



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**

Salto: **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 esposte 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).