

DATA	20.01.2026
N° PROT.	111



ASD Amatori Atletica Casorate S.
ORGANIZZA:

PU.MA



GARA NAZIONALE
DI CORSA SU STRADA DI 10 KM
OMOLOGATA FIDAL
COMPETITIVA E NON COMPETITIVA

FIDAL C.R. LOMBARDIA
REGOLAMENTO APPROVATO IL

03.02.2026

Domenica 1 Marzo 2026

PU.MA TEN: CORRI CONTRO IL TEMPO!



REGOLAMENTO PU.MA TEN

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Amatori Atletica Casorate S., con l'approvazione di FIDAL, Comitato Regionale Lombardo e Provinciale di Varese, e il Patrocinio del Comune di Casorate Sempione (VA) organizza la 2^ edizione della PU.MA TEN, gara di corsa su strada 10K inserita nel calendario nazionale della Fidal.

PROGRAMMA ORARIO

La manifestazione si svolgerà in data 01/03/2026 a **Casorate Sempione** (Varese) con ritrovo previsto a partire dalle ore 7,30 presso la palestra comunale di via E. De Amicis 7, mentre la partenza verrà data alle ore 9,00 dall'adiacente via De Amicis.

RITIRO PETTORALI

Il ritiro dei pettorali avverrà domenica 1 marzo dalle ore 7,30 fino alle ore 8,45 presso la palestra comunale a pochi metri dall'area di partenza ed arrivo.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

La competizione si svolge sulla distanza di km. 10 certificati Fidal su di un anello di 5km scorrevole e veloce da ripetere 2 volte ricavato interamente sulle strade asfaltate di Casorate Sempione (tempo max 90').



PARTECIPAZIONE

Possono partecipare:

- Atlete/i italiani e stranieri tesserati/i per Società regolarmente affiliate alla FIDAL per l'anno **2026** ed appartenenti alle categorie Allievi (16/17), Juniores (18/19 anni), Promesse (20/22 anni) e Seniores (da SF-SM a SF95-SM95 e oltre).
- Atlete/i italiani e stranieri tesserati/i per Società di Ente di Promozione Sportiva (disciplina Atletica Leggera) che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL, solo se in possesso di RUNCARD-EPS in corso di validità (data di validità non scaduta). Sulla tessera dell'Ente dovrà essere chiaramente indicato Atletica Leggera e anno **2026**.

N.B. = Dovranno presentare in originale il certificato medico di idoneità agonistica riportante la dicitura "Atletica Leggera", di cui sarà consegnata una copia agli organizzatori. Queste/i atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere ai montepremi in denaro e/o generici buoni valore.

- Possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti in Italia limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimale di età 2006) in poi, non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL ne' per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA, ne' per una Società affiliata (disciplina Atletica Leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL (info@runcard.com).

N.B. = La tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della Manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia che andrà esibito in originale agli Organizzatori. Una copia del certificato medico andrà consegnata per essere conservata agli atti della Società Organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. Queste/i atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere ai montepremi in denaro e/o generici buoni valore.

- Possono partecipare atlete/i stranieri tesserati per Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA. Per gli atleti comunitari ci vuole l'autorizzazione della propria Federazione o Società; gli atleti extracomunitari oltre all'autorizzazione della propria Federazione dovranno esibire anche il permesso di soggiorno o visto d'ingresso.

N.B. = Gli atleti tesserati per Federazione Estera affiliata alla WA che non vengono iscritti dalla propria Federazione o Società o Assistente devono sottoscrivere un'autocertificazione che attesti il tesseramento.

- Possessori di RUNCARD italiani e stranieri residenti all'estero. Possono partecipare cittadini italiani e stranieri limitatamente alle persone di età da 20 anni (millesimale di età 2006) in poi, non tesserati per una Società affiliata alla FIDAL ne' per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA, ne' per una Società affiliata (disciplina Atletica Leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionata con la FIDAL in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL (info@runcard.com).

N.B. = La tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia. Possono inoltre presentare un certificato medico emesso nel proprio paese, ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana per poter svolgere attività agonistica, che andrà esibito in originale, lasciandone copia, agli Organizzatori.



Conformemente ai dettami di legge vigenti (D.M. 18/02/1982) coloro che praticano attività sportiva agonistica devono sottoporsi preventivamente e periodicamente al controllo dell'idoneità specifica allo sport. La normativa italiana richiede che i soggetti interessati devono sottoporsi ai seguenti accertamenti sanitari:

- Visita Medica
- Esame completo delle urine
- Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo
- Spirografia

Tutte le dichiarazioni e i referti degli esami devono essere autentici o conformi agli originali.

