

# ATTIVITA' PROMOZIONALE



## PROGETTO TECNICO PROVINCIALE FIDAL TARANTO 2021

**ATTIVITA'  
PROMOZIONALE  
FUORI PISTA  
FIDAL  
TARANTO  
2021**



*Sulla Terra e Strade dello Jonio*



**Comitato Provinciale Taranto  
Settore Tecnico**

## ***Trofeo Di Corsa e Di Marcia Sulle Strade Dello Jonio***

### **SETTORE PROMOZIONE**

1-Il comitato provinciale della FIDAL indice ed organizza il Trofeo di Corsa e Marcia sulle strade dello Jonio .

2-Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti delle categorie EM/F (Se le nuove disposizioni legate alla fase di emergenza Covid-19 lo consentiranno), Ragazzi/e e Cadetti/e della provincia Jonica e delle società delle province limitrofe in regola con il tesseramento 2021.

### **3- FASI DI SVOLGIMENTO**

I campionati si svolgeranno in 2 giornate di cui una di Campionati individuali e una di campionati di Società

### **4- PROGRAMMA TECNICO**

#### **GARE**

	<b>CORSA Strada</b>	<b>MARCIA Strada</b>
EM/F 5 nati nel 2016-2014	mt.500	km.0,5
EM/F 8 EM/F 10 nati nel 2013-2010	mt.1000	km.1
Ragazze/i 2009-2008	mt.2000	km.2
Cadette/i 2007-2006	mt.2000	km.3 C/e km.5 C/i

### **5- NORME DI CLASSIFICA**

**SETTORE PROMOZIONE:** Per ogni atleta classificatosi nelle tre categorie maschili, EM 10, Ragazzi e Cadetti saranno assegnati punti 30 ai primi classificati, punti 29 ai secondi classificati e così via sino a punti 1 ai 30esimi classificati; stesso criterio per le categorie femminili ma partendo da 20 punti.

#### **CLASSIFICA INDIVIDUALE**

Per ogni atleta delle tre categorie interessate, EMF 10, Ragazzi e Cadetti, alla fine delle 2 giornate saranno sommati i loro singoli punteggi acquisiti in ciascuna giornata.

#### **CLASSIFICA DI SOCIETA'**

Per la classifica finale saranno sommati i punteggi di ciascuna categoria di ogni società. Saranno proclamate vincitrici le società per ogni sesso che sommeranno il maggior punteggio.

**PREMIAZIONI:** Saranno premiati con medaglia i primi tre classificati per ogni categoria

**ATTIVITA'  
PROMOZIONALE  
ESTIVA SU PISTA**

**FIDAL  
TARANTO  
2021**

# **PROGETTO TECNICO 2021- CADETTI-RAGAZZI**

## **21°EDIZIONE TROFEO “MAGNA GRECIA”**

- 1) Il comitato provinciale della FIDAL indice ed organizza il 21° trofeo “MAGNA GRECIA”, riservato alle categorie Cadetti-Ragazzi e Cadette-Ragazze.
- 2) Alla manifestazione possono partecipare le società della provincia in regola con il tesseramento settore promozione e con un numero illimitato di atleti.
- 3) Ogni atleta può partecipare nell’ambito delle singole giornate ad un massimo di due gare ad esclusione degli atleti partecipanti a gare superiori ai mt.1000, che non possono partecipare ad altre gare nella stessa giornata.

### **NORME DI CLASSIFICA**

#### **TROFEO “MAGNA GRECIA”**

**INDIVIDUALE:** Per la graduatoria finale saranno valide tutte le manifestazioni su pista provinciali e interprovinciali che si disputeranno a Lecce, Brindisi o Taranto (provincia) escluse le gare di prove multiple. Al termine della stagione su pista verrà compilata una classifica individuale sia maschile che femminile, che terrà conto della somma, per ogni atleta, dei migliori punteggi acquisiti in 5 specialità diverse tra cui almeno una corsa, un salto e un lancio.

#### **PREMIAZIONE**

Saranno premiati con medaglie i primi 3 atleti per ogni categoria e sesso.

## MANIFESTAZIONI INTERPROVINCIALI/PROVINCIALI

### **C.D.S. FASE (INTER)PROVINCIALE SU PISTA, CATEGORIA CADETTI F/M**

I Comitati Provinciali FIDAL Brindisi, Lecce e Taranto indicano ed organizzano la Fase Provinciale dei Campionati di Società su pista Cadetti F/M. L'accesso al campo sarà concesso a max 2 tecnici per ogni società.

#### **PARTECIPAZIONE**

Alla manifestazione possono partecipare le sole società affiliate FIDAL nel 2021 il cui codice federale inizi per BR, LE e TA. Ogni atleta può prendere parte complessivamente a 2 gare più alla staffetta nell'arco delle due giornate e comunque a non più di due gare individuali o ad una gara ed alla staffetta nella stessa giornata. I partecipanti alla gara di metri 1.000, 2.000, 1.200 st e marcia km 3/5 possono partecipare ad una sola gara nell'arco della stessa giornata. E' consentita la partecipazione alla gara dei mt. 1200 st e 1000 agli atleti/e che hanno disputato i mt 2000 e marcia km 3 e km 5 il giorno precedente.

#### **PROGRAMMA GARE – sabato 22 e domenica 23 maggio – sede: Lecce**

Prima giornata Categoria Cadette: 80 hs - 300 - 2.000 - marcia km 3 - peso kg 3 - giavellotto gr 400 - alto - triplo (battuta metri 7 e metri 9).

Seconda giornata Categoria Cadette: 300 hs - 80 - 1.000 - 1.200 st - staffetta 4x100 - martello kg 3 - disco kg 1 - lungo.

Prima giornata Categoria Cadetti: 100 hs; 300 metri; 2.000 - marcia km 5 - martello kg 4 - giavellotto gr 600 - lungo.

