



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Nuoro

**Circuito Atletica Più
5° Trofeo MEM Informatica
2018
REGOLAMENTO**

CIRCUITO ATLETICA +

La FIDAL, Comitato Provinciale di Nuoro propone, per la stagione 2018, una nuova formula del **Circuito ATL +** giovanile su pista.

Il Circuito prevede per le categorie ESO A, RAGAZZI e CADETTI un totale di **8 gare** (=otto) da disputarsi nell'arco della stagione.

7 (=sette) giornate, regolate dalla formula Atletica +, nelle quali non è più prevista la “**gara +**” obbligatoria. Per ogni giornata saranno previste più specialità e tra queste, **2** (=due), appositamente scelte dal CP, daranno il titolo Prov.le per la categoria. Come per l'edizione 2017 quindi, l'atleta non sarà più obbligato a fare una determinata gara, ma potrà scegliere, nel rispetto delle regole esposte nel presente regolamento, a quale gare prendere parte. Ad ogni gara verrà assegnato un punteggio secondo le tabelle FIDAL in vigore. A fine stagione verrà premiata la miglior prestazione tecnica individuale, maschile e femminile, conseguita in base al maggior numero di punti ottenuti secondo le norme e le disposizioni che questo CP si riserva di adottare.

1 (=una) giornata, riservata alle Prove Multiple. In questa giornata non saranno previste gare per le categorie ESO B e C. Al termine della giornata verrà stilata una classifica individuale per la categoria maschile e femminile. Ad ogni gara verrà assegnato un punteggio secondo le tabelle FIDAL in vigore. Le singole gare della giornata in oggetto concorreranno a determinare:

- ✓ sia la miglior prestazione tecnica individuale conseguita nell'arco della stagione in base al maggior numero di punti ottenuti;
- ✓ sia la classifica Individuale e per Società, secondo le regole di seguito stabilite.

Durante le **8** (=otto) giornate saranno previste gare di “contorno” per le categorie **ESO C** ed **ESO B** secondo le modalità di volta in volta comunicate dal Comitato Prov.le.

Inoltre, **durante le suddette giornate, saranno previste gare di contorno anche per le categorie assolute**; tali gare verranno pianificate ad inizio stagione in base a vari fattori tra i quali le esigenze delle società. Tali gare non rientrano nel Circuito Atletica Più e dovranno tenere conto della programmazione Regionale.

Le suddette gare di contorno, come indicato precedentemente per le categorie ESO C, ESO B e categorie assolute, non concorreranno alla classifica finale per società e/o individuale.

SPECIALITA' PREVISTE – CATEGORIA ESORDIENTI A

Velocità/Ostacoli: **50m – 50hs – 200m – 4x50m – 5x80m**

Mezzofondo: **300m – 600m – Marcia 1.200m**

Salto: **Alto – Lungo**

Lanci: **Vortex**

MODALITA' DI GARA

50m: partenza in piedi (due appoggi)

50hs: 5 ostacoli, h 0.50cm, 1° hs 12m + 4hs x 7m (10m ultimo hs .. arrivo)

200m/300m: partenza in linea con rientro alla corda in prima corsia

4x50m/5x80m: non è prevista squalifica x cambio irregolare

Alto/Vortex: 3 prove x tutti

Lungo: battuta libera dal bordo (1m x 1m)

Progressione alto: 0,80 – 0,90, 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 + 3

SPECIALITA' PREVISTE – CATEGORIA RAGAZZI

Velocità/Ostacoli: **60m – 60hs – 4x100m**

Mezzofondo: **600m – 1.000m – Marcia 2km – 3x800m**

Salti: **Alto – Lungo – Quadruplo**

Lanci: **Peso 2kg – Vortex**

MODALITA' DI GARA

60m: partenza obbligatoria dai 4 appoggi con o senza blocchi

60hs: 6 ostacoli, h 0.60cm, 1° hs 12m + 5hs x 7,50m (10,50m ultimo hs .. arrivo)

4x100m/3x800m: non è prevista squalifica x cambio irregolare.

