

# ATTIVITA' MASTERS 2012

(35 anni e oltre)

## DISPOSIZIONI GENERALI

### 1. PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- 1.1. Gli atleti sia italiani che stranieri per partecipare alle gare devono essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- 1.2. 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.
- 1.3. 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.
- 1.4. 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 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).
- 1.5. 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.
- 1.6. 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.
- 1.7. 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.
- 1.8. 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.

### 2. PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI MASTERS ALL'ATTIVITA' ASSOLUTA INDIVIDUALE E DI SOCIETA'

- 2.1** All'Attività Assoluta Individuale e di Società (ad eccezione del C.d.S. Assoluto su Pista per il quale si applica il successivo p. 2.2) possono partecipare gli atleti Masters di qualsiasi fascia d'età 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.
- 2.2** Al Campionato di Società Assoluto su Pista (Prova Regionale e Finali Nazionali) possono partecipare solo gli atleti Masters delle fasce MM35-MM40-MM45-MF35-MF40-MF45 tesserati per società affiliate con adesione All/Jun/Pro/Sen/Mas.

- 2.3 Gli atleti Masters tesserati per Società affiliate con sola adesione alla cat. Masters o Masters/Amatori possono prendere parte anche all'Attività Assoluta **(nel rispetto degli specifici regolamenti delle varie manifestazioni)** ad esclusione dei Campionati Individuali e di Società Assoluti ai quali detti atleti non possono gareggiare.
- 2.4 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.
- 2.5 Alle tre prove di finale dei concorsi delle manifestazioni Assolute accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

### 3. PARTECIPAZIONE DEGLI ATLETI SENIORES ALL'ATTIVITA' MASTERS

- 3.1 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.

### 4. PARTECIPAZIONE e NORME DI CLASSIFICA DEGLI ATLETI STRANIERI AI CAMPIONATI DI SOCIETA'

- 4.1 Alle varie fasi di tutti i Campionati di Società Master possono essere iscritti a partecipare un numero illimitato di atleti stranieri regolarmente tesserati per Società affiliate alla FIDAL.

**4.2 In tutti i C.d.S. gli atleti stranieri (comunitari e extracomunitari) concorrono alla formazione delle classifiche di società per un numero massimo di punteggi secondo il seguente schema:**

| <i>Nr. Punteggi Totali<br/><u>utilizzati ai fini delle classifiche</u></i> | <i>Nr. Massimo punteggi<br/>Atleti stranieri</i> |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 3/4/5/6/ <u>7</u>                                                          | 1                                                |
| 8/9/ <u>10/11</u>                                                          | 2                                                |
| 12/13/ <u>14/15</u>                                                        | 3                                                |
| 16/ <u>17/18/19</u>                                                        | 4                                                |
| 20 ed oltre                                                                | <u>5</u>                                         |

**Qualora in una staffetta sia presente anche un solo atleta straniero la staffetta stessa rientra nel numero di punteggi a disposizione degli atleti stranieri.**

- 4.3 Qualora i C.d.S. coincidano con i Campionati Individuali, gli atleti stranieri parteciperanno esclusivamente ai fini della classifica del C.d.S.

### 5. TASSE D'ISCRIZIONE AI CAMPIONATI ITALIANI MASTER

- 5.2 Le tasse di iscrizione ai Campionati Italiani Individuali Masters sono le seguenti:

- Pista (outdoor e indoor): € 4 per le gare individuali e € 5 per le staffette.
- Strada: € 6 (10 km), € 12 (1/2 maratona), € 20 (Maratona, 50 km, 100 km e 24 ore).
- Cross: € 6
- Marcia: € 4
- Corsa in Montagna: € 3 (€ 5 per Lunghe Distanze **e Kilometro Verticale**)

### 6. CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER – ATTIVITA' MASTER 2012

6.1 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.