Seconda giornata Categoria Cadetti: 300 hs - 80 - 1.000 - 1.200 st - staffetta 4x100 - peso kg 4 - disco kg 1,5 - alto - triplo (battuta metri 9 e metri 11).

Nei concorsi le prove a disposizione sono quattro mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

#### **ISCRIZIONE**

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente attraverso la procedura online. Pettorali a cura delle società.

#### **NORME DI CLASSIFICA**

Per ciascuna gara verranno attribuiti punteggi in base alle vigenti tabelle di punteggio. Ogni società dovrà sommare i migliori 12 punteggi in 8 diverse gare. Contestualmente potrà sommare complessivamente da un minimo di 1 ad un massimo di 4 punteggi aggiuntivi. Nell'ambito della stessa specialità individuale può essere recuperato un solo punteggio aggiuntivo. Risulterà vincente, per ciascuna categoria, la società che al termine delle gare avrà conseguito il maggior punteggio. Al termine delle fasi provinciali verranno stilate due classifiche regionali, una maschile ed una femminile, sulla base dei punteggi realizzati dalle Società. Saranno ammesse alla finale Regionale le 12 migliori società classificate; verranno prese in considerazione per la classifica regionale solo le società che avranno coperto almeno 8 gare in 8 specialità diverse. Nel caso in cui non ci fossero, per ciascuna categoria, 12 società con 8 gare diverse, verranno ammesse alla finale regionale le società che avranno coperto 7 gare e così a scalare fino a completare la griglia delle 12 finaliste.

## MANIFESTAZIONE (INTER)PROVINCIALE TETRATHLON CADETTI F/M

I Comitati Provinciali FIDAL Brindisi, Lecce e Taranto indicano ed organizzano una manifestazione di prove multiple su pista per le categorie Cadetti F/M e Ragazzi F/M. L'accesso al campo sarà concesso a max 2 tecnici per ogni società.

### **PROGRAMMA GARE** – sabato 29 maggio – sede: Lecce

Categoria Cadette: 80 piani, giavellotto gr 400, lungo, 600 metri

Categoria Cadetti: 80 piani, giavellotto gr 600, lungo, 600 metri

Categoria Ragazzi:

### **ISCRIZIONE**

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente attraverso la procedura online. Pettorali a cura delle società.

### **NORME DI CLASSIFICA**

Non sono previste premiazioni.

## CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI CADETTI F/M

I Comitati Provinciali FIDAL Brindisi, Lecce e Taranto indicano ed organizzano la i Campionati Provinciali Individuali su pista Cadetti F/M. L'accesso al campo sarà concesso a max 2 tecnici per ogni società.

### **PARTECIPAZIONE**

Alla manifestazione possono partecipare le sole società affiliate FIDAL nel 2021 il cui codice federale inizi per BR, LE e TA. Ogni atleta può prendere parte complessivamente a 2 gare più alla staffetta nell'arco delle due giornate e comunque a non più di due gare individuali o ad una gara ed alla staffetta nella stessa giornata. I partecipanti alla gara di metri 1.000, 2.000, 1.200 st e marcia km 3/5 possono partecipare ad una sola gara nell'arco della stessa giornata. E' consentita la partecipazione alla gara dei mt. 1200 st e 1000 agli atleti/e che hanno disputato i mt 2000 e marcia km 3 e km 5 il giorno precedente.

### **PROGRAMMA GARE** – sabato 12 e domenica 13 giugno – sede: Lecce

Prima giornata Categoria Cadette: 80 hs - 300 - 2.000 - marcia km 3 - peso kg 3 - giavellotto gr 400 - alto - triplo (battuta metri 7 e metri 9).

Seconda giornata Categoria Cadette: 300 hs - 80 - 1.000 - 1.200 st - staffetta 4x100 - martello kg 3 - disco kg 1 - lungo.

Prima giornata Categoria Cadetti: 100 hs; 300 metri; 2.000 - marcia km 5 - martello kg 4 - giavellotto gr 600 - lungo.

Seconda giornata Categoria Cadetti: 300 hs - 80 - 1.000 - 1.200 st - staffetta 4x100 - peso kg 4 - disco kg 1,5 - alto - triplo (battuta metri 9 e metri 11).

Nei concorsi le prove a disposizione sono quattro mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

## **ISCRIZIONE**

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente attraverso la procedura online. Pettorali a cura delle società.

## **NORME DI CLASSIFICA**

Saranno premiati i primi tre classificati di ogni gara e di ogni categoria. Ai vincitori di ogni categoria sarà assegnata la maglia di Campione Provinciale. Agli atleti vincitori di più gare sarà comunque assegnata una sola maglia di campione provinciale.

<p style="text-align: center;"><b>CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI E DI SOCIETÀ CADETTI F/M PROVE MULTIPLE</b></p>
--

I Comitati Provinciali FIDAL Brindisi, Lecce e Taranto indicano ed organizzano i Campionati Provinciali Individuali e di Società su pista di Prove Multiple Cadetti F/M. L'accesso al campo sarà concesso a max 2 tecnici per ogni società.

## **PARTECIPAZIONE**

Alla manifestazione possono partecipare le sole società affiliate FIDAL nel 2021 il cui codice federale inizi per BR, LE e TA.

## **PROGRAMMA GARE** – sabato 24 e domenica 25 luglio – sede: da definire (Brindisi o Lecce)

Categoria Cadette: Pentathlon (80 hs - alto - giavellotto - lungo - 600)

Categoria Cadetti: Esathlon (100 hs - alto - giavellotto - lungo - disco - 1.000)

Prima giornata categoria Cadette: 80 hs, alto e giavellotto

Seconda giornata categoria Cadette: lungo e 600

Prima giornata categoria Cadetti: 100 hs, alto giavellotto

Seconda giornata categoria Cadetti: lungo, disco e 1.000

## **ISCRIZIONE**

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente attraverso la procedura online. Pettorali a cura delle società.