Alto/Lungo/Vortex: 3 prove x tutti

Quadruplo: battuta prevista dai 7m/9m salvo altra disposizione. La rincorsa dovrà essere presa entro i 12m dall'asse di battuta.

Peso: 3 prove x tutti

Progressione alto: 1,00 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 + 3

SPECIALITA' PREVISTE – CATEGORIA CADETTI

Velocità/Ostacoli: **80m – 300m - 80hs/100hs – 300hs – 4x100m**

Mezzofondo: **1.000m – 2.000m – Marcia 3km/5km– 3x1.000m**

Salto: **Alto – Lungo – Triplo – Asta**

Lanci: **Peso 3kg/4kg – Giavellotto 400gr/600gr – Disco 1kg/1,5kg – Martello 3kg/4kg**

MODALITA' DI GARA

80m/300m/80hs/100hs/300hs/4x100m: partenza obbligatoria dai blocchi

80hs: 8 ostacoli, h 0.76cm, 1° hs 13m + 7hs x 8m (11m ultimo hs arrivo)

100hs: 10 ostacoli, h 0,84cm, 1° hs 13m + 9hs x 8,50m (10,50m ultimo hs ... arrivo)

300hs: 7 ostacoli, h 0.76cm, 1° hs 50m + 6hs x 35m (40m ultimo hs ... arrivo)

4x100m: prevista squalifica x cambio fuori zona

Triplo: battuta dai 7m per le cadette; dai 9m per i cadetti Salvo altra disposizione)

Alto/Lungo/Triplo: 4 prove x tutti

Peso 3kg/4kg: 4 prove x tutti

Giavellotto 400gr/600gr: 4 prove x tutti

Disco 1kg/1,5kg: 4 prove x tutti

Martello 3kg/4kg: 4 prove x tutti

Progressione alto (masc): 1,20 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 + 3

Progressione alto (femm): 1,10 – 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 + 3

CAMPIONATO PROV.le PROVE MULTIPLE – ESO A –

Il Campionato provinciale di Prove Multiple per la categoria ESO A maschile e femminile prevede **1** (=una) prova da svolgersi in una unica giornata.

FORMULA TRIATHLON - A -

ESO A =====> **Vortex – Alto – 600m**

ESO A =====> **Vortex – Alto – 600m**

FORMULA TRIATHLON - B -

ESO A =====> **50hs – Lungo – 600m**

ESO A =====> **50hs – Lungo – 600m**

N.B.:

La formula verrà scelta dal CP a seconda delle esigenze e a seconda della località nel quale la manifestazione verrà svolta.

MODALITA' DI GARA

Al termine della Giornata verrà stilata una classifica individuale per categoria sia maschile che femminile. La classifica così ottenuta, determinerà il Campione Provinciale di Prove Multiple. I punti così ottenuti verranno attribuiti sia all'atleta, per determinare la classifica finale individuale e sia alla società, per la classifica finale generale, secondo le modalità e le regole che verranno espone in seguito e comunicate con il Dispositivo Tecnico.

Si ricorda che, come previsto dalle norme nazionali (**regola 200.10**):

“ Un atleta, che si astenga dal tentare di partire o dal tentare almeno una prova in una delle gare, non deve essere autorizzato a partecipare alla gara successiva e si deve considerare come che abbia abbandonato la competizione. Egli pertanto, non deve figurare nella classifica finale. “

CAMPIONATO PROV.le PROVE MULTIPLE – RAGAZZI –

Il Campionato provinciale di Prove Multiple per la categoria Ragazzi/e prevede **1** (=una) prova da svolgersi in una unica giornata.

FORMULA TETRATHLON – A -

Ragazzi =====> **60hs – Lungo – Peso – 600m**

Ragazze =====> **60hs – Lungo – Peso – 600m**

Per il Campionato di Prove Multiple categoria Ragazzi/e, le prove a disposizione per i concorsi (salti e/o lanci), sono 3 (=tre).

