



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**



AGGIORNATO AL 25 MARZO 2022

Approvato nella Riunione del Consiglio Regionale in data **25/03/2022** (parte Estiva)



NORME - REGOLAMENTI - PREMI 2022

Parte 2b: Regolamenti Estivi



**CALENDARIO
Regionale
ESTIVO**

e INVERNALE



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

SOMMARIO

REGOLAMENTI REGIONALI 2022	4
PREMESSA	5
1) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE PROMOZIONALI GIOVANILI 2022	6
1.1) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ESORDIENTI 5 – 8 M/F (nati negli anni 2016 – 2015 – 2014 – 2013)	6
1.2) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ESORDIENTI 10 M/F (nati negli anni 2011 – 2012)	6
1.3) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE RAGAZZI/RAGAZZE (nati negli anni 2009 – 2010)	7
1.3.1) CAMPIONATO DI SOCIETA' SU PISTA RAGAZZI/RAGAZZE 2022	8
1.3.2) TROFEO NAZIONALE DELLE PROVINCE RAGAZZI/RAGAZZE 2022	11
1.4) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE CADETTI/CADETTE (nati negli anni 2007 – 2008)	12
1.4.1) CAMPIONATO DI SOCIETA' SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022	13
1.4.2) CAMPIONATO DI SOCIETA' DI PROVE MULTIPLE SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022	16
1.4.3) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE DI CORSA IN MONTAGNA CADETTI M/F	16
1.4.4) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI PROVE MULTIPLE SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022 - A.M. LORENZO MAZZINI	16
1.4.5) CRITERI PER LA CONVOCAZIONE DEGLI ATLETI CADETTE – CADETTI AL CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E PER REGIONI CADETTE - CADETTI SU PISTA 2022	16
1.4.6) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA CADETTI M/F	17
1.4.7) CRITERI PER LA CONVOCAZIONE DEGLI ATLETI CADETTE – CADETTI AL TROFEO NAZIONALE INDIVIDUALE E PER REGIONI CADETTE/CADETTI DI CORSA IN MONTAGNA 2022	17
1.5) ATTIVITA' COMUNE ALLE CATEGORIE RAGAZZI/RAGAZZE E CADETTI/CADETTE 2022	17
1.5.1) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE GIOVANILI SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022 – A.M. RENATO TAMMARO	17
2) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ASSOLUTE 2022	18
2.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' SU PISTA	18
2.1.1) CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' ASSOLUTO SU PISTA M/F	18
2.1.2) CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' MASTER SU PISTA M/F – FASE REGIONALE	18
2.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA	18
2.2.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA 10 KM SENIOR OVER 35 (MASTER) M/F	18
2.2.2) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI MEZZA MARATONA MASTER M/F	19
2.3) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA	19
2.3.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA MASTER M/F	19
2.3.2) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI M/F	19
2.3.4) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE DI CORSA IN MONTAGNA ASSOLUTI M/F	19
2.4) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI SU PISTA	20
2.4.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI E DI STAFFETTA SU PISTA M/F	20
2.4.2) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ALLIEVI, JUNIORES, PROMESSE E ASSOLUTI DI PROVE MULTIPLE SU PISTA M/F	20
2.4.3) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI 10000 METRI SU PISTA M/F E DI CORSA IN PISTA 30 MINUTI ALLIEVI E 20 MINUTI ALLIEVE	21
2.4.4) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA JUNIORES E PROMESSE SU PISTA M/F - OPEN CAT. ASSOLUTE	21
2.4.5) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA ALLIEVI SU PISTA M/F	22

2.4.6) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA MASTER SU PISTA M/F	22
2.5) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI DI CORSA SU STRADA	23
2.5.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA SU STRADA 5 KM E 10 KM ALLIEVI/JUNIORES M/F - PROMESSE/ASSOLUTO M/F - MASTER M/F	23
2.5.2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI MEZZA MARATONA J/P/ASSOLUTO M/F	23
2.5.3) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI MEZZA MARATONA MASTER M/F	23
2.6) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI DI CORSA IN MONTAGNA	23
2.6.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI M/F	23
2.6.2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA JUNIORES M/F	23
2.6.3) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA PROMESSE/ASSOLUTO M/F	23
2.6.4) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA MASTER M/F	24
2.6.5) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE KM VERTICALE ASSOLUTO/MASTER M/F	24
2.6.6) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE TRAIL CORTO ASSOLUTO M/F	24
2.6.7) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE TRAIL CORTO MASTER M/F	24
2.4.7) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI TRAIL LUNGO ASSOLUTO/MASTER M/F	24
2.7) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI	24
2.7.1) MEETING INTERREGIONALI SU PISTA PER LE CATEGORIE ALL – JUN – PRO - SEN M/F	24
2.7.2) TROFEO LOMBARDIA “OXY BURN®” MASTER 2022 SU PISTA INDIVIDUALE E DI SOCIETA’ OPEN	25



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**



Regolamenti Regionali 2022

Parte 2b: Regolamenti Estivi



**CALENDARIO
Regionale
ESTIVO**

e INVERNALE

PREMESSA

- Per quanto non specificato nei successivi paragrafi, si rimanda alle **NORME GENERALI NAZIONALI** contenute nel **VADEMECUM ATTIVITA' 2022**.
- Per ogni manifestazione presente sul Calendario Regionale, il Comitato Regionale Lombardia pubblicherà con adeguato anticipo il dispositivo Tecnico, con allegato il regolamento approvato della manifestazione. Tale dispositivo sarà consultabile e rintracciabile, cliccando sul Calendario presente nella Home Page del Sito Internet Regionale www.fidal-lombardia.it alla data della manifestazione, riportando l'orario di ritrovo e l'orario di inizio della stessa, la data di chiusura delle iscrizioni (on-line e non) e tutte le altre eventuali informazioni relative ad essa.
- Per ciascuna manifestazione presente sul Calendario Regionale, il regolamento pubblicato che riporterà il timbro **APPROVATO DA CRL-DATA DI APPROVAZIONE-N° DI PROTOCOLLO** sarà l'unico valido per lo svolgimento della manifestazione. A questo regolamento dovranno attenersi il G.G.G. preposto al controllo e gli Organizzatori. Altre forme di presentazione (quali ad esempio i volantini) contrastanti con il regolamento approvato, non avranno alcuna validità.
- Per tutte le manifestazioni presenti sul Calendario Regionale, con particolare riferimento a quelle su strada e montagna, che si svolgeranno su distanze standard (vedasi **VADEMECUM ATTIVITA' 2022**), gli Organizzatori dovranno provvedere all'omologazione dei percorsi facendone apposita domanda. Un percorso standard **NON OMOLOGATO** comporterà la non iscrizione dei risultati nelle statistiche.
- Ai percorsi non omologati non potranno essere assegnate gare istituzionali su distanze standard, per le quali è d'obbligo l'omologazione.
- I regolamenti dovranno trovare approvazione da parte del Comitato Regionale Lombardia almeno 30 giorni prima dello svolgimento della manifestazione. Di conseguenza la presentazione dovrà avvenire almeno 45 giorni prima dello svolgimento della stessa.
- In tutte le Manifestazioni Regionali su Pista (di qualsiasi Categoria) nelle gare di corsa che si effettuano a serie, **la serie dei migliori tempi E' SEMPRE LA PRIMA salvo diversamente indicato nel dispositivo della manifestazione.**
- Per i Campionati Provinciali Individuali, i Presidenti Provinciali **DOVRANNO AMMETTERE** anche la partecipazione di Atleti/e tesserati per Società FIDAL di fuori Provincia. Le premiazioni riguarderanno gli Atleti provinciali; sarà poi facoltà del Comitato Provinciale prevedere le eventuali premiazioni separate anche per gli atleti di fuori provincia. **Per la categoria ESORDIENTI femminile e maschile non è previsto il Campionato Provinciale.**

1) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE PROMOZIONALI GIOVANILI 2022

N.B. = Atleti/e delle categorie Esordienti dovrebbero preferibilmente partecipare a manifestazioni organizzate nella provincia in cui sono tesserati.

NON dovranno disputarsi i Campionati Provinciali sia individuali che di società e le gare NON saranno open ad altre Provincie.

Per le manifestazioni di corsa in montagna e marcia, considerate le peculiarità delle specialità, si consente di poter partecipare all'attività delle Provincie limitrofe delle categorie Esordienti A M/F. Solo per le manifestazioni su pista e cross la partecipazione all'attività delle Provincie delle categorie Esordienti 10 M/F è vincolata a preventiva richiesta di autorizzazione: è facoltà dei Comitati Provinciali indicare sul proprio calendario se le gare sono OPEN.