## **NORME DI CLASSIFICA**

Ai fini delle classifiche delle Prove Multiple i risultati verranno rapportati alle apposite tabelle di punteggio.

Saranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria. Ai vincitori di ogni categoria sarà assegnata la maglia di Campione Provinciale.

La classifica per i C.d.S. Provinciali verrà determinata utilizzando da un minimo di 1 punteggio fino ad un massimo di 3 punteggi di atleta/i della stessa Società. La società prima nella rispettiva classifica sarà proclamata Campione Provinciale femminile e maschile.



## **MANIFESTAZIONE (INTER)PROVINCIALE CONCLUSIVA CADETTI F/M**

I Comitati Provinciali FIDAL Brindisi, Lecce e Taranto indicano ed organizzano una manifestazione conclusiva su pista per la categoria Cadetti F/M. L'accesso al campo sarà concesso a max 2 tecnici per ogni società.

**PROGRAMMA GARE** – sabato 22 ottobre – sede: da definire (Brindisi o Lecce)

Categoria Cadette: da definire

Categoria Cadetti: da definire

### **ISCRIZIONE**

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente attraverso la procedura online. Pettorali a cura delle società.

### **NORME DI CLASSIFICA**

Non sono previste premiazioni.

## **MANIFESTAZIONI DEL COMITATO PROVINCIALE FIDAL**

Se le nuove disposizioni legate alla fase di emergenza Covid-19 lo consentiranno il comitato provinciale Fidal organizzerà delle manifestazioni per consentire la partecipazione degli atleti della categoria Ragazzi e Esordienti.

## **TROFEO NAZIONALE DELLE PROVINCE RAGAZZI E RAGAZZE**

La FIDAL indice il Trofeo Nazionale delle Province Ragazzi e Ragazze.

### **NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA**

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti della categoria ragazzi e ragazze della provincia Jonica e delle società delle province limitrofe e in regola con il tesseramento 2021. Ogni atleta può partecipare ad una delle due formule di tetrathlon alla fine della manifestazione le loro prestazioni saranno rapportati alla tabella punteggi in vigore, saranno stilate 4 classifiche, 2 maschili e 2 femminili, una per ogni tipologia di tetrathlon utilizzato. I primi 4 atleti per ogni tipo di tetrathlon e sesso parteciperanno in rappresentanza della provincia alla finale regionale.

### **PROGRAMMA TECNICO**

**TETRATHLON “A”:** 60- lungo- peso - 600 **TETRATHLON “B”:** 60hs - alto - vortex – 600

Ogni atleta sceglie il proprio ‘tetrathlon’ tra uno dei due sopra riportati. Il tetrathlon prescelto deve essere indicato obbligatoriamente all’atto dell’iscrizione.

### **FASI DI SVOLGIMENTO**

La manifestazione si svolgerà in una giornata

## **CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI RAGAZZI/E**

Il C.P. Fidal indice ed organizza i Campionati provinciali individuali Ragazzi/e

### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti della provincia Jonica e delle società delle province limitrofe in regola con il tesseramento 2021.

Ogni atleta può prendere parte a 2 gare nell’arco della manifestazione, ad eccezione dei mt. 1000 e marcia km. 2 per le quali gli atleti non possono partecipare ad altra gara nell’arco della stessa giornata

### **PROGRAMMA TECNICO**

60, 300, 600, 1000, 60 hs, 200 hs, alto, lungo, triplo, giavellotto, peso, marcia km.2

## **ESORDIENTI**

Per questa categoria l'attività si articolerà nelle seguenti manifestazioni:

- CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI: EM/F 10
- CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI PROVE MULTIPLE: EM/F 10

### **CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI EM/F 10**

Il C.P. Fidal indice ed organizza i Campionati provinciali individuali EM/F10.

#### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti della provincia Jonica e delle società delle provincie limitrofe in regola con il tesseramento 2021.

Ogni atleta può prendere parte a 2 gare nell'arco della manifestazione. I partecipanti alla gara di mt.600 e marcia km.1 per la categoria esordienti non possono partecipare ad altra gara nell'arco della stessa giornata

#### **PROGRAMMA TECNICO**

**EM/F 10:** 50, 300, 600, 50 hs, 200 hs, marcia km.1, alto, lungo, peso, vortex

### **CAMPIONATI PROVINCIALI INDIVIDUALI DI PROVE MULTIPLE**

Il comitato provinciale della FIDAL indice ed organizza il Campionato Provinciale individuale di prove multiple riservato alla categoria esordienti EM/F10.

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti della provincia Jonica e delle società delle provincie limitrofe in regola con il tesseramento 2021.

#### **FASI DI SVOLGIMENTO**

Il gran premio si svolgerà in una giornata

#### **PROGRAMMA TECNICO**

**TRIATHLON A:** mt.50 lungo vortex;

**TRIATHLON B:** B: mt.50 hs alto peso

**TRIATHLON C:** lungo vortex 600

Ogni atleta sceglie il proprio 'Triathlon' tra uno dei tre sopra riportati. Il Triathlon prescelto deve essere indicato obbligatoriamente all'atto dell'iscrizione.

#### **NORME DI CLASSIFICA GRAN PREMIO PROVE MULTIPLE**

-Viene stilata la classifica provinciale individuale in base al punteggio indipendentemente dal triathlon scelto dall'atleta.

-Ai fini delle classifiche i risultati vengono rapportati alle apposite tabelle di punteggio per la categoria esordienti.

## BIATHLON ESORDIENTI EM/F10

Il Comitato provinciale della FIDAL indice ed organizza le manifestazioni di **biathlon** per la categoria EM/F10.