FORMULA TETRATHLON – B -

Ragazzi =====> **60m – Alto – Vortex – 600m**

Ragazze =====> **60m – Alto – Vortex – 600m**

Per il Campionato di Prove Multiple categoria Ragazzi/e, le prove a disposizione per i concorsi (salti e/o lanci), sono 3 (=tre).

Progressione alto:

Progressione alto (masc): 0,80 – 0,85 – 0,90 – 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,100 +3 cm.

Progressione alto (femm): 0,80 – 0,85 – 0,90 – 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,100 +3 cm.

N.B.:

La formula verrà scelta dal CP a seconda delle esigenze e a seconda della località nel quale la manifestazione si svolge.

MODALITA' DI GARA

Al termine della Giornata verrà stilata una classifica individuale per categoria sia maschile che femminile. La classifica così ottenuta, determinerà il Campione Provinciale di Prove Multiple. I punti così ottenuti verranno attribuiti sia all'atleta, per determinare la classifica finale individuale e sia alla società, per la classifica finale generale, secondo le modalità e le regole che verranno espone in seguito e comunicate con il Dispositivo Tecnico.

Si ricorda che, come previsto dalle norme nazionali (**regola 200.10**):

“ Un atleta, che si astenga dal tentare di partire o dal tentare almeno una prova in una delle gare, non deve essere autorizzato a partecipare alla gara successiva e si deve considerare come che abbia abbandonato la competizione. Egli pertanto, non deve figurare nella classifica finale. “

CAMPIONATO PROV.le PROVE MULTIPLE – CADETTI –

Il Campionato provinciale di Prove Multiple per la Categoria Cadetti prevede **1** (=una) prova da svolgersi in una unica giornata (mattino e pomeriggio).

FORMULA PENTATHLON / ESATHLON

Cadetti (Esathlon) ==> **100hs – Alto – Disco – Giavellotto – Lungo – 1.000m**

Cadette (Pentathlon) =====> **80hs – Alto – Giavellotto – Lungo – 600m**

Per il Campionato Prove Multiple categoria Cadetti/e, le prove a disposizione per i concorsi (salti e/o lanci), sono 3 (=tre).

Progressione alto:

- **alto (masc):** 1,02 – 1,11 – 1,17 – 1,23 – 1,29 – 1,35 – 1,41 +3 cm.
- **alto (femm):** 1,02 – 1,08 – 1,14 – 1,20 – 1,26 – 1,32 + 3 cm.

MODALITA' DI GARA

Al termine della Giornata verrà stilata una classifica individuale per categoria sia maschile che femminile. La classifica così ottenuta, determinerà il Campione Provinciale di Prove Multiple. I punti così ottenuti verranno attribuiti sia all'atleta, per determinare la classifica finale individuale e sia alla società, per la classifica finale generale, secondo le modalità e le regole che verranno espone in seguito e comunicate con il Dispositivo Tecnico.

Si ricorda che, come previsto dalle norme nazionali (**regola 200.10**):

“ Un atleta, che si astenga dal tentare di partire o dal tentare almeno una prova in una delle gare, non deve essere autorizzato a partecipare alla gara successiva e si deve considerare come che abbia abbandonato la competizione. Egli pertanto, non deve figurare nella classifica finale. “

CIRCUITO ATLETICA + 2018

Delle **8** (=otto) giornate previste per la stagione 2018, come detto in precedenza, **1** (=una) giornata è dedicata alle Prove Multiple e **7** (=sette) sono dedicate al circuito **Atletica +**.