Copia del certificato medico andrà conservata agli atti della Società Organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. Queste/i atlete/i verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.

I partecipanti alle Manifestazioni possono essere sottoposti a controlli antidoping. Sono altresì soggetti alle disposizioni previste dall'art. 25 delle Norme FIDAL, qualora già soggetti a sospensione disciplinare.

Non possono partecipare:

- Atlete/i tesserate/i per altre FEDERAZIONI (es. Triathlon)
- Atlete/i tesserate/i per Società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la FIDAL, che non abbiano sottoscritto la RUNCARD
- Certificati medici di idoneità agonistica riportanti diciture quali corsa, podismo, marcia, maratona, triathlon, mezza maratona ecc. non sono validi ai fini della partecipazione.

Certificati medici di idoneità agonistica per altri Sport non sono validi per la partecipazione: saranno accettati solamente quelli che riporteranno espressamente la dicitura "Atletica Leggera".

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di Atletica Casorate ed è effettuato tramite chip attivo/passivo usa e getta; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello. La rilevazione sarà GUN TIME (allo sparo) e REAL TIME (solo a fine statistico). Tempo max 90 minuti.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono nelle seguenti modalità:

- **di persona** a partire dal **1° novembre 2025** fino alle 19,00 di **giovedì 26/2/2026** presso il punto d'iscrizione ufficiale PU.MA SPORT di Casorate Sempione (via Torino 27); i tesserati RUNCARD devono allegare oltre al modulo di iscrizione anche copia della propria tessera e del certificato medico.
- **via mail** (atlcasorate@gmail.com) allegando la scheda d'iscrizione, copia della tessera e del certificato medico (se eps e runcard) e il versamento della quota d'iscrizione sul C/C bancario IBAN **IT68 I053 8750 5600 0004 2377 311** intestato a: A.S.D. Amatori Atletica Casorate S. (BPER BANCA filiale di Somma L.do).
- on line con pagamento elettronico sul sito <https://live.idchronos.it/it/gara/7534/puma-ten>.

Sul sito www.atletica-casorate.it verrà pubblicata ed aggiornata quotidianamente la lista degli iscritti.

Informazioni e contatti: atletica-casorate.it e-mail: atlcasorate@gmail.com

COSTI D'ISCRIZIONE

I costi di iscrizione sono i seguenti:

- 12,00 euro dal 1° novembre fino al 31 dicembre 2025.
- 15,00 euro dal 1° gennaio al 27 febbraio 2026.
- 20,00 euro la mattina della gara (fino alle ore 8,30) se non saranno esauriti i 500 pettorali disponibili.

Le quote di iscrizione non sono rimborsabili in nessun caso.

Con l'iscrizione alla PU.MA TEN ogni atleta avrà diritto ai seguenti servizi:

- Pettorale con chip usa e getta che farà fede sull'iscrizione e rilevazione del tempo;
- Copertura Assicurativa
- **I primi 500 iscritti riceveranno un pacco gara con gadget della manifestazione**
- Inserimento nella classifica della prova e della rispettiva categoria;
- Partenza nelle prime gabbie (ore 9,00)
- Ristoro take away al termine della corsa
- Premiazioni assolute e di ogni categoria Fidal (i primi 3 /F)



03.02.2026 *SL*

CATEGORIE

All'atto dell'iscrizione ogni atleta dovrà compilare l'apposito modulo allegato al volantino ufficiale della manifestazione. In base all'anno di nascita, gli atleti verranno suddivisi nelle seguenti categorie Fidal:

Donne	Uomini	Anni
-AF-	-AM-	Dal 2009 al 2010
-JF-	-JM-	Dal 2007 al 2008
-PF-	-PM-	Dal 2004 al 2006
-SF-	-SM-	Dal 1992 al 2003
-SF35-	-SM35-	Dal 1987 al 1991
-SF40-	-SM40-	Dal 1982 al 1986
-SF45-	-SM45-	Dal 1977 al 1981
-SF50-	-SM50-	Dal 1972 al 1976

Donne	Uomini	Anni
-SF55-	-SM55-	Dal 1967 al 1971
-SF60-	-SM60-	Dal 1962 al 1966
-SF65-	-SM65-	Dal 1957 al 1961
-SF70-	-SM70-	Dal 1952 al 1956
-SF75-	-SM75-	Dal 1947 al 1951
-SF80-	-SM80-	Dal 1942 al 1946
-SF85-	-SM85-	Dal 1937 al 1941
-SF90-	-SM90-	Dal 1932 al 1936

PREMIAZIONI

Le premiazioni finali si terranno sul posto al termine della gara (tempo max 90'). Verranno premiati con riconoscimenti in natura i primi **5 atleti M/F** della classifica generale assoluta, i primi **3 atleti M/F di ogni categoria** (i premi non sono cumulabili) e le prime 3 società più numerose.