## 7. PREMIAZIONI

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

Per quanto non contemplato nelle "Disposizioni Generali - Attività Master 2012" si rimanda a pag..... "NORME ATTIVITA' 2012 - Disposizioni Generali", agli specifici regolamenti e alle norme emanate dalla FIDAL, dalla IAAF e dalla WMA.

### GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI MASTERS SU PISTA 2012

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<br>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>Attrezzi</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>attrezzi (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 |                |                                 |                          |                                     |
|---------------------------------------------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <i>valide anche per le Prove Multiple</i>         |                |                                 |                          |                                     |
| <b>UOMINI</b>                                     |                |                                 |                          |                                     |
| 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<br>91,4     | m 13,00                         | m 8,50                   | m 10,50                            |
| 60-69                              | cm<br>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<br>76,2     | m 12,00                         | m 7,00                   | m 19,00                            |
| 80 ed oltre                        | cm<br>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<br>99,1     | m 13,72                         | m 9,14                   | m 9,72                             |
| 50-59                              | cm<br>91,4     | m 13,00                         | m 8,50                   | m 13,00                            |
| 60-69                              | cm<br>83,8     | m 12,00                         | m 8,00                   | m 16,00                            |
| 70-79                              | cm<br>76,2     | m 12,00                         | m 7,00                   | m 20,00                            |
| 80 ed oltre                        | cm<br>68,6     | m 12,00                         | m 7,00                   | m 20,00                            |
| m. 400 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<br>91,4     | m 45,00                         | m 35,00                  | m 40,00                            |
| 50-59                              | cm<br>83,8     | m 45,00                         | m 35,00                  | m 40,00                            |
| m. 300 OSTACOLI (7 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> |
| 60-69                              | cm<br>76,2     | m 50,00                         | m 35,00                  | m 40,00                            |
| 70-79                              | cm<br>68,6     | m 50,00                         | m 35,00                  | m 40,00                            |

|                                                                  |                |                                 |                          |                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| <b>m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per il C.d.S.)</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 ed oltre                                                      | cm 76,2        | m 18,29                         | m 18,29                  | m 17,10                                |
| m. 200 OSTACOLI (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>     |
| 80 ed oltre                                                      | cm 68,6        | m 20,00                         | m 35,00                  | m 40,00                                |
| m. 3000 SIEPI                                                    |                |                                 |                          |                                        |
| <i>Fascia di età</i>                                             | <i>altezza</i> |                                 |                          |                                        |
| 35-59                                                            | m 0,91         |                                 |                          |                                        |
| m. 2000 SIEPI                                                    |                |                                 |                          |                                        |
| <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                                |
| 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 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                                |
| 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 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                                |
| m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)                                    |                |                                 |                          |                                        |
| <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                                |
| m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)                                     |                |                                 |                          |                                        |
| <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                                |
| 60-69                                                            | cm 68,6        | m 50,00                         | m 35,00                  | m 40,00                                |

|                                                           |         |                          |                   |                             |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per il C.d.S.) |         |                          |                   |                             |
| Fascia di età                                             | altezza | distanza partenza-1°ost. | distanza ostacoli | distanza ultimo ost.-arrivo |
| 35 ed oltre                                               | cm 76,2 | m 18,29                  | m 18,29           | m 17,10                     |

|                              |         |                          |                   |                             |
|------------------------------|---------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli) |         |                          |                   |                             |
| Fascia di età                | altezza | distanza partenza-1°ost. | distanza ostacoli | distanza ultimo ost.-arrivo |
| 70 ed oltre                  | cm 68,6 | m 20,00                  | m 35,00           | m 40,00                     |

|               |         |
|---------------|---------|
| m. 2000 SIEPI |         |
| Fascia di età | altezza |
| 35 e oltre    | m 0,76  |

PROGRESSIONI SALTO IN ALTO MASTERS

UOMINI

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| Fascia di età | Progressioni                                             |
| 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

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| Fascia di età | Progressioni                                        |
| 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

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| 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                                   |
| 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 - <u>59</u>                                                                                                                  | 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- <u>59</u>                                                                                                                   | 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. |                |
| <i>Per quanto non contemplato nel presente testo si rimanda alle norme emanate dalla WMA.</i>                                   |                |

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI INDOOR MASTERS

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Indoor riservati 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 italiani della categoria Masters e gli atleti italiani Seniores nelle analoghe fasce d'età dei Masters.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti 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, secondo quanto indicato nel punto 1.4 delle "Disposizioni Generali 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 **2011-2012**.