Le **8** (=otto) giornate previste, verranno così suddivise:

1. Tutti in pista
2. Correre in Primavera
3. Camp.to Prov.le Prove Multiple
4. Correre, lanciare e saltare
5. Correre sotto il sole
6. Correre al mare
7. Autunno in pista
8. Correre al fresco

Ad ogni giornata corrisponderanno da un minimo di 3 ad un massimo di 5 gare diverse per categoria. Alcune di queste gare saranno identificate come **“Gara per il Titolo”** e daranno il titolo prov.le. La scelta delle gare valide per il titolo Prov.le saranno scelte da questo CP e comunicate con il rilascio del calendario. L'atleta potrà scegliere liberamente, tra le gare proposte, a quale partecipare; lo stesso potrà scegliere infatti di partecipare ad entrambe le gare che daranno il titolo, ad una sola di esse o a nessuna gara che darà il titolo.

... x LA CATEGORIA ESORDIENTI A

Ogni atleta potrà prendere parte ad un massimo di **2** (=due) gare a giornata compresa l'eventuale staffetta (se prevista). A discrezione dell'atleta, lo stesso potrà scegliere di concorrere ad entrambe le **“Gare per il Titolo”**, ad una sola **“Gara per il Titolo”** o a nessuna **“Gara per il Titolo”** scegliendo quindi tra le gare proposte purché venga rispettata la precedentemente regola esposta.

Coloro che prenderanno parte a gare la cui distanza **sarà uguale o superiore ai 1.000m**, potranno scegliere, per il proseguo della manifestazione, di partecipare **a gare di velocità pari e/o inferiori ai 100m o a gare relative a salti e/o lanci**.

L'eventuale trasgressione della regola precedente, determinerà la squalifica dell'atleta da tutte le gare della manifestazione a cui lo stesso risulta iscritto.

... x LA CATEGORIA RAGAZZI e CADETTI

Ogni atleta potrà prendere parte ad un massimo di **2** (=due) gare a giornata compresa l'eventuale staffetta (se prevista). A discrezione dell'atleta, lo stesso potrà scegliere di concorrere ad entrambe le "**Gare per il Titolo**", ad una sola "**Gara per il Titolo**" o a nessuna "**Gara per il Titolo**" scegliendo quindi tra le gare proposte purché venga rispettata la precedentemente regola esposta.

Coloro che prenderanno parte a gare la cui distanza **sarà uguale o superiore ai 1.000m,** potranno scegliere, per il proseguo della manifestazione, di partecipare **a gare di velocità pari e/o inferiori ai 400m o a gare relative a salti e/o lanci.**

L'eventuale trasgressione della regola precedente, determinerà la squalifica dell'atleta da tutte le gare della manifestazione a cui lo stesso risulta iscritto.

CLASSIFICA FINALE di GIORNATA – CIRCUITO **ATLETICA +**

Per la classifica di giornata verranno considerati, in ognuna delle **7 + 1** (=sette più una) giornate previste nel circuito “**Atletica +**”, i seguenti punteggi:

- a) **Cadetti**: i migliori **3** (=tre) punteggi tabellari, sia maschili che femminili, ottenuti anche dallo stesso atleta (per un massimo di 2 punteggi) in **3** (=tre) diverse specialità per un totale di **6 punteggi** a giornata;
- b) **Ragazzi**: i migliori **3** (=tre) punteggi tabellari, sia maschili che femminili, ottenuti anche dallo stesso atleta (per un massimo di 2 punteggi) in **3** (=tre) diverse specialità per un totale di **6 punteggi** a giornata;
- c) **Esordianti A**: i migliori **3** (=tre) punteggi tabellari, sia maschili che femminili, ottenuti anche dallo stesso atleta (per un massimo di 2 punteggi) in **3** (=tre) diverse specialità per un totale di **6 punteggi** a giornata;
- d) **Staffetta**: le società potranno conteggiare i punti ottenuti nella staffetta, se prevista nella manifestazione, sia maschile che femminile, con il miglior punteggio tecnico a prescindere dalla categoria.

Si ricorda che il punteggio della staffetta, quando prevista, **non dovrà essere** conteggiato per determinare la classifica finale individuale.

