

La Fidal Umbria indice l'11° TROFEO ARCOBALENO

Il TROFEO ARCOBALENO è riservato alle categorie ESORDIENTI e si articola in 5 tappe. In ogni tappa alcune gare sono valedoli come **Campionato Regionale Individuale Esordienti**.

REGOLAMENTO:

1. Le tappe in programma sono:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1^ Tappa 1 maggio | Foligno |
| 2^ Tappa 14 maggio | Orvieto |
| 3^ Tappa 28 maggio | Perugia |
| 4^ Tappa 24 giugno | Narni S. |
| 5^ Tappa 30 settembre | Castiglione del Lago |

2. Programma tecnico:

2.1 ESORDIENTI 5 m/f - 2016-2017: 50mt; 40 hs (4 ostacoli h30) ; 200mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; lancio della pallina

ESORDIENTI 8 m/f - 2014-2015: 50mt ; 50 hs (5 ostacoli h30) ; 300 mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; salto in alto ;vortex ; marcia 400mt

ESORDIENTI 10 m/f -2012-2013: 50mt ; 50hs (5 ostacoli h50) ; 600 mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; salto in alto; vortex; marcia 600mt

3. Norme tecniche:

3.1 Nel salto in lungo e nel lancio del vortex le prove a disposizione saranno 3 la battuta nel salto in lungo sarà libera (1 mt x 1,22 mt partendo dal bordo sabbia);

3.2 Nel salto in alto Esordienti B m/f le prove a disposizione saranno 2, la misura d'ingresso e la progressione sarà: 0,80 – 0,85 – 0,90 – 0,95 – 0,98 – 1,01 – 1,04 – 1,06 – 1,08 –.....

3.3 Nel salto in alto Esordienti A m/f le prove a disposizione saranno 2, la misura d'ingresso e la progressione sarà: 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,13 – 1,16 – 1,18 –1,20 – 1,22..

3.4 Ogni atleta può scegliere la misura di inizio gara comunicandolo al giudice di gara durante l'appello, non saranno accettate misure inferiori a quelle stabilite dalla progressione.

3.5 Nella gara di marcia per la categoria Esordienti A/B verranno posizionati dei coni a forma di ovale lungo la pista dove gli atleti ammoniti o richiamati dai giudici di gara dovranno fare, continuando a marciare, un giro intorno all'ovale per poi riprendere il senso di marcia.

3.6 nelle gare di velocità e ostacoli la partenza sarà da in piedi.

4. Norme di partecipazione:

4.1 La partecipazione è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL e ai tesserati EPS.

4.2 Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

- 4.3** Ai **CAMPIONATI REGIONALE INDIVIDUALI** concorrono esclusivamente gli atleti tesserati FIDAL.
- 4.4** Il titolo di **CAMPIONE REGIONALE INDIVIDUALE** verrà assegnato nelle diverse specialità secondo la tabella riassuntiva in calce al presente regolamento.

5. Premiazione:

- 5.1** In ogni gara di ogni tappa, verranno premiati i primi dieci (10) classificati.
- 5.2** Nelle gare di CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE agli atleti primi classificati di ciascuna categoria (Esordienti 5, 8, 10) verrà assegnata la Maglia di “Campione Regionale Umbro 2023”.

6. Iscrizione:

- 6.1** Le iscrizioni si effettueranno con il sistema online del sito federale fino a due giorni prima delle rispettive manifestazioni.
- 6.2** La tassa di iscrizione è di 4 (quattro) euro ad atleta e l’atleta potrà prendere parte a n° 2 gare.

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE GARE DEL TROFEO ARCOBALENO 2023

N.B.: Le gare evidenziate in **giallo** sono valedoli come “Campionato Regionale Esordienti 2023”

Manifestazione	ESORDIENTI 10	ESORDIENTI 8	ESORDIENTI 5
01/05 Foligno	50 – LUNGO – 50HS	50 HS - VORTEX	40 HS - 200
14/05 Orvieto	MARCIA – LUNGO - 600	MARCIA – 50 -VORTEX	LUNGO- 200
28/05 Perugia	ALTO – VORTEX - 50	LUNGO - 300	50 - LUNGO
24/06 Narni Scalo	50 HS - VORTEX	ALTO – 50 HS - LUNGO	PALLINA - 50
30/09 Castiglione d. L.	600 - ALTO	300 – 50 - VORTEX	200 – 40 HS