Il **Comitato Regionale FIDAL** indice e

l' **A.S.D. Borgaretto 75** (TO 047) organizza il

CAMPIONATO PIEMONTESE INDIVIDUALE S35 +

Sabato 2 e Domenica 3 Luglio 2016

Approvazione Fidal Piemonte n° **284/pista/2016**

Sede della manifestazione Borgaretto - Campo **E. Totta** Via F.lli Cervi 8

Iscrizioni : Entro le ore 20 di Giovedì 30 Giugno 2016 direttamente dalla sezione dedicata nell'on-line della propria società. Ogni società può iscrivere un numero illimitato di Atleti/e nelle rispettive categorie.

Quote di iscrizioni (per ogni gara) €. 5 per gare individuali (€. 7 per Atleti fuori Regione) €. 10 per le staffette.
Sono previsti : Premi di partecipazione a tutti gli iscritti e premi per il miglior risultato tecnico sia M. che F.

GARE OPEN

Orario di massima (conferma iscrizioni entro un'ora dall'orario previsto)

Sabato 2 Luglio – 1^ giornata - ritrovo ore 13,30 – inizio gare ore 14.30

14,30 MARTELLO F - ASTA M
14,45 100 HS F (100 HS - 80 HS)
15,00 110 HS M (100 HS - 80 HS)
15,20 100 F
15,30 100 M - ALTO F
15,50 400 F - DISCO M - TRIPLO M
16,10 400 M
16,50 PESO F - TRIPLO F
16,45 1500 F
17,00 1500 M
17,30 2000 SP F
17,45 2000 SP M - GIAVELLOTTO M
18,10 3000 SP M
18.30 10.000 F/M
19,20 STAFFETTA 4X100 F
19,40 STAFFETTA 4X100 M

Domenica 3 Luglio – 2^ giornata - ritrovo ore 13,30 – inizio gare ore 14.30

14,30 MARTELLO M - ASTA F -
15,00 200 F
15,15 200 M
15,40 400 HS (300 HS) F
16,00 400 HS (300 HS) M - ALTO M
16,20 800 F - LUNGO F - DISCO F
16,35 800 M
17,00 5.000 F
17,40 5.000 M - PESO M - LUNGO M
18,00 GIAVELLOTTO F
18.20 MARCIA 5.000 M/F
19,00 STAFFETTA 4X400 F
19,15 STAFFETTA 4X400 M

Per Informazioni: **Aldo Ariotti** 335/7426885 aldo.ariotti@libero.it
Graziano Mauro 335/5600324 maugraziano@virgilio.it

Estratto del regolamento

La FIDAL Comitato Regionale Piemonte indice i Campionati Regionali Individuali su Pista atleti Seniores 35 anni in poi (Masters) maschile e femminile valevoli per l'assegnazione del titolo regionale per ciascuna delle fasce d' età previste dalle norme sul tesseramento.

Data e luogo di svolgimento:
2 – 3 luglio Borgaretto (TO)
2. Programma Tecnico
2.1 GARE UOMINI
100-200-400-800-1500-5000-10000-3000 Siepi (35/59)-2000 Siepi (60 ed oltre)-110 hs (35/49)-100 hs (50/69)-80hs (70 ed oltre)- 400 hs (35/59)-300 hs (60/79) - alto –asta – lungo -triplo- peso-disco – martello – giavellotto - marcia km.5 - 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) - alto –asta –lungo –triplo -peso- disco –martello –giavellotto -marcia km.5 - 4x100 - 4x400.
Per gli attrezzi e gli ostacoli si fa riferimento alle specifiche tabelle.
Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta dei salti in estensione sono stabiliti dal **Delegato Tecnico**

3. Norme Tecniche e di Partecipazione
3.1 **Possono partecipare gli atleti Italiani ed equiparati Seniores 35 anni in poi (Masters), gli atleti di cittadinanza italiana non tesserati con una Società FIDAL, ma residenti all'estero, previa autorizzazione del proprio Club e della Federazione estera concorrendo al titolo e, fuori classifica, gli atleti stranieri tesserati FIDAL che non rientrano nei parametri al punto 3.2 delle Disposizioni Generali**
3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti 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 superiori ai m. 400
3.5 Le gare di corsa si effettuano a serie composte 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 di età.
3.7 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
3.6.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa.

4. Premi
4.1 Sono premiati con medaglia per ogni specialità i primi tre atleti/e e le prime 3 staffette classificate in funzione dei punteggi tabellari.
4.2 Agli atleti primi classificati di ogni gara e di ciascuna staffetta in funzione dei punteggi tabellari è assegnato lo scudetto di "Campione Regionale Masters" maschile e femminile.

IL CAMPIONATO DI SOCIETA' E IL CAMPIONATO INDIVIDUALE VARRANNO COME PROVE INDICATIVE DI SELEZIONE AL TROFEO DELLE REGIONI MASTER SU PISTA.