#### **4. Tabelle di Punteggio**

- 4.1 **I punteggi delle Prove Multiple sono attribuiti utilizzando le relative tabelle IAAF parametrate ai coefficienti WMA.**

#### **5. Premi**

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

### **CAMPIONATO ITALIANO di SOCIETA' INDOOR MASTERS**

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. Fase 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-marcia km 3
- 3.2 Gare femminili: 60-200-400-800-1500-3000-60hs-alto-asta-lungo-triplo-peso-staffetta 4x1 giro-marcia km 3

#### **4. Norme di Partecipazione**

- 4.1 Possono partecipare gli atleti italiani **e stranieri** della categoria Masters .

- 4.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette.

#### **4.3 Ogni atleta può partecipare a 3 gare individuali più una staffetta.**

- 4.4 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 delle iscrizioni.

- 4.4.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la

staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.4 delle "Disposizioni Generali 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.

6.2.1 Ogni atleta può concorrere alla classifica di società **fino ad un massimo di tre punteggi individuali più la staffetta.**

6.2.2 **Gli atleti stranieri concorrono alla formazione delle classifiche di Società secondo lo schema riportato al p. 4.2 delle Disposizioni Generali dei Masters.**

6.3 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata **sommando 12 punteggi ottenuti in 11 gare individuali diverse più la staffetta (obbligatoria). Dopo le Società con 12 punteggi sono classificate quelle con 11 punteggi ottenuti in altrettante gare diverse (sempre con l'obbligo della staffetta) 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 SOCIETÀ' 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 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 tesserati alla categoria Masters.
- 3.3 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti sia italiani che stranieri. Questi ultimi partecipano esclusivamente al C.d.S.

#### **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 1ª 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.

### **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  
100-200-400-800-1500-5000-3000 siepi (35/59)-2000 siepi (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 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, secondo quanto indicato al punto 1.4 delle "Disposizioni Generali Attività Masters".

## 4. Premi

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

## CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETÀ 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 FASE REGIONALE (i Comitati Regionali devono organizzare la Fase Regionale entro il 15 luglio)

- 2.2 FINALE NAZIONALE

## 3. Programma Tecnico

- 3.1 UOMINI: 1ª giornata: 100-400-1500-alto-triplo-disco-giavellotto-4x100  
2ª giornata: 200-800-5000-200 hs (cm 76,2 – 10 ostacoli)-lungo -peso-martello-4x400
- 3.2 DONNE: 1ª giornata: 100-400-1500-lungo-peso-martello-4x100  
2ª giornata: 200-800-3000-200 hs (cm 76,2-10 ostacoli)-alto-triplo-disco-giavellotto-4x400

## 4. Norme di Partecipazione alla Fase Regionale

- 4.1 Ciascuna Società può partecipare alla Fase Regionale con un numero illimitato di atleti della categoria Masters e con due squadre a staffetta per ogni gara inclusa nel programma tecnico.