Ai fini delle classifiche i risultati vengono rapportati alle apposite tabelle di punteggio per la categoria esordienti.

### **PROGRAMMA TECNICO**

BIATHLON A: 50 alto BIATHLON B: 200 vortex BIATHLON C: 50 hs (40 cm) lungo

## MANIFESTAZIONE PROVE MULTIPLE EM/F 5 EM/F 8

Il Comitato provinciale della FIDAL indice ed organizza le manifestazioni di **biathlon** per la categoria EM/F5 e EM/F8.

Gli atleti partecipano a titolo individuale per ogni gara della singola giornata si assegneranno i punteggi secondo le vigenti tabelle

### **PROGRAMMA TECNICO**

ESORDIENTI M8 e F8

BIATHLON A: 50 lungo BIATHLON B: 200 vortex BIATHLON C: 40 hs (40 cm) alto

BIATHLON D: 500 palla medica dorsale

ESORDIENTI M5 e F5

BIATHLON A: 50 lungo BIATHLON B: 200 lancio della pallina gr.150

BIATHLON C: corse: 40 hs (25 cm di plastica) alto BIATHLON D: 400 lancio della palla medica frontale dal petto

## SALTA L'ESTATE

Il Comitato provinciale della FIDAL indice ed organizza le manifestazioni “**Salta l’Estate**” riservata alle categorie giovanili.

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti della provincia Jonica e delle società delle provincie limitrofe in regola con il tesseramento 2021.

### **PROGRAMMA TECNICO**

**Categoria Cadetti/e:** alto lungo triplo

**Categoria ragazzi:** alto lungo

## MASTER

### PISTA AL CORRIPUGLIA

Il Comitato Regionale FIDAL Puglia indice il circuito di gare su pista a carattere regionale denominato “**Pista al Corripuglia**” e il comitato provinciale Fidal Taranto organizza la sua fase provinciale riservata alla categoria **Master**

### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti della provincia Jonica in regola con il tesseramento 2021.

### **PROGRAMMA TECNICO**

Sarà disputato un circuito provinciale di gare di 6 giornate:

3 giornate con la disputa dei mt.3000

3 giornate con la disputa dei mt.5000

### **NORME DI CLASSIFICA INDIVIDUALE**

Per ogni categoria e sesso ai fini della classifica individuale l’attribuzione dei punteggi verrà effettuata utilizzando le Tabelle FIDAL di punteggio vigenti. ogni atleta potrà sommare nell’ambito dell’intero circuito, un massimo 3 migliori punteggi;

Verranno stilate classifiche individuali divise per sesso e per categoria prendendo in considerazione nell’ordine prima il numero dei punteggi sommati (gare disputate) e quindi i punti totalizzati;

Gli atleti che non sommassero 3 punteggi non saranno classificati;

### **NORME DI CLASSIFICA DI SOCIETA’**

Per ogni società verranno stilate 3 classifiche una femminile, una maschile e una combinata.



**ALLEGATO**

**SINTESI  
DELLE  
NORME GENERALI  
2021**

## **GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI OUTDOR SU PISTA 2021**

### Categorie: SENIORES M 23 anni e oltre

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10.000 - 3000 st (m.0,91) - 110hs (m.1,06) - 400hs (m.0,91) - 4x100 - 4x400 - maratona

SALTI: alto - asta - lungo - triplo

LANCI: peso (kg. 7.260) - disco (kg.2) - martello (kg. 7.260) - giavellotto (kg. 0.800)

MARCIA: pista m.10.000 - marcia km.20 - marcia km.50

PROVE MULTIPLE: decathlon (m.100 - lungo - peso - alto - m.400 - m.110hs - disco - asta - giavellotto - m.1500)

m.110hs: 10 ostacoli, h. m.1,06 - distanze: m.13,72 - 9xm.9,14 - m.14,02

m.400hs: 10 ostacoli, h. m.0,91 - distanze: m.45,00 - 9xm.35,00 - m.40,00

N.B. Le staffette della categoria Seniores M. possono essere composte da atleti Seniores, Promesse, Juniores, Allievi e Master.

### PROMESSE M. 20-22 anni

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10.000 - 3000st (m.0,91) -110hs (m.1,06) -400hs (m.0,91)

SALTI: alto - asta - lungo - triplo

LANCI: peso (kg. 7.260) - disco (kg.2) - martello (kg. 7.260) - giavellotto (kg. 0.800)

MARCIA: pista m.10.000

PROVE MULTIPLE: decathlon (m.100 - lungo - peso - alto - m.400 - m.110hs - disco - asta - giavellotto - m.1500)

m.110hs: 10 ostacoli, h. m.1,06 - distanze: m.13,72 - 9xm.9,14 - m.14,02

m.400hs: 10 ostacoli, h. m.0,91 - distanze: m.45,00 - 9xm.35,00 - m.40,00

### SENIORES F. 23 anni e oltre

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10.000 - 3000st (m.0,76) - 100hs (m.0,84) - 400hs (m.0,76) - 4x100 - 4x400 - Maratona

SALTI: alto - asta - lungo - triplo

LANCI: peso (kg.4) - disco (kg.1) - martello (kg .4) - giavellotto (kg.0,600)

MARCIA: pista m.5.000 - m.10000 - marcia km.20

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs - alto - peso - m.200 - lungo - giavellotto - m.800)

m.100hs: 10ost., h. m.0,84, distanze: m.13,00 - 9xm.8,50 - m.10,50

m.400hs: 10ost., h. m.0,76, distanze: m.45,00 - 9xm.35,00 - m.40,00

N.B. Le staffette della categoria Seniores F. possono essere composte da atlete Seniores, Promesse, Juniores, Allieve e Master.

