti staffette classificate in tempo massimo. Alla prima staffetta Femminile verranno assegnati 90 punti, alla seconda 85, 80 alla terza e così via scalando di 5 punti fino alla 10 <sup>a</sup> che avrà punti 45. Dalla 11 <sup>a</sup> staffetta si proseguirà scalando di 3 punti fino alla 20 <sup>a</sup> . Due punti verranno assegnati alle rimanenti staffette classificate in tempo massimo.
I punteggi conseguiti confluiranno nella classifica finale del Campionato Italiano Assoluto di Società di Corsa in Montagna, e di quello di Società Masters di Corsa in Montagna sommando ad essa solo il primo punteggio ottenuto da ciascuna Società.	
<b>6. Premi</b>	
6.1	Agli atleti/e delle staffette prime classificate vengono assegnate le maglie di "Campione Italiano Staffette Assoluto", di "Campione Italiano Staffette Junior", di "Campione Italiano Staffette Master A", e di "Campione Italiano Staffette Master B", ed alle prime 3 staffette classificate per il Titolo Assoluto ed alle Prime 3 dei Titoli Junior, Master A e Master B, verrà assegnata, indipendentemente della Società di appartenenza, la medaglia a cura della FIDAL.
6.2	Coppa alle prime 10 Società classificate della categoria Maschile ed alle prime 6 Società classificate della categoria Femminile, a cura degli Organizzatori.
<b>7. Indennizzi</b>	
Le Società Organizzatrici dovranno indennizzare le staffette Maschili dalla 6 <sup>a</sup> alla 20 <sup>a</sup> e le staffette Femminili dalla 6 <sup>a</sup> alla 15 <sup>a</sup> indipendentemente dalla categoria di appartenenza, escludendo le staffette rimborsate direttamente dalla FIDAL.	
Le indennità saranno corrisposte secondo la tabella di cui al punto a) delle specifiche Norme.	
<b>CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETA' di CORSA in MONTAGNA MASTERS</b>	
1.	La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Corsa in Montagna per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce di età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa in Montagna



Masters.
<b>2. Programma Tecnico</b>
Il programma tecnico dei Campionati, per quanto riguarda la lunghezza dei percorsi di gara, è il seguente:
2.1 UOMINI:
da un minimo di km.8 ad un massimo di km. 15 per le fasce d'età 35-40-45-50-55;
da un minimo di km 6 ad un massimo di km 9 per le fasce d'età 60 ed oltre;
2.2 DONNE:
da un minimo di km.6 ad un massimo di Km.9 per tutte le fasce d'età.
<b>3. Norme di Partecipazione</b>
3.1 Possono partecipare gli atleti/e tesserati per la categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.
3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
<b>4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa in Montagna.</b>
Per ciascuna fascia d'età sono assegnati agli atleti Masters i seguenti punteggi :
4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:
Punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:
Punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.
4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:
Punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.
4.4 Ogni società deve sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 12 punteggi (massimo 9 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e massimo 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).
4.5 Indipendentemente dal punteggio conseguito la Classifica di Società indicherà per prime le Società che hanno conseguito 12 punteggi, seguiranno quelle con 11 punteggi, poi quelle con 10 e così via
4.6 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
4.7 La Società maschile e femminile 1ª classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Corsa in Montagna.
<b>5. Premi</b>
5.1 Sono premiati i primi tre atleti/e classificati per ciascuna fascia d'età.
5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters" .
5.3 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 società maschili e femminili.
5.4 La FIDAL erogherà contributi alle prime 10 società maschili e femminili della classifica finale che coprono i 12 punteggi richiesti.
<b>6. Tassa di Iscrizione</b>
La tassa di iscrizione è di € 3,00 ad atleta.
<b>CAMPIONATO ITALIANO DI LUNGHE DISTANZE DI CORSA IN MONTAGNA</b>
1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale 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: Masters "A" (da 35 a <u>49</u> anni) e Masters "B" (da <u>50</u> a <u>64</u> anni).
1.1 La FIDAL indice inoltre il Campionato Italiano di Società Maschile e Femminile di Lunghe Distanze di Corsa in Montagna.
<b>2. Fasi di Svolgimento</b>
Il Campionato si svolge in prova unica con partenze maschili e femminili separate.
<b>3. Programma Tecnico</b>