- 4.2 Possono partecipare alla manifestazione solo atleti tesserati alla categoria Masters (35 anni ed oltre).
- 4.3 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può partecipare, e quindi portare il relativo punteggio, ad un massimo di due gare individuali più una staffetta, oppure ad una gara individuale più due staffette.
- 4.4 Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.
- 4.5 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 superiori ai m 200.
- 4.6 Per la Fase Regionale eventuali raggruppamenti di più Regioni vengono autorizzati dalla FIDAL, previa richiesta delle Regioni interessate, almeno quindici giorni prima dello svolgimento della Fase Regionale stessa.
- 4.6.1 Nel caso in cui più Regioni siano raggruppate insieme vengono effettuate nei concorsi tante finali quante sono le Regioni partecipanti.
- 4.6.2 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 di classifica della Fase Regionale**

- 5.1 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi ottenuti in 13 gare diverse delle 16 gare in programma, con la copertura obbligatoria di una staffetta **(cioè con almeno un punteggio da staffetta)**. Seguono le società con 12 punteggi in altrettante gare **(sempre con obbligo della staffetta)** e così di seguito.
- 5.2 Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.
- 5.3 Ogni società dovrà inviare il modulo di autocertificazione al proprio Comitato Regionale **e alla Fidal Nazionale entro il 18 luglio. Il C.R. dopo averlo visto dovrà farlo pervenire alla FIDAL - Ufficio Statistiche entro il 20 luglio.**

## **6. Norme Tecniche comuni alla Fase Regionale e alla Finale Nazionale**

- 6.1 Le gare di corsa sono disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente da ciascun atleta.
- 6.2 Nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro.
- 6.3 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle FIDAL Masters.
- 6.4 Per gli attrezzi e le progressioni dei salti in elevazione si fa riferimento alle specifiche tabelle. Nei salti in elevazione ogni atleta può chiedere una misura di ingresso inferiore alla minima prevista, purché ad essa corrisponda un punteggio e sia consentita dall'attrezzatura tecnica del campo di gara.
- 6.5 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media d'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.4 delle "Disposizioni Generali Attività Masters".
- 6.6 Un atleta che venga iscritto a più di due gare individuali, è obbligato a disputare soltanto le prime due gare, in ordine di orario, per le quali è stata richiesta la partecipazione.
- 6.7 All'atleta che prende parte a più di due specialità individuali più una staffetta oppure a più di una gara individuale e alle staffette vengono annullati, a tutti gli effetti, i risultati tecnici eccedenti quelli delle gare indicate dalla propria Società al momento dell'iscrizione alla manifestazione o quelli ultimi in ordine d'orario.

## **7. Norme di Partecipazione alla Finale Nazionale**

- 7.1 Sono ammesse a partecipare alla Finale Nazionale le prime **24** Società maschili e femminili della classifica nazionale stilata al termine della Fase Regionale in base ai moduli di autocertificazione purché le suddette Società abbiano ottenuto nella Fase Regionale 13 punteggi su 13 gare diverse **con l'obbligo di un punteggio da staffetta.**
- 7.2 **In caso di rinuncia di una Società ammessa ad una Finale il posto vacante verrà assegnato alla prima delle Società escluse. La Società che rinuncia alla partecipazione alla Finale deve comunicarlo alla Segreteria Federale almeno 15 giorni prima della Finale. Alle Società che avendo acquisito il diritto a partecipare alla Finale vi rinuncino senza giustificato motivo e non lo comunichino entro i termini previsti verrà applicata una sanzione di € 500,00 e l'anno successivo, se classificate fra le prime 24 dopo la Fase Regionale, non verranno ammesse a disputare la Finale.**
- 7.3 Ogni società può iscrivere due atleti per ciascuna gara e una squadra per ogni staffetta.
- 7.4 Ogni atleta, nel complesso delle giornate previste, può partecipare ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure ad una gara individuale più due staffette, fermo restando che ciascun atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare.
- 7.5 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 superiori ai m 200.

## **8. Norme di Classifica della Finale Nazionale**

- 8.1 Per ogni gara viene stilata una classifica ottenuta sulla base delle tabelle di punteggio Masters.
- 8.2 Vengono assegnati 100 punti al primo classificato di ogni gara e così a scalare 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
- 8.3 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi **(assegnati secondo il p. 8.2)** ottenuti in 13 gare diverse delle 16 gare in programma **con almeno un punteggio ottenuto da una staffetta.** Dopo le Società con 13 punteggi sono classificate quelle con 12 punteggi ottenuti in altrettante gare diverse **(sempre con obbligo di un punteggio da staffetta)** e così di seguito.
- 8.4 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters su Pista.
- 8.5 In caso di parità si tiene conto del maggior numero di primi posti conseguiti nella Finale, poi dei secondi posti e così di seguito fino alla risoluzione della parità.