### PROMESSE F. 20-22 anni

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10.000 - 3000st (m.0,76) - 100hs (m.0,84) - 400hs (m.0,76)

SALTI: alto - asta - lungo - triplo

LANCI: peso (kg.4) - disco (kg.1) - martello (kg.4) - giavellotto (kg. 0,600)

MARCIA: pista m.5.000 - m.10000

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs - alto - peso - m.200 - lungo - giavellotto - m.800)

m.100hs: 10 ost., h. m.0,838, distanze: m.13,00 - 9xm.8,50 - m.10,50  
m.400hs: 10 ost., h. m.0,762, distanze: m.45,00 - 9xm.35,00 - m.40,00

#### JUNIORES M. 18-19 anni

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 3000st (m.0,91) - 110hs (m.1,00) - 400hs (m.0,91)

SALTI: alto - asta - lungo - triplo

LANCI: peso (kg.6) - disco (kg. 1,750) - martello (kg.6) - giavellotto (kg.0,800)

MARCIA: pista m.10.000

PROVE MULTIPLE: decathlon (m.100 - lungo - peso (kg.6) - alto - m.400 - m.110hs (m.1,00) - disco (kg. 1,750) - asta - giavellotto (kg. 0,800) - m.1500)

m.110hs: 10 ostacoli, h. m.1,00 - distanze: m.13,72 - 9xm.9,14 - m.14,02

m.400hs: 10 ostacoli, h. m.0,91 - distanze: m.45,00 - 9xm.35,0 - m.40,00

#### JUNIORES F. 18-19 anni

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 3000st (m.0,76) - 100hs(m.0,84) - 400hs (m.0,76)

SALTI: alto - asta - lungo - triplo

LANCI: peso (kg.4) - disco (kg.1) - martello (kg.4) - giavellotto (kg.0,600)

MARCIA: pista m.5.000 - m 10.000

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs - alto - peso - m.200 - lungo - giavellotto - m.800)

m.100hs: 10 ostacoli, h.m.0,84 - distanze: m.13,00 - 9xm.8,50 - m.10,50

m.400hs: 10 ostacoli, h.m.0,76 - distanze: m.45,00 - 9xm.35,00 - m.40,00

#### ALLIEVI 16-17 anni

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 2000st (m.0,91 o 0,84 come da modifica IAAF, ma con difficoltà di esecuzione) - 110hs(m.0,91) - 400hs(m.0,84) - 4x100 - 4x400

SALTI: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 o m.11)

LANCI: peso(kg.5) - disco(kg.1,500) - martello(kg.5) - giavellotto(gr.700)

MARCIA: pista m. 5.000

PROVE MULTIPLE: decathlon (1<sup>a</sup> giornata: m.100 - lungo - peso (kg.5) - alto - m.400; 2<sup>a</sup> giornata: m.110hs (m.0,91) - disco (kg. 1,500) - asta - giavellotto (kg.0,700) - m.1500)

m.110 hs: 10 ostacoli, h. 0,91- distanze: m.13,72 - 9xm.9,14 - m.14,02

m.400 hs: 10 ostacoli, h.0,84 - distanze: m.45,00 - 9xm.35 - m.40,00

#### ALLIEVE 16-17 anni

CORSE: m.100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 2000st(m.0,76) - 100hs(m.0,76) - 400hs(m.0,76) - 4x100 - 4x400

SALTI: alto- asta - lungo - triplo (battuta m.7 o m.9 o m.11)

LANCI: peso (kg 3) - disco(kg1) - martello(kg 3) - giavellotto (gr 500)

MARCIA: pista m.5.000

PROVE MULTIPLE: eptathlon 1<sup>a</sup> giornata: 100hs - alto - peso kg 3 - m.200; 2<sup>a</sup> giornata: lungo - giavellotto g 500 - m.800)

m.100hs: 10 ostacoli, h. 0,76, distanze: m.13 - 9xm.8,50 - m.10,50

m.400hs: 10 ostacoli, h. 0,76, distanze: m.45 - 9xm.35,00 - m.40,00



#### CADETTI 14-15 anni

CORSE:80-300-1000-2000-100hs-300hs-1200st-4x100-3x1000

SALTI: alto - asta - lungo - triplo (battuta m 9 e m 11)

LANCI: peso (kg4) - disco (kg1,5) - martello (kg4) - giavellotto (gr600)

MARCIA: pista m 5000

PROVE MULTIPLE: esathlon (100hs-alto-giavellotto-lungo-disco/asta-1000)

m 100hs: 10 ostacoli: h. m 0,84, distanze: m 13,00 - 9xm 8,50 - m 10,50

m 300hs: 7 ostacoli: h. m 0,76, distanze: m 50,00 - 6xm 35,00 - m 40,00

m1200st: 10 barriere h. m 0,76, prima barriera dopo circa m180 e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera.

CORSA SU STRADA: distanza massima per i Cadetti: km 5

CORSA CAMPESTRE: distanza massima per i Cadetti: km 3

CORSA IN MONTAGNA: distanza massima per i Cadetti: km 3,5.

*N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare dell'Esathlon, il salto in alto con il salto in lungo. In chiave promozionale si possono organizzare gare di "Esathlon Cadetti", inserendo l'Asta al posto del Disco*

#### CADETTE 14-15 anni

CORSE:80-300-1000-2000-80hs-300hs-1200st-4x100-3x1000

SALTI: alto-asta-lungo-triplo (battuta m 7 e m 9)

LANCI: peso (kg3) - disco (kg1) - martello (kg3) - giavellotto (gr400)

MARCIA: pista m 3000

PROVE MULTIPLE: pentathlon (80hs-alto-giavellotto-lungo-600)

m80hs: 8 ostacoli: h. m 0,76, distanze m 13,00 - 7xm 8,00 - m 11,00

m300hs: 7 ostacoli: h. m 0,76, distanze m50,00 - 6xm35,00 - m 40,00

m 1200st: 10 barriere h. m 0,76, prima barriera dopo circa m180 e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera.