	Il programma tecnico dei Campionati prevede una gara con percorso a circuito a salita e discesa o solo in salita.
<b>3.1</b>	<b>Lunghezza dei percorsi</b>
	MASCHILI e FEMMINILI: da un minimo di km.18 ad un massimo di km.36
	Il dislivello dovrà avere in salita una pendenza media massima del 20% per chilometro, mentre in discesa la pendenza media massima non dovrà superare il 15% per chilometro.
	Il percorso dovrà avere le caratteristiche tecniche e di sicurezza previste dalla Fidal ed essere regolarmente omologato.
	Il tempo massimo sarà ottenuto aggiungendo al tempo del primo/a classificato/a il 75% del tempo stesso.
<b>4.</b>	<b>Norme di Partecipazione</b>
4.1	Possono partecipare gli atleti maschili e femminili appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Masters che non abbiano superato il 65° anno d'età.
4.2	Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e.
4.3	Le categorie Seniores, Promesse e Masters gareggiano insieme.
4.4	Vengono stilate due classifiche generali: una femminile ed una maschile comprensive di tutti gli atleti arrivati.
4.5	Al primo classificato della rispettiva categoria maschile e femminile (Seniores, Promesse, Masters "A" e Masters "B") verrà assegnato il titolo di "Campione Italiano di Lunga Distanza di Corsa in Montagna".
<b>5.</b>	<b>Norme di Classifica valide per il Campionato di Società</b>
5.1	Al primo della classifica generale maschile verranno assegnati 100 punti, 99 al secondo e così scalando di un punto fino al 100° classificato che otterrà un punto. Un punto verrà assegnato anche a tutti gli altri atleti arrivati in tempo massimo.
5.2	Alla prima della classifica generale femminile verranno assegnati 50 punti alla, 49 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 50ª classificata che otterrà un punto. Un punto verrà assegnato anche a tutte le altre atlete arrivate in tempo massimo.
5.3	Gli atleti ritirati, squalificati o fuori tempo massimo non riceveranno punteggio valido ai fini della classifica di Società.
5.4	La classifica di Società maschile sarà determinata dalla somma dei migliori punteggi ottenuti con un massimo di sei atleti appartenenti indistintamente a qualsiasi delle categorie ammesse a partecipare. La classifica femminile sarà determinata dalla somma dei migliori punteggi ottenuti con un massimo di tre atlete.
5.5	In caso di parità verrà classificata prima la Società che avrà l'atleta meglio classificato.
<b>6.</b>	<b>Premi</b>
6.1	Sono premiati con medaglia i primi <b>3</b> atleti/e classificati di ciascuna categoria (Seniores, Promesse, Masters "A" e Masters "B").
6.2	Agli atleti/e primi classificati di ciascuna categoria (Seniores, Promesse, Masters "A" e Masters "B") verrà assegnata la maglia di "Campione Italiano".
6.3	Il Comitato Organizzatore assegnerà premi ai primi 30 atleti della classifica generale maschile e alle prime 20 atlete della classifica generale femminile.
6.4	A cura del Comitato organizzatore verrà inoltre assegnata una coppa alle prime 8 Società maschili e alle prime 5 Società femminili classificate.
<b>7.</b>	<b>Indennizzi</b>
	La società Organizzatrice dovrà indennizzare le Società che avranno atleti/e Seniores classificati nei primi 30 uomini e nelle prime 20 donne, non tenendo conto degli atleti/e delle categorie Promesse e Masters ed escludendo gli atleti/e rimborsati direttamente dalla FIDAL.
<b>8.</b>	<b>Tassa di iscrizione</b>
	La tassa di iscrizione è di € 5,00 ad atleta.

XXXX