1.1) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ESORDIENTI 5 – 8 M/F (nati negli anni 2016 – 2015 – 2014 – 2013)

Si suggerisce di utilizzare giochi sportivi propedeutici, nella linea di quanto proposto dal progetto Game Land e WA – Kid's

L'attività viene strutturata dai singoli Comitati Provinciali in accordo con il Settore Tecnico Regionale nel rispetto delle normative emanate.

PROGRAMMA TECNICO

Gara	Note
m 50 piani	Partenza in piedi
Gioco Lanci	Lancio della pallina da tennis, lancio della palla peso (palla medica kg 1) Lancio della palla disco (palla con corda)
Staffetta 4 x 50	Cambio libero
Corri e Marcia	m 40 corsa + m 40 marcia per tre volte

In ogni manifestazione si possono disputare più gare. **Per le categorie Esordienti 5-8 non sono previste classifiche.**

1.2) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ESORDIENTI 10 M/F (nati negli anni 2011 – 2012)

All'attività possono partecipare, con classifiche uniche, atleti tesserati alla FIDAL, gli alunni delle Scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi ed ai tesserati per Enti di Promozione sportiva che abbiano sottoscritto apposite convenzioni con la Fidal Centrale. L'attività viene strutturata dai singoli Comitati Provinciali in accordo con il Settore Tecnico Regionale nel rispetto delle normative emanate. Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma. Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionale e Provinciali – tramite il GGG – che potrà avvalersi di tecnici (a), insegnanti (b), operatori degli Enti di Promozione e genitori (c) nonché persone segnalate dalle Società (d), che saranno coordinati dai Giudici di gara. Le persone a), b), c) e d) dovranno essere regolarmente tesserati FIDAL come **Dirigenti e come Ausiliari GGG.**

PROGRAMMA TECNICO (Proposta di Attività per Esordienti 10)

Gara	Note
Corsa Campestre	Da km. 0,500 a km. 0,800
Corsa su Strada	Distanza massima metri 1.000
m. 40 ostacoli	Partenza in piedi - (4 hs da cm. 50 – distanze:11,00-6,00-6,00-6,00-11,00)
m. 50 ostacoli	Partenza in piedi - (5 hs da cm. 50 – distanze:12,00-7,00-7,00-7,00-10,00)
m. 50 piani	Partenza in piedi
m. 600	
marcia m.1000/1200	
Salto in alto	Massimo 2 prove per ogni misura
Salto in lungo	Battuta libera di 1 m. x 1 m. distante dalla buca da m. 0,50 a m. 1,50 – 3 salti
Lancio del Vortex gr. 150	3 lanci
Getto del peso kg 1	3 lanci
Staffette 4x50 – 5x80 (in via sperimentale anche 8x50 mista M/F)	Le staffette 4x50, 5x80 e 8x50 devono essere disputate in corsia rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400 – senza zona di cambio
Prove Multiple: biathlon e triathlon	La scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Provinciali, privilegiando le specialità di più facile apprendimento

1.3) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE RAGAZZI/RAGAZZE (nati negli anni 2009 – 2010)

L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati alla FIDAL, gli alunni delle Scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi ed ai tesserati per Enti di Promozione sportiva.

L'attività viene strutturata dai singoli Comitati Provinciali in accordo con il Settore Tecnico Regionale nel rispetto delle normative emanate:

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alla stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Ragazzi possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola e tacco di gomma. (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa – regola 143/5 del R.T.I.).

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionale e Provinciali – tramite il GGG – che potrà avvalersi di tecnici (a), insegnanti (b), operatori degli Enti di Promozione e genitori (c) nonché persone segnalate dalle Società (d), che saranno coordinati dai Giudici di gara. Le persone a), b), c) e d) dovranno essere regolarmente tesserati FIDAL come **Ausiliari GGG**.

PROGRAMMA TECNICO

Gruppo	Gare
Corse	60 - 1000 - 60hs## - staffetta 3 x 800 e 4 x 100 (con partenza e passaggio del testimone entro la zona cambio, ma senza squalifica per cambio fuori zona)
Salti	alto - lungo
Lanci	peso gomma Kg. 2 - vortex gr. 150
Marcia	pista Km. 2
Corsa su Strada	distanza massima metri. 2.000
Prove Multiple	triathlon con le seguenti combinazioni: A (60hs - alto - vortex) - B (60 - alto - peso) - C (60hs - lungo - vortex)** tetrathlon con combinazioni varie

** I Comitati Provinciali potranno organizzare gare di prove multiple anche con diverse combinazioni, valevole anche nei Campionati Provinciali

m. 60hs M. e F.: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

Nei Concorsi (Lungo – Peso - Vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple si effettuano 3 tentativi, mentre nell'alto le prove – per ogni atleta - **sono un massimo di tre** per ciascuna misura, **valevole anche nei Campionati Provinciali** (salvo diverso regolamento predisposto dagli Organizzatori che dovrà essere approvato dal Comitato Provinciale competente per territorio).

In ogni manifestazione programmata ciascun atleta potrà partecipare sino ad un massimo di **due** gare **non concomitanti o una gara individuale più una staffetta**.

IN VIA SPERIMENTALE SARA' POSSIBILE ORGANIZZARE (PREVIO ACCORDO CON IL RESPONSABILE TECNICO REGIONALE DEL SETTORE) NELLE MANIFESTAZIONI LE SEGUENTI GARE:

METRI 150 PIANI
SALTO CON L'ASTA

METRI 600 PIANI
LANCIO DEL MARTELLO (kg. 2)

LANCIO DEL DISCO CON MANIGLIA (gr. 600)

1.3.1) CAMPIONATO DI SOCIETA' SU PISTA RAGAZZI/RAGAZZE 2022

Il Comitato Regionale Lombardo della FIDAL indice i Campionati di Società su Pista Ragazzi e Ragazze riservato agli atleti delle categorie RM-RF tesserati nel 2022 per Società Lombarde.

Fasi di svolgimento

I Campionati si svolgono in 2 fasi:

Provinciale: ENTRO il 29 MAGGIO 2022 Dal 05 marzo al 29 maggio 2022	Regionale: Il 12 GIUGNO 2022 a CHIARI (BS) Nella finale è obbligatoria la presenza del cronometraggio elettrico
--	--

Programma Tecnico

60 hs (cm 60), 60, 1.000, marcia km 2, alto, lungo, peso gomma kg 2, vortex, staffetta 4 x 100

Fase Provinciale

La Fase Provinciale si svolge dal 05 marzo al 29 maggio 2022. In questo periodo la società può far gareggiare tutti i propri atleti in numero illimitato, nel rispetto delle normative indicate per la propria categoria e dei Regolamenti delle singole Manifestazioni cui prendono parte.

Al termine del periodo indicato per la Fase Provinciale ogni società, raccogliendo i risultati ottenuti dai propri atleti, compilerà l'apposito modulo per entrare in classifica e cercare di ottenere la qualificazione alla Finale Regionale, nel rispetto del seguente regolamento:

- Ciascun atleta può essere inserito in una sola gara individuale + staffetta
- Gli atleti/e che partecipano ad una gara superiore od uguale ai metri 1.000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 400
- La classifica (sia maschile che femminile) verrà determinata sommando i migliori otto (8) punteggi ottenuti riportando alla tabella Fidal i risultati conseguiti dagli atleti della stessa società in almeno sei (6) gare diverse **inserendo almeno un punteggio relativo a una gara di salti e almeno un punteggio relativo a una gara di lanci.**

Non possono comunque essere presi in considerazione più di due punteggi nella stessa gara.

Gli atleti ritirati, squalificati o con tre prove nulle nei concorsi sono accreditati di 0 punti, ma la loro partecipazione consente alla propria società di considerare coperta la gara.

Le società che non coprono il numero di gare indicato non verranno classificate.

Le Manifestazioni dalle quali sarà possibile raccogliere i risultati utili SARANNO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE QUELLE FIDAL OMOLOGATE comprese le finali regionali e nazionali studentesche (si escludono quindi tutte le manifestazioni dei Campionati Sportivi Studenteschi Provinciali).

Modalità di inoltro dei Punteggi

L'apposito modulo di autocertificazione, debitamente compilato, dovrà essere consegnato a cura delle Società al Comitato Provinciale di competenza entro il 31 maggio 2022. Il Comitato Provinciale lo inoltrerà al Comitato Regionale entro il 03 giugno 2022 con l'avvallo dei risultati.

Fase Regionale

L'ammissione alla Fase Regionale è riservata alle migliori 18 Società Maschili ed alle migliori 18 Società Femminili e sarà stilata interpolando i risultati di tutte le Fasi Provinciali.

Ogni Società può iscrivere 2 atleti in ogni gara ed una sola staffetta.

Ciascun atleta può prendere parte ad una gara individuale e alla staffetta (alla staffetta non possono prendere parte gli atleti che prenderanno parte alle gare di marcia km. 2 e dei 1000 metri).