*N.B. Per motivi organizzativi i CC.RR. hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo.*

CORSA SU STRADA: distanza massima per le Cadette: km 3

CORSA CAMPESTRE: distanza massima per le Cadette: km 2.

CORSA IN MONTAGNA: distanza massima per le Cadette: km 3,5.

#### RAGAZZI/E 12-13 ANNI

CORSE: 60 - 300 - 600 - 1000 - 60hs - 200 hs - 3 x 800 e 4x100 (partenza e passaggio del testimone entro la zona cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona)

SALTI: alto - lungo

LANCI: peso gomma Kg. 2 - giavellotto 400 gr - Vortex

MARCIA: pista Km. 2

PROVE MULTIPLE: Triathlon e Tetrathlon (60 hs – lungo - giavellotto - 600)

m. 60hs M.: 6 ostacoli, h.0,76, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

m. 60hs F.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

CORSA SU STRADA: distanza massima per i Ragazzi: km 2.

CORSA CAMPESTRE: distanza massima per i Ragazzi: km 1,5.

CORSA IN MONTAGNA: distanza massima per i Ragazzi: km 1,5.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alla categoria Ragazzi possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola e tacco di gomma (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa – regola 143/5 del R.T.I.).

### ESORDIENTI M e F (5 – 11 ANNI)

#### *NORME GENERALI*

Gli Esordienti sono suddivisi in tre fasce d'età secondo il seguente schema:

EM5: 5- 6-7 anni EF6: 5-6-7 anni (nati negli anni **2016-2014**)

EM8: 8-9 anni EF8: 8-9 anni (nati negli anni **2013-2012**)

EM10: 10-11 anni EF10: 10-11 anni (nati negli anni **2011-2010**)

L'attività è demandata ai Comitati Regionali e ai Comitati Provinciali della Fidal che organizzeranno per queste fasce d'età attività ludiche, nonché progetti di educazione motoria attivati d'intesa con le scuole del territorio e gli Enti Locali.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alla categoria Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola e tacco di gomma (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa – regola 143/5 del R.T.I.).

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali che potranno avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori.

### ESORDIENTI M10 e F10 (10 E 11 ANNI)

CORSE: 50 - 300 - 600 - 50 HS (50 cm) - 200 HS

SALTI: ALTO - LUNGO

LANCI: VORTEX - PESO kg.2

MARCIA: 1000mt.su pista

STAFFETTA: 4x50 (partenza e passaggio del testimone entro la zona cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona)

CORSA IN MONTAGNA: distanza massima per gli Esordienti M/F: km 1.

50 partenza da in piedi

m.50 hs: 5 ostacoli 12mt dalla partenza - 4x7mt. - 10 dall'arrivo.

m.200 hs:5 ostacoli, h.0,50 distanze m.20,00 - 4 x m.35 - m.40

Progressione salto in alto: 80-90-100-105-110-113-116-119-121-di 2 in 2 cm.

Salto in lungo: (con battuta libera in area delimitata di 1 m x 1,22 m). Il salto sarà misurato dal segno in quest'area più vicino alla zona di caduta o dal bordo dell'area se l'atleta stacca prima.

Peso: kg.2

Prove Multiple: biathlon e Triathlon

Nei concorsi (lungo-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di due per ciascuna misura.

Alle gare di marcia si applica la Penalty Zone

### ESORDIENTI M8 e F8 (8 E 9 ANNI)

CORSE 50-40 HS (40 cm)-200-500

SALTI: LUNGO-ALTO

LANCI: VORTEX -PALLA MEDICA DORSALE

Mt.50 partenza da in piedi.

Mt.40 hs Distanza ostacoli: 11 mt. dalla partenza 3 x 6 mt - 11 dall'arrivo

Progressione salto in alto: 70-80-90-95-100-103-106-109-111 di 2 in 2 cm.

Mt 200 e 500 partenza in linea

Lungo: stacco libero dal bordo

Palla medica kg.1: lancio dorsale dall'alto a due mani

Nei concorsi sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono due.

#### ESORDIENTI M5 e F5 (5/7 ANNI)

CORSE: 50 - 40 HS (25 cm di plastica) - 200 - 400

SALTI: LUNGO - ALTO

LANCI: LANCIO DELLA PALLINA Gr.150 - PALLA MEDICA FRONTALE DAL PETTO

Mt.50 partenza da in piedi.

Mt.40 hs Distanza ostacoli: 11 mt. dalla partenza 3 x 6 mt - 11 dall'arrivo

Mt.200 partenza in linea.

Palla medica kg.1: lancio frontale a due mani dal petto

Lungo: stacco libero dal bordo

Alto: viene posta una corda o nastro in alto gli atleti devono toccare l'asticella con 1 mano effettuando una rincorsa e un salto. La rincorsa può essere frontale o laterale e il salto deve essere effettuato con un piede solo. Ogni bambino ha a disposizione 2 tentativi. Chi riesce a toccarla ha diritto a continuare le prove alle misure successive. La progressione delle misure prosegue di 10cm in 10cm.