RECLAMI

Eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata. PRIMA ISTANZA: verbalmente al Giudice d'arrivo; SECONDA ISTANZA: per iscritto al giudice d'appello accompagnati dalla tassa reclamo di 100,00 euro restituibile in caso di accoglimento dello stesso.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme regolamentari Fidal.

CONTROLLO TESSERA E IDENTITA' ATLETI/E

Il G.G.G. puo' effettuare il controllo della tessera federale e dell'identità dell'atleta secondo quanto previsto negli art. 8 e 9 presenti nelle Norme Attività Disposizioni Generali.

SCARPE DI GARA

I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoe Regulation WA. Per il rispetto delle norme il GGG effettua controlli a campione sulle scarpe utilizzate nella manifestazione. Se la scarpa non è certificata nella WA Shoe Compliance List o non è stata identificata il risultato resta non ufficializzato in attesa di ulteriori accertamenti (in tal caso la scarpa può essere ritirata dai Giudici). Successivamente, in caso di mancata approvazione della scarpa, il risultato deve essere cancellato e l'atleta può essere squalificato.

ASSISTENZA MEDICA – RCT

Sarà presente 60' prima dell'inizio della gara e fino a 30' oltre il tempo massimo della gara il medico e l'ambulanza. La società organizzatrice ha provveduto all'assicurazione RCT e al servizio di sicurezza.

PIANO DI SICUREZZA

Il Comitato Organizzatore ha provveduto a predisporre adeguato piano sanitario e di sicurezza in ottemperanza alla normativa vigente e in cooperazione con gli Enti Locali.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione alla gara denominata PU.MA TEN , l'atleta, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritieri e di falsità negli atti (art.26 l.15/68 e art.489 c.p.) dichiara e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento della PU.MA TEN; di essere consapevole che la partecipazione agli eventi sportivi agonistici è potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee; di essere consapevole che per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico di idoneità agonistica all'atletica leggera in corso di validità e di aver compiuto 18 anni (o 20 anni in base alla gara) alla data dell'evento (per atleti/e tesserati per società Fidal vale l'anno di nascita); di iscriversi volontariamente e di assumersi tutti i rischi derivanti dalla partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizioni di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ogni tipo di rischio ben conosciuto e da me valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione dell'iscrizione, l'atleta per suo conto e nell'interesse di nessun altro, solleva e libero il Comitato organizzatore della PU.MA TEN, gli enti promotori, tutti gli sponsor e partner organizzativi dell'evento, la FIDAL, il GGG di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivati dalla sua partecipazione all'evento.

Con l'iscrizione alla manifestazione, autorizza espressamente la società organizzatrice, unitamente ai soggetti giuridici con i quali intrattiene rapporti professionali e commerciali relativi e connessi, alla ripresa delle immagini

dell'evento, all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse e in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla gara su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata a periodo previsto. Dichiara altresì di aver letto all'atto dell'iscrizione l'informativa privacy disponibile sul sito www.atletica-casorate.it e di avere espresso il mio consenso al trattamento dei dati personali, nelle modalità previste. I dati saranno trattati per le finalità previste dal Regolamento UE n. 2016/679 ("GDPR") ed utilizzati esclusivamente per le finalità previste nell'informativa pubblicata sul sito www.atletica-casorate.it.

AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G.. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito www.atletica-casorate.it. Inoltre la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale.



II PU.MA TEN



MODULO ISCRIZIONE

Cognome e Nome: Data di nascita:

Sesso: F M

Indirizzo e-mail:

Città: Prov:

Società: Cod. Società

Tessera n.: Categoria:

QUOTE D'SCRIZIONE

- Fino al 31/12/2025 = 12,00 euro
- Dal 1/1 al 27/2/2026 = 15,00 euro
- L' 1/3/2026 = 20,00 euro

Con la firma del presente tagliando di iscrizione il concorrente dichiara di conoscere ed accettare integralmente il regolamento della "PU.MA TEN" disponibile sul sito internet atletica-casorate.it e di essere in possesso di regolare certificato medico agonistico.

Inoltre con la firma del presente tagliando di iscrizione il concorrente autorizza gli organizzatori ad utilizzare ogni tipo di immagine che lo ritragga durante la propria presenza alla manifestazione. Anche a fini promozionali o pubblicitari.

Data Firma Leggibile