Per le gare di corsa sarà adottato il sistema delle "serie".

Norme di Classifica

A ciascun atleta sarà assegnato un punteggio sulla base della classifica di ogni singola gara inclusa nel programma tecnico: 36 punti al 1° classificato, 35 al 2° e così a scalare di un punto per ogni atleta classificato. Per le staffette saranno assegnati 36 punti alla prima, 34 alla seconda e così a scalare di 2 punti per ogni staffetta classificata.

Nelle gare di corsa le classifiche saranno compilate sulla base dei tempi conseguiti nelle singole "serie".

In caso di parità di tempi sarà attribuito il punteggio medio per i pari tempo; non si tiene conto della parità di tempo nel caso essa si verifichi nella stessa serie. **o in presenza di fotofinish con apprezzamento millesimale.**

Agli atleti che risultino non classificati, non verrà attribuito alcun punteggio anche se la gara risulta coperta.

Ai fini della classifica finale vengono considerate le Società che hanno ottenuto 8 punteggi in almeno 6 diverse gare. Saranno comunque inserite nella classifica, le società che non hanno ottenuto gli 8 punteggi in 6 diverse gare e saranno classificate dopo le società che hanno conseguito 8 punteggi in 6 diverse gare **con almeno un salto e un lancio.**

Premiazioni

A cura della Società organizzatrice saranno premiati i primi 6 atleti classificati di ogni singola gara. A cura del C.R.L. saranno invece premiate le prime 3 Società maschili e femminili.

CAMPIONATO DI SOCIETA' SU PISTA 2022 - CATEGORIA RAGAZZE - RAGAZZI

SCHEDA RIASSUNTIVA DEI PUNTEGGI – FASE PROVINCIALE
(dopo la Fase Provinciale – periodo dal 05 marzo al 29 maggio 2022)

Società _____ Cod. _____
denominazione esatta numero codice

RAGAZZE

RAGAZZI

(BARRARE CON X LA CATEGORIA CHE INTERESSA)

Gara	N° Tessera	ATLETA		Anno	Prestaz.	Luogo	Data	Punteggi	Migliori 8 punteggi
		Cognome	Nome						
60									
60 hs									
1.000									
Marcia									
Alto									
Lungo									
Peso									
Vortex									
4x100									
								Totale punti	

1 - La FASE PROVINCIALE del Campionato di Società Ragazzi/Ragazze avrà durata dal **05 marzo al 29 maggio 2022**.

In tale periodo le Società possono far gareggiare tutti i propri atleti in numero illimitato (Attenzione - Importante: Gli Atleti/e devono essere regolarmente tesserati).

2 -La Scheda sopra riportata va compilata in ogni sua parte a cura della Società e consegnata al competente Comitato Provinciale tenendo presente che:

a - la Società potrà inserire nell'elenco un atleta PER UNA SOLA GARA INVIDIVUALE + PER L'EVENTUALE PUNTEGGIO DELLA STAFFETTA 4 x 100.

b - la Società dovrà sommare i migliori otto (8) punteggi ottenuti in almeno sei (6) diverse gare, **con almeno un salto e un lancio**. Non possono essere presi in considerazione più di due punteggi nella stessa gara (staffetta esclusa).

c - gli atleti ritirati, squalificati o con tre prove nulle nei concorsi sono accreditati di 0 punti, ma la loro partecipazione consente alla Società di considerare coperta la gara.

d – le Manifestazioni dalle quali sarà possibile raccogliere i risultati utili SARANNO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE QUELLE FIDAL OMOLOGATE comprese le eventuali finali regionali nazionali dei Giochi Sportivi Studenteschi (si escludono quindi tutte le manifestazioni dei Campionati Sportivi Studenteschi a carattere Provinciale

**LA SCHEDA DI PUNTEGGIO
DEVE ESSERE CONSEGNATA DALLA SOCIETA' INTERESSATA
AL COMITATO PROVINCIALE DI COMPETENZA
TASSATIVAMENTE **ENTRO IL 31 MAGGIO 2022**
IL COMITATO PROVINCIALE LO INOLTRERA' AL COMITATO REGIONALE
TASSATIVAMENTE **ENTRO IL 03 GIUGNO 2022**
CON L'AVVALLO DEI RISULTATI**

1.3.2) TROFEO NAZIONALE DELLE PROVINCE RAGAZZI/RAGAZZE 2022

La FIDAL indice il Trofeo Nazionale delle Province Ragazzi e Ragazze. Il regolamento completo è disponibile sul sito Federale al seguente link:

https://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2022/Norme%20e%20Regolamenti/Regolamenti_Campionati_Federali_con_sommario_rev3.pdf (a pag. 76-77-78)

Il Comitato Regionale Lombardo della FIDAL indice la Finale Regionale del Trofeo Nazionale delle Province Ragazzi e Ragazze riservato agli atleti delle categorie RM-RF tesserati nel 2022 per Società Lombarde.

Fasi di svolgimento

La fase di svolgimento sarà unica e si effettuerà il giorno **DOMENICA 09 OTTOBRE 2022 a MILANO (MI) – Arena Civica**

Oltre alle Rappresentative delle Province Lombarde potranno essere invitate anche altre Rappresentative di Fuori Regione.

Programma Tecnico

TETRATHLON "A": 60 + lungo + peso + 600

TETRATHLON "B": 60hs + alto + vortex + 600

Iscrizioni

I Comitati Provinciali interessati **DEVONO** inviare le proprie iscrizioni **entro le ore 24.00 di GIOVEDÌ 06 OTTOBRE 2022** all'e-mail tess.lombardia@fidal.it

Ciascuna provincia può partecipare con 4 atleti per ogni Tetrathlon, con minimo 6 Ragazzi e 6 Ragazze per provincia.

Norme di Classifica

Le classifiche regionali femminile, maschile e complessiva per Provincia saranno redatte sulla base delle tabelle di punteggio della rispettiva categoria.

Le classifiche femminile, maschile e complessiva per provincia saranno determinate dalla somma dei migliori 3 punteggi ottenuti da 3 atleti diversi per ogni Tetrathlon. Saranno sommati i punteggi ottenuti dai primi 3 Ragazzi e 3 Ragazze di ciascuna provincia per ogni Tetrathlon per un totale di 6 Ragazzi e 6 Ragazze. Le Province con meno di 3 partecipanti per ciascun Tetrathlon verranno classificate dopo quelle con rappresentative complete.

Il titolo di Provincia Campione Regionale sarà assegnato, sia nella classifica complessiva che in quella maschile e femminile, alla Provincia che otterrà il miglior punteggio, sommando fino a 3 punteggi femminili e fino a 3 punteggi maschili **per ogni tipologia di Tetrathlon.**

Premiazioni

A cura degli Organizzatori verranno premiati i primi 6 atleti di ogni gara e le Province partecipanti.

Programma Orario

Consultare il Dispositivo Tecnico della Manifestazione.

1.4) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE CADETTI/CADETTE (nati negli anni 2007 – 2008)

L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati alla FIDAL, agli alunni delle Scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi ed ai tesserati per Enti di Promozione sportiva che abbiano sottoscritto apposite convenzioni con la Fidal Centrale.

L'attività viene strutturata dai singoli Comitati Provinciali in accordo con il Settore Tecnico Regionale nel rispetto delle normative emanate.

Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionale e Provinciali, tramite il GGG. (da prevedere cronometraggi elettrici e presenza di anemometro).

PROGRAMMA TECNICO

- CADETTI (Gare Valide per le Graduatorie Nazionali 2022)

Gruppo	Gare
Corse	m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs## - 300hs** - 1200 siepi - 4x100 - 3 x 1000
Salti	alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m. 11) N.B. = E' discrezione dei G.G.G. concedere la battuta a misura inferiore.
Lanci	peso Kg. 4 - disco kg. 1,5 - martello Kg. 4 - giavellotto gr. 600
Marcia	pista Km. 5
Corsa su Strada	distanza massima metri 4.000
Prove Multiple	Esathlon (100hs - alto - giavellotto - lungo - disco/asta - 1000). Il Pentathlon può essere disputato anche in due giornate N.B = Per motivi organizzativi i CC.RR hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo.

m. 100hs: 10 ostacoli, h.0,84, distanze m.13 - 9 x m.8,50 - m.10,50

** m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 - m.40

- CADETTE (Gare Valide per le Graduatorie Nazionali 2022)

Gruppo	Gare
Corse	m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs## - 300hs** - 1200 siepi - 4 x 100 - 3 x 1000
Salti	alto - asta - lungo - triplo (battuta m.7 e m.9)
Lanci	peso Kg. 3 - disco kg. 1 - martello Kg. 3 - giavellotto gr. 400
Marcia	pista Km. 3
Corsa su Strada	distanza massima metri 3.000
Prove Multiple	Pentathlon (80hs - alto - giavellotto - lungo - 600). Il Pentathlon può essere disputato anche in due giornate N.B = Per motivi organizzativi i CC.RR hanno la facoltà di invertire nella successione delle gare del Pentathlon, il salto in alto con il salto in lungo.

m. 80hs: 8 ostacoli, h. 0,76, distanze m.13,00 - 7 x m.8 - m.11,00

** m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 - m.40

Nei concorsi (lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto) le prove a disposizione per ogni atleta sono QUATTRO mentre nell'alto e nell'asta le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura. Nei Campionati Individuali Regionali e Provinciali nei concorsi (esclusi alto ed asta dove si applica la norma su indicata) sono previste tre prove eliminatorie e tre di finale alle quali accedono i primi 8 atleti della classifica dopo le tre prove eliminatorie. Nei Campionati Provinciali è discrezione dei Comitati valutare l'opportunità che a tutte le finali partecipino solo gli atleti/e tesserati per Società di quella Provincia. Nei concorsi delle Prove Multiple le prove a disposizione di ogni atleta sono tre (esclusi alto ed asta dove si applica la norma su indicata).

E' consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, oltre a quelle con suola e tacco di gomma. (la suola e/o il tacco possono avere scanalature, sporgenze, tacche o protuberanze a condizione che siano fabbricate con lo stesso materiale o in materiale simile a quello della suola stessa - regola RT 5 del Regolamento Tecnico Internazionale).

PARTECIPAZIONE

In ogni manifestazione programmata (Regionale o Provinciale) ciascun atleta può prendere parte al massimo a due gare individuali o a una gara individuale e ad una staffetta.

Gli atleti/e che partecipano ad una gara superiore od uguale ai metri 1.000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai **m. 400**

1.4.1) CAMPIONATO DI SOCIETA' SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022

Il Comitato Regionale Lombardo della FIDAL indice i Campionati di Società su Pista Cadetti e Cadette riservato agli atleti delle categorie CM-CF tesserati nel 2022 per Società Lombarde.

Fasi di svolgimento

I Campionati si svolgono in 2 fasi:

Provinciale:

ENTRO il 29 MAGGIO 2022
Dal 05 marzo al 29 maggio 2022

Regionale:

l' 11-12 GIUGNO 2022 a CHIARI (BS)

Nella finale è obbligatoria la presenza del cronometraggio elettrico

Programma Tecnico

Cadette: 80hs - 300hs - 80 - 300 - 1.000 - 2.000 - 1200 siepi - Asta - Alto - Lungo - Triplo - Peso (kg. 3) - Martello (kg. 3) - Disco (kg. 1) - Giavellotto (gr. 400) Staffetta 4 x 100 - Marcia km. 3

Cadetti: 100hs - 300hs - 80 - 300 - 1.000 - 2.000 - 1200 siepi - Asta - Alto - Lungo - Triplo - Peso (kg. 4) - Martello (kg. 4) - Disco (kg. 1,5) - Giavellotto (gr. 600) Staffetta 4 x 100 - Marcia km. 5

Fase Provinciale

La Fase Provinciale si svolge **dal 05 marzo al 29 maggio 2022**. In questo periodo la società può far gareggiare tutti i propri atleti in numero illimitato, **nel rispetto delle normative indicate per la propria categoria e dei Regolamenti delle singole Manifestazioni cui prendono parte.**

Al termine del periodo indicato per la Fase Provinciale ogni società, raccogliendo i risultati ottenuti dai propri atleti, compilerà l'apposito modulo per entrare in classifica e cercare di ottenere la qualificazione alla Finale Regionale, nel rispetto del seguente regolamento:

- Ciascun atleta può essere inserito al massimo in due gare individuali o in una gara individuale + staffetta
- Gli atleti/e che partecipano ad una gara superiore od uguale ai metri 1.000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai **m. 400**
- La classifica (sia maschile che femminile) verrà determinata sommando i migliori tredici (13) punteggi ottenuti riportando alla tabella Fidal i risultati conseguiti dagli atleti della stessa società in almeno dieci (10) gare diverse **inserendo almeno due punteggi relativi a due gare di salti diversi e almeno due punteggi relativi a due gare di lanci diversi.**

Non possono comunque essere presi in considerazione più di due punteggi nella stessa gara. Gli atleti ritirati, squalificati o con tre prove nulle nei concorsi sono accreditati di 0 punti, ma la loro partecipazione consente alla propria società di considerare coperta la gara. Le società che non coprono il numero di gare indicato non verranno classificate.

Le Manifestazioni dalle quali sarà possibile raccogliere i risultati utili **SARANNO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE QUELLE FIDAL OMOLOGATE** comprese le fasi regionali e nazionali studentesche (si escludono quindi tutte le manifestazioni dei Campionati Sportivi Studenteschi Provinciali).

Modalità di inoltro dei Punteggi

L'apposito modulo di autocertificazione, debitamente compilato, dovrà essere consegnato a cura delle Società al Comitato Provinciale di competenza **entro il 31 maggio 2022**. Il Comitato Provinciale lo inoltrerà al Comitato Regionale **entro il 03 giugno 2022** con l'avvallo dei risultati.

Fase Regionale

L'ammissione alla Fase Regionale è riservata alle migliori 18 Società Maschili ed alle migliori 18 Società Femminili e sarà stilata interpolando i risultati di tutte le Fasi Provinciali.

Ogni Società può iscrivere 2 atleti in ogni gara ed una staffetta. Ogni atleta può partecipare a 2 gare staffetta compresa (Gli atleti/e che partecipano ad una gara superiore od uguale ai metri 1.000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai **m. 400**). Per le gare di corsa sarà adottato il sistema delle "serie".

Di seguito il programma indicativo delle due giornate di gara della Finale Regionale:

CADETTE	
1a giornata	2a giornata
80 hs, 300, 1000, alto, triplo (battuta 7/9 mt), peso kg 3, martello kg 3, 1200 siepi	300 hs, 80, 2000, asta, lungo, giavellotto g 400, disco kg 1, marcia km 3 , staffetta 4 x 100

CADETTI	
1a giornata	2a giornata
100 hs, 300, 1000, asta, lungo, disco kg 1,5, giavellotto g. 600, 1200 siepi	300 hs, 80, 2000, alto, triplo (battuta 9/11 mt), martello kg 4, peso kg. 4, marcia km. 5 , staffetta 4 x 100

Norme di Classifica

A ciascun atleta sarà assegnato un punteggio sulla base della classifica di ogni singola gara inclusa nel programma tecnico: 36 punti al 1° classificato, e così a scalare di 1 punto, per le staffette si decresce di 2 punti. Nelle gare di corsa le classifiche verranno determinate sulla base dei tempi conseguiti nelle "serie". In caso di parità di tempi sarà attribuito il punteggio medio per i pari-tempo.

Non si terrà conto della parità di tempo nel caso in cui si verifichi nella stessa serie **o in presenza di fotofinish con apprezzamento millesimale.**

Agli Atleti/e non classificati per un qualsiasi motivo non viene attribuito alcun punteggio, anche se la gara risulta coperta.

Ai fini della classifica finale verranno considerate le sole Società che hanno ottenuto 13 punteggi in 11 diverse gare, sia maschili che femminili **con almeno due salti diversi e due lanci diversi.**

Premiazioni

A cura della Società organizzatrice saranno premiati i primi 6 atleti classificati di ogni singola gara. A cura del C.R.L. saranno invece premiate le prime 3 Società maschili e femminili.

REGOLAMENTO DELLE FASI PROVINCIALI

1 - La FASE PROVINCIALE del Campionato di Società Cadette/Cadetti avrà durata **dal 05 marzo al 29 maggio 2022**.

In tale periodo le Società possono far gareggiare tutti i propri atleti in numero illimitato (Attenzione - Importante: Gli Atleti/e devono essere regolarmente tesserati).

2 -La Scheda sopra riportata va compilata in ogni sua parte a cura della Società e consegnata al competente Comitato Provinciale tenendo presente che:

a - la Società potrà inserire nell'elenco un atleta PER UN MASSIMO DI DUE VOLTE (IN DUE GARE INDIVIDUALI OPPURE IN UNA GARA INDIVIDUALE E NELLA STAFFETTA).

b - la composizione della staffetta dovrà vedere la presenza di Atleti/e nel rispetto della seguente norma: gli atleti/e che partecipano ad una gara superiore od uguale ai metri 1.000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai **m. 400**

c - la Società dovrà sommare i migliori tredici (13) punteggi ottenuti in almeno dieci (10) diverse gare., **DI CUI OBBLIGATORIAMENTE DOVRANNO ESSERE DUE GARE DI LANCI DIVERSI E DUE GARE DI SALTI DIVERSI.** Non possono essere presi in considerazione più di due punteggi nella stessa gara (staffetta esclusa).

d - Gli atleti ritirati, squalificati o con tre prove nulle nei concorsi sono accreditati di 0 punti, ma la loro partecipazione consente alla Società di considerare coperta la gara.