Progressione salto in alto: 130 - 140 - 150 - 160 - 170 - 180 - 190 - 200 e così via

I concorsi le prove a disposizione per ogni atleta sono due

## **NORME ATTIVITA' MASTER (35 anni e oltre)**

### **GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI MASTER SU PISTA**

#### **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 - 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 (100 - Lungo - Peso - Alto - 400/ostacoli (110- 100-80) - disco - asta - giavellotto - 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 - 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 (ostacoli (100-80)-alto-peso-200/lungo-giavellotto-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

### **PROGRESSIONI SALTI in ELEVAZIONE**

#### **Uomini**

*ALTO Es/B: 0.70 0.80 0.90 0,95 1.00-1.03-1.06-1.09-1.11 quindi di 2cm in 2 cm*

*Es/A: 0.80 0.90 1.00-1.05-1.10-1.13-1.16 1.19 1.21 quindi di 2cm in 2 cm*

*R/i: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 quindi di 2cm in 2 cm*

*C/i: 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.58 quindi di 2 cm in 2cm*

*A/i: 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82 quindi di 2 cm. in 2cm*

*J-P-S: 1-60-1.70-1.80-1.85-1.90-1.95-1.98 quindi di 3 cm. in 3cm*

*ASTA C/i: 1.80-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40-2.50-2.55 quindi di 5 cm. in 5 cm.*

*A/j: 2.20-2.40-2.60-2.80 poi di 10 cm. Fino a 3.90 quindi di 5cm in 5 cm*

*J-P-S: 2.70-3.00-3.30-3.60-3.80-4.00 poi di 10cm in 10cm fino a 5.00 quindi di 5cm in 5cm*

#### **Donne**

*ALTO Es/B: 0.70 0.80 0.90 0,95 1.00-1.03-1.06-1.09-1.11 quindi di 2cm in 2 cm*

*Es/A: 0.80 0.90 1.00-1.05-1.10-1.13-1.16 1.19 1.21 quindi di 2cm in 2 cm*

*R/e: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46- quindi di 2cm in 2cm*

*C/e: 1.20-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46-1.49-1.51 quindi di 2 cm. in 2 cm.*

*A/e: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.61 quindi di 2 cm. in 2 cm.*

*J-P-S: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.68 quindi di 3 cm. in 3 cm.*

*ASTA C/e: 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 quindi di 5 cm. in 5 cm.*

*A/e: 1.80- quindi di 10 cm. in 10 c. sino a 2.80 quindi di 5 cm. in 5 cm.*

*J-P-S: 1.80- quindi di 10 cm. in 10 c. sino a 3.20 quindi di 5 cm. in 5 cm.*

## **MANIFESTAZIONI PROVINCIALI (Prove Multiple)**

### **Uomini**

ALTO R/i: 0.93-0.96-0.99-1.02-1.05-1.08-1.11-1.14-1.17-1.20 quindi di 2cm in 2 cm

ALTO C/i: 1.02-1.05-1.08-1.11-1.14-1.17-1.20 quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO A/i: 1.11-1.14-1.17-1.20 -1.23-1.26-1.29 quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO J-P-S: 1.38-1.41-1.44-1.47-1.50-1.53 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA C/i: 1.80-1.90 quindi di 10 cm in 10 cm

ASTA A/i: 1.80-1.90 quindi di 10 cm in 10 cm

ASTA J-P-S: 2.00-2.10 quindi di 10 cm in 10 cm

### **Donne**

ALTO C/e: 1.02-1.05-1.08-1.11-1.14-1.17-1.20 quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO A/e: 1.08-1.11-1.14-1.17-1.20 quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO J-P-S: 1.14-1.17-1.20 quindi di 3 cm in 3 cm

### **SENIOR**

#### **UOMINI Fascia di età Progressioni**

ALTO 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

#### **ASTA: Fascia di età progressioni**

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 Fascia di età Progressioni**

ALTO: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

#### **ASTA: Fascia di età progressioni**

tutte 1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

## **MANIFESTAZIONI PROVE MULTIPLE**

*Nelle Prove Multiple la progressione dell'alto sia maschile che femminile e 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.*

## **DISTANZA BATTUTA SALTO TRIPLO**

### **UOMINI**

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

### **DONNE**

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

### DISTANZA ed ALTEZZE CORSE AD OSTACOLI

<i><b>Categoria</b></i>	<i><b>Gara</b></i>	<i><b>Nr. ostacoli</b></i>	<i><b>Altezza ostacolo</b></i>	<i><b>Dist.partenza – 1° ostacolo</b></i>	<i><b>Dist.tra ostacoli</b></i>	<i><b>Dist.ultimo ostacolo e arrivo</b></i>
EM/F 5	40	4	0.25	11.00	6.00	11.00
EM/F 8	40	4	0.40	11.00	6.00	11.00
EM/F 10	50	5	0.50	12.00	7.00	10.00
Ragazze	60	6	0.60	12.00	7.50	10.50
Ragazzi	60	6	0.76	12.00	7.50	10.50
Ragazzi/e	200	5	0,60	20.00	35.00	40.00
Cadetti (Indoor)	50	4	0,84	13.00	8.50	11.50
Cadetti (Indoor)	55	5	0.84	13.00	8.50	8.00
Cadetti (Indoor)	60	5	0.84	13.00	8.50	13.00
Cadetti (Scuola)	80	8	0.76	13.00	8.00	11.00
Cadetti	100	10	0.84	13.00	8.50	10.50
Cadetti	300	7	0.76	50.00	35.00	40.00
Cadette (Indoor)	50	4	0.76	13.00	8.00	13.00
Cadette (Indoor)	55	5	0.76	13.00	8.00	10.00
Cadette (Indoor)	60	5	0.76	13.00	8.00	15.00
Cadette	80	8	0.76	13.00	8.00	11.00
Cadette (Scuola)	80	8	0.76	13.00	8.00	11.00
Cadette	300	7	0.76	50.00	35.00	40.00
Allievi (Indoor)	50	4	0.91	13.72	9.14	8.86
Allievi (Indoor)	60	5	0.91	13.72	9.14	9.72
Allievi	110	10	0.91	13.72	9.14	14.02
Allievi (Scuola)	110	10	0.84	13.72	9.14	14.02
Allievi	400	10	0.84	45.00	35.00	40.00
Allieve (Indoor)	50	4	0.76	13.00	8.50	11.50
Allieve (Indoor)	60	5	0.76	13.00	8.50	13.00
Allieve	100	10	0.76	13.00	8.50	10.50
Allieve (Scuola)	100	10	0.76	13.00	8.50	10.50
Allieve	400	10	0.76	45.00	35.00	40.00
Juniores U.	50	4	1.00	13.72	9.14	8.86
Juniores U.	60	5	1.00	13.72	9.14	9.72
Juniores U.	110	10	1.00	13.72	9.14	14.02
Pro/Sen U. (Indoor)	50	4	1.06	13.72	9.14	8.86
Pro/Sen U. (Indoor)	60	5	1.06	13.72	9.14	9.72
Pro/Sen U.	110	10	1.06	13.72	9.14	14.02
Jun/Pro/Sen U.	400	10	0.91	45.00	35.00	40.00
Jun/Pro/Sen D.(Ind)	50	4	0.84	13.00	8.50	11.50
Jun/Pro/Sen D.(Ind)	60	5	0.84	13.00	8.50	13.00
Jun/Pro/Sen D.	100	10	0.84	13.00	8.50	10.50
Jun/Pro/Sen D.	400	10	0.76	45.00	35.00	40.00
Cad/All/Jun/Pro/Sen	200	10	0.76	16.00	19.00	13.00