CLASSIFICA FINALE di GIORNATA – PROVE MULTIPLE

Alla fine della giornata prevista per le Prove Multiple, verranno stilate due differenti classifiche per categoria e sesso:

- a) la prima assegnerà il titolo di Campione Prov.le di Prove Multiple, e sarà data dalla somma di tutti i punti ottenuti nelle varie gare effettuate;
- b) la seconda assegnerà i punti (sia a titolo individuale che per società) valevoli per il Circuito **Atletica +** e sarà data, come per le 7 giornate del circuito, dalla somma dei **3** (=tre) migliori punteggi tabellari per categoria, sia maschile che femminile, ottenuti anche dallo stesso atleta (per un massimo di 2 punteggi) in **3** (=tre) diverse specialità per un totale di **9 punteggi maschile e 9 punteggi femminili**.

Si ricorda ancora come detto in precedenza che, come previsto dalle norme nazionali (**regola 200.10**):

“ Un atleta, che si astenga dal tentare di partire o dal tentare almeno una prova in una delle gare, non deve essere autorizzato a partecipare alla gara successiva e si deve considerare come che abbia abbandonato la competizione. Egli pertanto, non deve figurare nella classifica finale. “

CLASSIFICA INDIVIDUALE FINALE

Al termine delle **8** (=otto) prove previste in calendario (sette + una), verrà stilata una classifica finale individuale, per categoria e sesso, sommando i migliori punteggi in base alle tabelle FIDAL in vigore.

Per ogni atleta verranno sommati **un massimo di 8 (=otto) punteggi ottenuti** in **almeno 6 (=sei) gare diverse** (considerando anche i punteggi ottenuti nelle singole gare delle Prove Multiple) relativamente alle migliori prestazioni ottenute nell'arco dell'intera stagione se lo stesso atleta ha rispettato la seguente regola durante il circuito di 7 gare (sono escluse da questo calcolo le gare fatte in occasione delle Prove Multiple):

- 1 gara di velocità (escluse le staffette)
- 1 gara di mezzofondo
- 1 gara di salti (se previste)
- 1 gara di lanci (se previste)

(nella regola esposta precedentemente si rammenta **non devono essere considerate le gare relative alle Prove Multiple.**)

Per quanto riguarda le staffette, le stesse non rientrano nel conteggio e non potranno e dovranno essere considerate nella classifica finale individuale.

Gli atleti che, nell'arco della stagione, non rispetteranno la suddetta regola e conseguiranno comunque un punteggio, verranno classificati dopo gli atleti che sono entrati in classifica e hanno effettuato il minimo di gare richiesto secondo la regola precedentemente esposta. Con questa disposizione viene evidenziato l'aspetto polivalente che il Circuito vuole avere, invogliando quindi gli atleti e i tecnici a gareggiare e a lavorare a 360° facendo tutte le discipline proposte.

Il punteggio ottenuto da un atleta partecipando ad una staffetta, che sia essa di velocità e/o di mezzofondo, **non dovrà essere conteggiato** tra i punteggi da sommare per determinare la classifica individuale **ma verrà considerato solamente** per la classifica di società secondo la regola citata in precedenza.

CLASSIFICA FINALE PER SOCIETA'

Al termine delle **8** (=otto) prove previste in calendario (sette + una) verrà stilata una classifica finale per società sommando i punteggi ottenuti nelle singole giornate secondo le disposizioni illustrate in precedenza. Il CP provvederà al termine di ogni giornata a pubblicare e aggiornare la classifica generale per società sul sito federale fornendo, in tale occasione, tutte le informazioni in merito alla classifica elaborata.

PREMIAZIONI FINALI

Alla fine della stagione, in concomitanza con la Festa dell'Atletica, verranno effettuate le premiazioni degli atleti e delle Società che meglio hanno figurato nel Circuito.

NORME FINALI

Per quanto non contemplato nel presente documento, vale il Regolamento Tecnico Nazionale (RTI).