**LA SCHEDA DI PUNTEGGIO
DEVE ESSERE CONSEGNATA DALLA SOCIETA' INTERESSATA
AL COMITATO PROVINCIALE DI COMPETENZA
TASSATIVAMENTE **ENTRO IL 31 maggio 2022**
IL COMITATO PROVINCIALE LO INOLTRERA' AL COMITATO REGIONALE
TASSATIVAMENTE **ENTRO IL 03 giugno 2022**
CON L'AVVALLO DEI RISULTATI**

1.4.2) CAMPIONATO DI SOCIETA' DI PROVE MULTIPLE SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022

Il Comitato Regionale Lombardo della FIDAL indice il Campionato di Società di Prove Multiple su Pista Cadetti e Cadette riservato agli atleti delle categorie CM-CF tesserati nel 2022 per Società Lombarde.

Fasi di svolgimento

La fase di svolgimento sarà unica e si effettuerà **SABATO 04 e DOMENICA 05 GIUGNO 2022 a CAIRATE (VA)**

Programma Tecnico

Cadetti: Esathlon (100 hs, alto, giavellotto, lungo, disco, 1.000)

Cadette: Pentathlon (80 hs, alto, giavellotto, lungo, 600)

Iscrizioni

Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e

Norme di Classifica

La classifica di Società sarà determinata dai migliori 3 risultati ottenuti dagli atleti della stessa Società sia per la categoria Cadetti che per la categoria Cadette .

Premiazioni

A cura del C.R.L. saranno premiate le prime 3 Società maschili e femminili.

A cura degli Organizzatori verranno premiati i primi 8 Atleti dell'Esathlon Cadetti e le prime 8 Atlete del Pentathlon Cadette.

1.4.3) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE DI CORSA IN MONTAGNA CADETTI M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Cadetti F/M si svolgerà in Prova Unica **il 29 MAGGIO 2022 a EDOLO (BS)**

1.4.4) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI PROVE MULTIPLE SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022 - A.M. LORENZO MAZZINI

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale e di Prove Multiple Cadetti su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie Cadetti M/F tesserati per l'anno 2022 per Società lombarde.

Fasi di svolgimento

La fase di svolgimento sarà unica e si effettuerà **SABATO 17 e DOMENICA 18 SETTEMBRE 2022 a MARIANO COMENSE (CO)**

Partecipazione

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie Cadetti tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Cadetti M/F tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Regolamento per le Finali

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei metri 80 piani M/F, dei 80hs F e dei 100hs M, se gli Atleti/e saranno più di sei si disputeranno batterie e finale; alla finale accederanno sei atleti
- Nelle gare di corsa dai metri 300 in poi, si correranno le serie composte da Atleti in base ai tempi di iscrizione.
- Nei Concorsi, alla finale accederanno gli otto atleti con le migliori misure di qualificazione

Premiazioni

Per Ogni gara verranno premiati con medaglia i primi sei classificati F/M. Al 1° classificato verrà consegnata la maglia di Campione Regionale.

1.4.5) CRITERI PER LA CONVOCAZIONE DEGLI ATLETI CADETTE - CADETTI AL CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E PER REGIONI CADETTE - CADETTI SU PISTA 2022

Il "Campionato Italiano Individuale e per Regioni - Criterium Nazionale Cadette/i su pista 2022 si svolgerà nei giorni **01 e 02 OTTOBRE 2022 a CAORLE (VE)**

Il criterio unico di convocazione degli atleti per far parte della Rappresentativa Regionale che parteciperà al Criterium Nazionale Cadette/e su pista sarà il seguente:

- sono convocati i vincitori di ogni singola gara valida per l'assegnazione del Titolo Regionale Individuale e di Prove Multiple in programma il **17/18 SETTEMBRE 2022 a MARIANO COMENSE (CO)**. Gli Atleti/e vincitori del Titolo Regionale **dovranno comunque aver conseguito nella stagione agonistica un risultato tecnico pari o migliore del Minimo A di partecipazione.**
- A questi Convocati, andranno aggiunti altri 2 Atleti Maschi e altre 2 Atlete Femmine a disposizione per le Staffette, i quali saranno scelti dal Settore Tecnico Regionale.

Il Regolamento del Criterium Nazionale Cadette/i 2022, prevede anche che (si riporta testualmente): " Ogni Regione può iscrivere, oltre agli atleti che compongono la Rappresentativa, anche atleti "supplementari" che hanno ottenuto nell'anno in corso una prestazione uguale o migliore dei seguenti minimi di partecipazione .

Pertanto le Società che avranno atleti con tali caratteristiche potranno - **ENTRO E NON OLTRE le ORE 10.00 di MERCOLEDI' 21 SETTEMBRE 2022** - segnalare al Fiduciario Tecnico Regionale la volontà di far partecipare l'atleta alla Manifestazione in oggetto. Si ricorda che per la partecipazione di questi atleti al Campionato Nazionale, le Società si dovranno far carico delle spese di alloggio e vitto, mentre il Comitato Regionale Lombardia si farà carico di parte delle spese relative al viaggio (garantendo l'utilizzo del mezzo di trasporto fino al raggiungimento del numero di posti massimo disponibili sul pullman). Agli atleti "supplementari" il Comitato Regionale Lombardia fornirà inoltre la maglietta della Rappresentativa Regionale.

1.4.6) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA CADETTI M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Cadetti F/M si svolgerà in Prova Unica il **12 GIUGNO 2022 a LANZADA (SO)**

1.4.7) CRITERI PER LA CONVOCAZIONE DEGLI ATLETI CADETTE – CADETTI AL TROFEO NAZIONALE INDIVIDUALE E PER REGIONI CADETTE/CADETTI DI CORSA IN MONTAGNA 2022

Il “Trofeo Nazionale Individuale e per Regioni Cadette/i di Corsa in Montagna 2022” si svolgerà il giorno **26 GIUGNO 2022 a SALUZZO (CN)**

Si comunica che il criterio unico di convocazione degli atleti per far parte della Rappresentativa Regionale che parteciperà al Trofeo Nazionale Individuale e per Regioni di Corsa in Montagna sarà il seguente:

- le gare di corsa in montagna che si disputeranno in data:

DO 22 MAGGIO a VAL BREMBILLA (BG)

DO 12 GIUGNO a LANZADA (SO)

saranno valide come prove di selezione degli Atleti che parteciperanno al Trofeo Nazionale Individuale e per Regioni Cadette - Cadetti di Corsa in Montagna. I primi due cadetti e le prime due cadette classificati in funzione dei migliori piazzamenti ottenuti nelle **due** prove, saranno i convocati per la Rappresentativa Lombarda al Trofeo Nazionale Cadette – Cadetti.

1.5) ATTIVITA' COMUNE ALLE CATEGORIE RAGAZZI/RAGAZZE E CADETTI/CADETTE 2022

1.5.1) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE GIOVANILI SU PISTA CADETTI/CADETTE 2022 – A.M. RENATO TAMMARO

- GARA REGIONALE DI STAFFETTE RAGAZZI/RAGAZZE

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice i Campionati Regionali di Staffette Giovanili su Pista Cadetti/e riservati agli atleti delle categorie Cadetti M/F tesserati per l'anno 2022 per Società lombarde.

Fasi di svolgimento

La fase di svolgimento sarà unica e si effettuerà il **01 MAGGIO 2022 a MILANO (MI)**.

Partecipazione

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie Cadetti tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Cadetti M/F tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- Ogni Atleta potrà prendere parte ad una sola staffetta

Premiazioni

Per Ogni gara verranno premiati con medaglia le prime sei staffette M/F. Ai componenti delle staffette 1° classificate verrà consegnata la maglia di Campione Regionale.

2) ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ASSOLUTE 2022

2.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' SU PISTA

2.1.1) CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' ASSOLUTO SU PISTA M/F

La FIDAL indice il Campionato Italiano di Società Assoluto su pista valido per il titolo di " Campione Italiano di Società Assoluto su Pista" riservato alle sole Società civili, femminili e maschili.

Fasi di svolgimento - Fase di qualificazione:

- **PROVA UNICA REGIONALE:** Prova Regionale del 14-15 maggio 2022 – **PROVA MASCHILE: NEMBRO (BG) – PROVA FEMMINILE: BERGAMO (BG)**

Norme di Partecipazione alla Fase Regionale e Norme Tecniche Comuni alla Fase Regionale e alla Finale Nazionale

Per le norme di partecipazione e per le norme tecniche specifiche della Fase Regionale e della Fase Nazionale, si rimanda ai Regolamenti Nazionali pubblicati sul sito della FIDAL Nazionale: www.fidal.it

2.1.2) CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' MASTER SU PISTA M/F – FASE REGIONALE

La FIDAL indice il Campionato Italiano di Società su Pista riservato alla categoria Master Maschile e Femminile.