## **9. Premi**

- 9.1 **In deroga al p.22 delle Disposizioni Generali "Norme Attività",** sono premiati con medaglia i primi tre atleti classificati di ogni specialità in base al punteggio acquisito a prescindere dalla categoria e dalla fascia d'età. In caso di parità di punteggio si tiene conto del migliore risultato tecnico (cronometrico o misura).
- 9.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

## **CAMPIONATI ITALIANI MASTERS DI PROVE MULTIPLE, STAFFETTE E 10.000**

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani di Prove Multiple, Staffette **e m 10.000** 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 – **m 10.000**
- 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 – **m 10.000**

## **3. Norme Tecniche e di Partecipazione**

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e nelle Prove Multiple **e nei m 10.000** anche gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti 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, secondo quanto indicato al punto 1.4 delle "Disposizioni Generali Attività Masters".
- 3.6 I punteggi delle Prove Multiple sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrize con i coefficienti WMA.

## **4. Premi**

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

# **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E DI SOCIETÀ' 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 **sia italiani che stranieri. Questi ultimi partecipano esclusivamente al C.d.S.**

## **4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa su strada km10**

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 per fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi per 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 Corsa su Strada km 10.

**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.

**4. Premi**

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

## **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETÀ 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 **sia italiani che stranieri. Questi ultimi partecipano esclusivamente al C.d.S.**

## **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 **per** fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi **per** 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 24 ORE SU STRADA MASTERS

1. La F.I.D.A.L. indice il Campionato Italiano Individuale Masters di 24 Ore 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 64 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. E' stata abolita la prova su strada dei km.30 Uomini. 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 **sia italiani che stranieri. Questi ultimi partecipano esclusivamente alle Prove valide per il C.d.S.**

### 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 1<sup>a</sup> 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.

# **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 invernale 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 parametrize con i coefficienti WMA.

## **5. Premi**

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

# **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 estivo 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 parametrize con i coefficienti WMA.

## **5. Premi**

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

## 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 individuale e di società

### 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 per il Grand Prix Pentathlon Lanci sono le seguenti:

- Campionato Italiano Pentathlon Lanci Invernale

- Campionato Italiano Pentathlon Lanci Estivo

- Tutti i meeting del circuito nazionale Pentathlon Lanci

- Tutti i Campionati Regionali Individuali Pentathlon Lanci (da svolgersi nel periodo 1° aprile – 7 ottobre)

### 3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri tesserati alla categoria Masters.

3.1.1 Gli atleti stranieri concorrono esclusivamente alla formazione delle classifiche di società.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

### 4. Tabelle di punteggio

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

### 5. Norme di Classifica

5.1 Il Grand Prix si conclude con il Campionato Italiano Pentathlon Lanci Estivo.

5.2 Ogni atleta per essere classificato dovrà partecipare ad almeno 3 delle prove previste nell'arco dell'anno.

5.3 La classifica finale individuale per ogni fascia d'età sarà data dalla somma di 3 punteggi per atleta, di cui uno conseguito obbligatoriamente nel Campionato Italiano Estivo.

5.3.1 In caso di parità si terrà conto del migliore dei tre punteggi di cui al p.5.3.

5.4 La classifica di Società verrà stilata sommando 3 punteggi conseguiti 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 maschili e femminili di ciascuna fascia d'età (vedi p.5.3)

6.2 Sono premiate con il Trofeo Beppe Tosi la società maschile e femminile con il maggior punteggio (vedi punto 5.4).

## 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 Maratonina, sia maschili che femminili, verranno attribuiti 60 punti alla prima Società classificata e quindi a scalare di un punto fino alla 60^ 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.