Senior U 35-49	110	10	1.00	13.72	9.14	14.02
Senior U 50-59	100	10	0.91	13.00	8.50	10.50
Senior U 60-69	100	10	0.84	12.00	8.00	16.00
Senior U 70-79	80	8	0.76	12.00	7.00	19.00
Senior U 80 e oltre	80	8	0.686	12.00	7.00	19.00
Senior D 35-39	100	10	0.84	13.00	8.50	10.50
Senior D 40-49	80	8	0.76	12.00	8.00	12.00
Senior D 50-59	80	8	0.76	12.00	7.00	19.00
Senior D 60 e oltre	80	8	0.686	12.00	7.00	19.00
Senior U 35-49	400	10	0.91	45.00	35.00	40.00
Senior U 50-59	400	10	0.84	45.00	35.00	40.00
Senior U 60-69	300	7	0.76	50.00	35.00	40.00
Senior U 70-79	300	7	0.686	50.00	35.00	40.00
Senior U 35 e oltre	200	10	0.76	16.00	19.00	13.00
Senior U 80 e oltre	200	5	0,686	20.00	35.00	40.00
Senior D 35-49	400	10	0.76	45.00	35.00	40.00
Senior D 50-59	300	7	0.76	50.00	35.00	40.00
Senior D 60-69	300	7	0.686	50.00	35.00	40.00
Senior D 35 e oltre	200	10	0.76	16.00	19.00	13.00
Senior D 70 e oltre	200	5	0,686	20.00	35.00	40.00



### PESO DEGLI ATTREZZI

<i>Categoria</i>	<i>Peso</i>	<i>Disco</i>	<i>Martello con maniglia corta</i>	<i>Martello</i>	<i>Giavelotto</i>	<i>Vortex</i>
EM/F 8	1kg.					Pallina 150 gr.
EM/F 10	2 kg.					Vortex
Ragazzi	2 kg	1.kg.		2 kg.	400g	Vortex
Ragazze	2 kg	0,75 kg.		2 kg.	400g	Vortex
Cadetti	4 kg	1,5 kg		4 kg	600 g	
Cadette	3 kg	1 kg		3 kg	400 g	
Allievi	5 kg	1,500 kg		5 kg	700 g	
Juniores U.	6 kg	1,750 kg		6 kg	800 g	
Pro/Sen U.	7,260 kg	2 kg		7,260 kg	800 g	
Allieve	3 kg	1 kg		3 kg	500 g	
Jun/Pro/Sen D.	4 kg	1 kg		4 kg	600 g	
Senior U 35-49	7,260 kg	2 kg	15,88 kg	7,260 kg	800 g	
Senior U 50-59	6 kg	1,5 kg	11,34 kg.	6 kg	700 g	
Senior U 60-69	5 kg	1 kg	9,08 kg.	5 kg	600 g	
Senior U 70-79	4 kg	1 kg	7,260 kg	4 kg	500 g	
Senior U 80 e oltre	3 kg	1 kg	5,45 kg.	3 kg	400 g	
Senior D 35-49	4 kg	1 kg	9,08 kg.	4 kg	600 g	
Senior D 50-59	3 kg	1 kg	7,260 kg	3 kg	500 g	
Senior D 60-74	3 kg	1 kg	5,45 kg.	2 kg	400 g	
Senior D 75 e oltre	2 kg	0,750 kg	4 kg	2 kg	400 g	

<b>CATEGORIE DI APPARTENENZA 2021</b>			
EM/F 5		2014 – 2016	
EM/F 8		2013 – 2012	
EM/F 10		2011 – 2010	
RAGAZZI		2009 – 2008	
CADETTI		2007 – 2006	
ALLIEVI		2005 – 2004	
JUNIORES		2002 – 2003	
PROMESSE		2001 – 1999	
SENIORES	SM23	SF23	1998 - 1987
	SM35	SF35	1986 – 1982
	SM40	SF40	1981 – 1977
	SM45	SF45	1976 – 1972
	SM50	SF50	1971 – 1967
	SM55	SF55	1966 – 1962
	SM60	SF60	1961 – 1957
	SM65	SF65	1956 – 1952
	SM70	SF70	1951 – 1947
	SM75	SF75	1946 – 1942
	SM80	SF80	1941 – 1937
	SM85	SF85	1936 – 1932
	SM90	SF90	1931 – 1927
SM95	SF95	1926 e oltre	