Fasi di svolgimento

- **Fase Regionale:** si svolgerà il 07-08 MAGGIO 2022 a MANTOVA (MN)
- **Finale Nazionale:** si svolgerà il 10-11 SETTEMBRE 2022 a MODENA (MO) – DA CONFERMARE

Programma Tecnico

UOMINI: 1a giornata: 100-400-1500-alto-triplo-disco-giavellotto-marcia 3 km-4x100

2a giornata: 200-800-5000-200 hs (cm 76,2 – 10 ostacoli)-lungo -peso-martello-4x400

DONNE: 1a giornata: 100-400-1500-lungo-peso-martello-marcia 3 km-4x100

2a giornata: 200-800-3000-200 hs (cm 76,2-10 ostacoli)-alto-triplo-disco-giavellotto-4x400

Norme di Partecipazione alla Fase Regionale e Norme Tecniche Comuni alla Fase Regionale e alla Finale Nazionale

Per le norme di partecipazione e per le norme tecniche specifiche della Fase Regionale e della Fase Nazionale, si rimanda ai Regolamenti Nazionali pubblicati sul sito della FIDAL Nazionale: www.fidal.it

2.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA

2.2.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA 10 KM SENIOR OVER 35 (MASTER) M/F

La manifestazione si terrà **in PROVA UNICA a SESTO SAN GIOVANNI (MI) il 18 SETTEMBRE 2022**

Punteggi

Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce di età M70-75-80 e oltre ed F70-75-80 ed oltre vengono considerate come gruppo unico (Over M70 e Over F70).

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi:

M35-M40-M45-M50-M55	50 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° class.	F35-F40-F45-F50-F55	40 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° class.
M60-M65	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	F60-F65	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.
M70-M75-M80 e oltre	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	-F70-F75-F80 e oltre	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.

Sarà assegnato un punto anche a tutti i classificati oltre l'ultima posizione indicata sopra per ciascuna fascia d'età

Classifica per Società

Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e. Ogni società maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **venti (20)** punteggi, di cui massimo **diciassette (17)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **tre (3)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75-80 ed oltre.

Ogni società femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **dodici (12)** punteggi, di cui massimo **dieci (10)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **due (2)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75-80 ed oltre.

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. La società maschile e femminile 1^ classificata sarà proclamata Campione Regionale Master di Corsa su Strada.

Premi

A cura del C.R.L. verranno premiate le prime 3 società della classifica maschile e le prime 3 Società della classifica femminile.

2.2.2) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI MEZZA MARATONA MASTER M/F

Il Campionato Regionale di Società di Mezza Maratona per le Categorie Master F/M si svolgerà in Prova Unica **il 06 NOVEMBRE 2022 a PADENGHE (BS)**.

Punteggi

Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce di età M70-75-80 e oltre ed F70-75-80 ed oltre vengono considerate come gruppo unico (Over M70 e Over F70).

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi:

M35-M40-M45-M50-M55	50 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° class.	F35-F40-F45-F50-F55	40 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° class.
M60-M65	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	F60-F65	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.
M70-M75-M80 e oltre	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	-F70-F75-F80 e oltre	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.

Sarà assegnato un punto anche a tutti i classificati oltre l'ultima posizione indicata sopra per ciascuna fascia d'età

Classifica per Società

Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e. Ogni società maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **venti (20)** punteggi, di cui massimo **diciassette (17)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **tre (3)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75-80 ed oltre.

Ogni società femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **dodici (12)** punteggi, di cui massimo **dieci (10)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **due (2)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75-80 ed oltre.

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. La società maschile e femminile 1^ classificata sarà proclamata Campione Regionale Master di Mezza Maratona.

Premi

A cura del C.R.L. verranno premiate le prime 3 società della classifica maschile e le prime 3 Società della classifica femminile.

2.3) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA

2.3.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA MASTER M/F

La manifestazione si terrà **in PROVA UNICA a MORBEGNO (SO) il 06 GIUGNO 2022**

Punteggi

Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce di età M70-75-80 e oltre ed F70-75-80 ed oltre vengono considerate come gruppo unico (Over M70 e Over F70).

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi:

M35-M40-M45-M50-M55	50 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° class.	F35-F40-F45-F50-F55	40 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° class.
M60-M65	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	F60-F65	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.
M70-M75-M80 e oltre	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	-F70-F75-F80 e oltre	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.

Sarà assegnato un punto anche a tutti i classificati oltre l'ultima posizione indicata sopra per ciascuna fascia d'età

Classifica per Società

Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e. Ogni società maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **venti (20)** punteggi, di cui massimo **diciassette (17)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **tre (3)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75-80 ed oltre.

Ogni società femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **dodici (12)** punteggi, di cui massimo **dieci (10)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **due (2)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75-80 ed oltre.

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. La società maschile e femminile 1^ classificata sarà proclamata Campione Regionale Master di Corsa in Montagna.

Premi

A cura del C.R.L. verranno premiate le prime 3 società della classifica maschile e le prime 3 Società della classifica femminile.

2.3.2) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Cadetti F/M si svolgerà in Prova Unica **il 29 MAGGIO 2022 a EDOLO (BS)**

2.3.4) CAMPIONATI REGIONALI DI STAFFETTE DI CORSA IN MONTAGNA ASSOLUTI M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Cadetti F/M si svolgerà in Prova Unica **il 21 MAGGIO 2022 a LEFFE (BG)**

2.4) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI SU PISTA

2.4.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI E DI STAFFETTA SU PISTA M/F

La manifestazione si svolgerà, il **21-22 MAGGIO 2022 a SARONNO (VA)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Assoluto su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie All/Jun/Pro/Sen/ Mas M/F tesserati per l'anno 2022. Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie J/P/S/Mas tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde **in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare**
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Promesse/Juniores M/F (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde **in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare**, che concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi.
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Seniores M/F tesserati/e come equiparati per l'anno 2022 per Società Lombarde **in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare**, che concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Allievi M/F tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde **in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare**
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Master M/F tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde **in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare**, che gareggeranno con le norme, attrezzi, misure ostacoli, progressioni salti, battute salti, ecc. ecc. previste per la Categoria Seniores.

Minimi: EVENTUALMENTE RIVEDIBILI PRIMA DELLA DATA DI SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

100 M = 11"50	5000 M = 16'00"00	Asta M = 3.90	Martello M = 45.00	100 F = 12"80	5000 F = 19'00"00	Asta F = 3.00	Martello F = 40.00
200 M = 23"00	3000 Siepi M = s.m.	Lungo M = 6.50	Giavelotto M = 50.00	200 F = 26"00	3000 Siepi F = s.m.	Lungo F = 5.30	Giavelotto F = 35.00
400 M = 51"00	110 Hs M = s.m.	Triplo M = 12.50	Marcia M = s.m.	400 F = 59"90	100 Hs F = s.m.	Triplo F = 11.00	Marcia F = s.m.
800 M = 1'58"00	400 Hs M = s.m.	Peso M = 12.00	4x100 M = s.m.	800 F = 2'21"00	400 Hs F = s.m.	Peso F = 10.00	4x100 F = s.m.
1500 M = 4'10"00	Alto M = 1.85	Disco M = 35.00	4x400 M = s.m.	1500 F = 5'00"00	Alto F = 1.55	Disco F = 30.00	4x400 F = s.m.

Ostacoli:

Le **serie** e le finali delle gare ad ostacoli verranno effettuate con gli ostacoli dell'altezza prevista per la Categoria P/S cm 84 F 106 M

Regolamento Finali:

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei metri 100 piani F/M, dei 100hs F e dei 110hs M, si disputeranno **serie** e finale; alla finale accederanno otto atleti (o sei, se la pista è a sei corsie)
- Nelle gare di corsa dai metri 200 in poi, si correranno le serie composte da Atleti in base ai tempi di iscrizione, **INDIPENDENTEMENTE DALLA CATEGORIA.**
- Nei Concorsi, alla finale accederanno gli otto atleti con le migliori misure di qualificazione, indipendentemente dalla Categoria.

Premiazioni:

Categoria ASSOLUTA

L'assegnazione dei vari titoli individuali per ogni gara prevista dal programma tecnico avviene nel modo seguente: **Titolo Individuale Unico**
Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni gara ed inoltre i primi tre classificati per ogni gara riceveranno un ulteriore premio in base a quanto riportato alla sezione "Premi alle Società ed agli Atleti".

Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400.

Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

2.4.2) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ALLIEVI, JUNIORES, PROMESSE E ASSOLUTI DI PROVE MULTIPLE SU PISTA M/F

La manifestazione si svolgerà, il **23-24 APRILE 2022 a SARONNO (VA)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Allievi, Juniores, Promesse e Assoluto di Prove Multiple su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie All/Jun/Pro/Sen/ Mas M/F tesserati per l'anno 2022.

La manifestazione è aperta ad atleti/e tesserati per società di altre regioni.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie A/J/P/S/Mas tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Allievi e quelli della Categoria Promesse/Juniores M/F (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Seniores M/F tesserati/e come equiparati per l'anno 2022 per Società Lombarde concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

N.B. Gli atleti/e tesserati per società di altre regioni non concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Premiazioni:

Categoria ASSOLUTA

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni gara ed inoltre i primi tre classificati per ogni gara riceveranno un ulteriore premio in base a quanto riportato alla sezione "Premi alle Società ed agli Atleti".
Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

Categoria JUNIORES e PROMESSE M/F

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni categoria ed inoltre i primi tre classificati per ogni gara riceveranno un ulteriore premio in base a quanto riportato alla sezione "Premi alle Società ed agli Atleti".
Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

Categoria ALLIEVI M/F

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni categoria.
Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

2.4.3) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI 10000 METRI SU PISTA M/F E DI CORSA IN PISTA 30 MINUTI ALLIEVI E 20 MINUTI ALLIEVE

La manifestazione si svolgerà, il **09 APRILE 2022 a BRESCIA (BS)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Assoluto M/F di 10000 metri su pista e di corsa in pista 30 minuti Allievi e 20 minuti Allieve, riservato agli atleti delle categorie All/Jun/Pro/Sen/ Mas M/F tesserati per l'anno 2022

La manifestazione è aperta ad atleti/e tesserati per società di altre regioni.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie A/J/P/S/Mas tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Allievi e quelli della Categoria Promesse/Juniores M/F (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete stranieri delle Categoria Seniores M/F tesserati/e come equiparati per l'anno 2022 per Società Lombarde concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

N.B. Gli atleti/e tesserati per società di altre regioni non concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Premiazioni:**Categoria ASSOLUTA**

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni gara ed inoltre i primi tre classificati per ogni gara riceveranno un ulteriore premio in base a quanto riportato alla sezione "Premi alle Società ed agli Atleti".
Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

Categoria ALLIEVI M/F

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni categoria.
Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

2.4.4) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA JUNIORES E PROMESSE SU PISTA M/F – OPEN CAT. ASSOLUTE

La manifestazione si svolgerà, il **02-03 LUGLIO a BERGAMO (BG)/BUSTO ARSIZIO (VA)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale su Pista per le atlete e gli atleti delle Categorie Juniores e Promesse M/F, ai tesserati per l'anno 2022 ed è aperto ad atleti/e tesserati per società di altre regioni ed autorizzati dal Comitato Regionale di provenienza e dal Comitato Regionale Lombardia.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie Promesse/Juniores M/F regolarmente tesserati/e per società lombarde per l'anno 2022
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Promesse/Juniores M/F regolarmente tesserati/e per società lombarde (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL), concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Tutte le gare di corsa ed ostacoli si svolgeranno con il metodo delle SERIE, con i migliori tempi di accredito inseriti nella 1^ serie e via via a scalare per le serie successive.

Tutti i concorsi si svolgeranno a gruppi, composti in base alle misure di accredito, con i migliori inseriti nell'ultimo gruppo.

Finali:

Per i 100, 100 Hs, 110 Hs si svolgeranno le seguenti finali a 6 posti (**SOLO PER ATLETI LOMBARDI**), in base ai tempi ottenuti nelle serie:

- 1 finale JF e 1 finale JM
- 1 finale PF e 1 finale PM

Le classifiche ed i corrispondenti Titoli Regionali Juniores e Promesse M/F saranno ottenute tenendo conto del risultato della Finale di categoria

Per i concorsi di salto in alto e salto con l'asta, la progressione sarà unica e decisa dal Delegato Tecnico della manifestazione.

Per i concorsi lungo M/F, triplo M/F, peso F, disco F, martello F e giavellotto M/F saranno ammessi alla Finale i primi 8 atleti della gara dopo le 3 prove di qualificazione. Se necessario, ad essi si aggiungeranno altri atleti della categoria Juniores e Promesse fino ad avere 8 Juniores **lombardi** ed 8 Promesse **lombarde** in Finale.

Per i concorsi peso M, disco M e martello M si effettueranno le seguenti finali a 8 posti:

- 1 finale Juniores con i migliori 8 atleti della gara dopo i 3 lanci di qualificazione. Se necessario, ad essi si aggiungeranno altri atleti della categoria Juniores **lombardi** fino ad avere 8 Juniores in Finale.
- 1 finale Promesse con i migliori 8 atleti della gara dopo i 3 lanci di qualificazione. Se necessario, ad essi si aggiungeranno altri atleti della categoria Promesse **lombardi** fino ad avere 8 Promesse in Finale.

Premiazioni:

Le premiazioni Regionali seguiranno quanto indicato nello schema contenuto nel successivo paragrafo, tenendo conto dei risultati ottenuti in ogni singola gara. Per le altre gare di corsa non precedentemente specificate si svolgeranno solamente le serie, senza finali.

Categoria Juniores F/M:

Verranno premiati con medaglia i primi **TRE** classificati M/F di ogni Categoria.

Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400, composte esclusivamente da atleti/e di questa categoria.

Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale.

Categoria Promesse F/M:

Verranno premiati con medaglia i primi **TRE** classificati F/M di ogni Categoria.

Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400, composte esclusivamente da atleti/e di questa categoria.

Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

2.4.5) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA ALLIEVI SU PISTA M/F

La manifestazione si svolgerà, il **28-29 MAGGIO 2022 a CHIURO (SO)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Allievi su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie Allievi M/F tesserati per l'anno 2022 **ed è aperte ad atleti/e tesserati per società di altre regioni.**

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie Allievi tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Allievi M/F tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Regolamento Finali:

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei metri 100 piani M/F, dei 100hs F e dei 110hs M, se gli Atleti/e saranno più di otto (o di sei, se la pista è a sei corsie) si disputeranno batterie e finale; alla finale accederanno otto atleti (o sei, se la pista è a sei corsie).
- Nelle gare di corsa dai metri 200 in poi, si correranno le serie composte da Atleti in base ai tempi di iscrizione.
- Nei Concorsi, alla finale accederanno gli otto atleti con le migliori misure di qualificazione.

Premiazioni:

Categoria ALLIEVI/ALLIEVE

Per ogni gara verranno premiati con medaglia i primi **SEI** classificati F/M.

Al 1° classificato verrà consegnata la maglia di Campione Regionale.

Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400.

2.4.6) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA MASTER SU PISTA M/F

La manifestazione si svolgerà il **28-29 MAGGIO 2022 a BUSTO ARSIZIO (VA)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale e di Staffetta Master su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie Master M/F tesserati per l'anno 2022 a Società lombarde.

Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di atleti/e. Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete italiani ed italiani equiparati dai 35 anni in poi delle Categorie Master tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri delle Categoria Master M/F tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde ma non concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Ogni atleta nell'arco della stessa giornata può prendere parte ad un massimo di **tre gare (comprese le staffette)**, ad eccezione degli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai 1000 metri, che possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare superiori ai 400 metri.

Regolamento Finali:

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- In tutte le gare di corsa (compresi gli ostacoli), si correranno le serie composte da Atleti in base ai tempi di iscrizione, **INDIPENDENTEMENTE DALLA CATEGORIA.**

- Nei Concorsi, **per l'accesso alla finale, valgono le Norme Nazionali riportate sul Vademecum.**

Premiazioni:

TIAG: € 5 A GARA - € 10 A STAFFETTA PER I LOMBARDI ED € 10 A GARA - € 20 A STAFFETTA PER I FUORI REGIONE

Tutte le Categoria Master F/M: Verranno premiati con medaglia i primi **TRE** classificati M/F di ogni Categoria
Rientrano nella premiazione anche le staffette (medaglie)

Tutte le Categorie Master (gare individuali): Al 1° classificato di ogni Categoria verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

2.5) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI DI CORSA SU STRADA

2.5.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA SU STRADA 5 KM E 10 KM ALLIEVI/JUNIORES M/F - PROMESSE/ASSOLUTO M/F - MASTER M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada (km. 10 AM – Km. 6 AF) per le Categorie Allievi M/F si svolgerà in Prova Unica **il ?? SETTEMBRE 2022 a BRESCIA (BS) o 25 APRILE a MORBEGNO (SO)**

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada (km. 10) per le Categorie Juniores/Promesse/Absolute M/F si svolgerà in Prova Unica **il 25 APRILE 2022 a MORBEGNO (SO)**

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada (km. 10) per le Categorie Master F/M si svolgerà in Prova Unica **il 12 GIUGNO 2022 a SESTO SAN GIOVANNI (MI)**

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada (km. 5) per le Categorie Juniores /Promesse/Absolute M/F si svolgerà in Prova Unica **il 09 LUGLIO 2022 a CANEGRATE (MI)**

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa su Strada (km. 5) per le Categorie Master F/M si svolgerà in Prova Unica **il 09 LUGLIO 2022 a CANEGRATE (MI)**

Il Campionato è riservato agli atleti delle categorie All/Jun/Pro/Sen/ Mas M/F tesserati per l'anno 2022

La manifestazione è aperta ad atleti/e tesserati per società di altre regioni che non partecipano all'assegnazione del titolo e dei premi.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie A/J/P/S/Mas tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Allievi e quelli della Categoria Promesse/Juniores M/F (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2022 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete stranieri delle Categoria Seniores M/F tesserati/e come equiparati per l'anno 2022 per Società Lombarde concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi

Premiazioni:

Categoria JUNIORES/PROMESSE/ASSOLUTI/MASTER M/F

Verranno premiati con medaglia i primi **TRE** classificati M/F di ogni gara.
Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

Categoria ALLIEVI M/F

Verranno premiati con medaglia i primi **TRE** classificati delle categorie ALLIEVI/E ed i primi **TRE** classificati M/F di ogni categoria MASTER. Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

2.5.2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI MEZZA MARATONA J/P/ASSOLUTO M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Mezza Maratona per le Categorie J/P/Absolute M/F si svolgerà in Prova Unica il **13 NOVEMBRE 2022 a CREMA (CR)**

2.5.3) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI MEZZA MARATONA MASTER M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Mezza Maratona per le Categorie Master F/M si svolgerà in Prova Unica il **13 NOVEMBRE 2022 a CREMA (CR)**

2.6) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI DI CORSA IN MONTAGNA

2.6.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA ALLIEVI M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Allievi F/M si svolgerà in Prova Unica **il 22 MAGGIO 2022 a VAL BREMBILLA (BG)**

2.6.2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA JUNIORES M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Juniores F/M si svolgerà in Prova Unica il **29 MAGGIO 2022 a POMPEGNINO DI VOBARNO (BS)**

2.6.3) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA PROMESSE/ASSOLUTO M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie PROMESSE/ASSOLUTO F/M si svolgerà in Prova Unica il **29 MAGGIO 2022 a POMPEGNINO DI VOBARNO (BS)**

2.6.4) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA MASTER M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie MASTER F/M si svolgerà in Prova Unica il **29 MAGGIO 2022 a POMPEGNINO DI VOBARNO (BS)**

2.6.5) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE KM VERTICALE ASSOLUTO/MASTER M/F

La manifestazione si svolgerà per le categorie: Promesse, Assoluto, Master A , Master B e Master C M/F il **06 AGOSTO 2022 a MALONNO (BS)**

Partecipazione:

Possono partecipare atleti/e appartenenti alle categorie Promesse - Seniores – Master A – Master B – Master C.

- N.B. La categoria Master A comprende gli atleti/e con età compresa tra 35 anni e 49 anni.
La categoria Master B comprende gli atleti/e con età compresa tra 50 anni e 64 anni.
La categoria Master C comprende gli atleti/e con età compresa da 65 anni in su

Svolgimento:

Prova unica con partenza a cronometro con distacco di 30 secondi fra un concorrente e l'altro e partenza separata tra femmine e maschi.

Premiazioni:

A cura del Comitato Regionale Lombardo saranno premiati i primi TRE atleti/i classificati di ciascuna categoria (Assoluto – Master A – Master B – Master C) femminile e maschile. Al primo classificato di ogni categoria femminile e maschile verrà assegnata la maglia di Campione Regionale.

2.6.6) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE TRAIL CORTO ASSOLUTO M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie PROMESSE/ASSOLUTO F/M si svolgerà in Prova Unica il **25 SETTEMBRE 2022 a MILANO (MI)**

2.6.7) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE TRAIL CORTO MASTER M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Corsa in Montagna per le Categorie Master A , Master B e C F/M si svolgerà in Prova Unica il **04 SETTEMBRE 2022 a CASTO (BS)**

Partecipazione:

Possono partecipare atleti/e appartenenti alle categorie Master A – Master B – Master C.

- N.B. La categoria Master A comprende gli atleti/e con età compresa tra 35 anni e 49 anni.
La categoria Master B comprende gli atleti/e con età compresa tra 50 anni e 64 anni.
La categoria Master C comprende gli atleti/e con età compresa da 65 anni in su

Premiazioni:

A cura del Comitato Regionale Lombardo saranno premiati i primi TRE atleti/i classificati di ciascuna categoria (Master A – Master B – Master C) femminile e maschile. Al primo classificato di ogni categoria femminile e maschile verrà assegnata la maglia di Campione Regionale.

2.4.7) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI TRAIL LUNGO ASSOLUTO/MASTER M/F

Il Campionato Regionale Individuale di Trail per le Categorie Assoluto, Master A , Master B e C F/M si svolgerà in Prova Unica il **09 OTTOBRE 2022. a CHIAVENNA (SO)**

Partecipazione:

Possono partecipare atleti/e appartenenti alle categorie Promesse, Seniores, Master A – Master B – Master C.

- N.B. La categoria Master A comprende gli atleti/e con età compresa tra 35 anni e 49 anni.
La categoria Master B comprende gli atleti/e con età compresa tra 50 anni e 64 anni.
La categoria Master C comprende gli atleti/e con età compresa da 65 anni in su

Premiazioni:

A cura del Comitato Regionale Lombardo saranno premiati i primi TRE atleti/i classificati di ciascuna categoria (Assoluti – Master A – Master B – Master C) femminile e maschile. Al primo classificato di ogni categoria femminile e maschile verrà assegnata la maglia di Campione Regionale.

2.7) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI

2.7.1) MEETING INTERREGIONALI SU PISTA PER LE CATEGORIE ALL – JUN – PRO - SEN M/F

Il Comitato Regionale Lombardia della F.I.D.A.L. indice ed organizza con la collaborazione delle Società Lombarde “Meeting Interregionali su Pista” riservati agli atleti delle categorie Allievi – Juniores – Promesse – Seniores F/M tesserati nel 2022.

Le Manifestazioni sono riportate nel Calendario Regionale Estivo 2022 ed hanno le seguenti caratteristiche:

- Ogni atleta potrà, a propria scelta, partecipare sino ad un massimo di due gare per ogni manifestazione, nel rispetto della norma che prevede “gli atleti/e che partecipano ad una gara superiore od uguale ai metri 1.000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 400. Qualora la manifestazione preveda la disputa della staffetta, ogni atleta potrà partecipare ad una gara individuale più la staffetta o a due gare individuali.

- Gli atleti accreditati di un minimo di 5.500 p. nel Decathlon e le atlete accreditate di un minimo di 3.800 p. nell'Eptathlon nell'anno precedente o nella stagione in corso, possono partecipare a tre gare nel corso della stessa giornata.

- **Gli Allievi/e e Junior, ad eccezione delle gare con progressioni ed attrezzi di categoria diversi**, parteciperanno alle gare INSIEME agli Atleti delle Categorie P/S F/M

- Nei concorsi (salti in estensione F/M e lanci F) vengono ammessi alle prove finali le 8 migliori prestazioni dopo la fase eliminatoria. Dove non è prevista la gara specifica per la categoria Allieve/i, vengono ammessi alle prove finali le 8 migliori prestazioni con un minimo di **4 atleti lombardi della categoria allieve/i**. Se fra i finalisti di diritto non fossero presenti atleti lombardi della categoria allieve/i, essi saranno aggiunti agli 8 finalisti in base alla loro posizione in classifica dopo le prime 3 prove eliminatorie.

- Nel **salto in alto e asta** la progressione verrà stabilita dal Delegato Tecnico sulla base degli accrediti degli atleti iscritti e dovrà comprendere le misure necessarie per ottenere il minimo per la partecipazione ai vari Campionati Italiani di categoria.

- Nel **salto triplo**, per quanto riguarda la fase eliminatoria si possono suddividere i partecipanti in più gruppi omogenei per prestazione. Per quanto concerne i tre salti di finale tutti gli atleti salteranno, quando possibile, da un'unica distanza che sarà stabilita dall'Arbitro, sulla base delle misure ottenute nella fase eliminatoria dagli atleti finalisti.

- In tutte le Manifestazioni Regionali (di qualsiasi Categoria) - nelle gare di corsa che si effettuano a serie, la serie dei migliori tempi E' SEMPRE LA PRIMA.

- Gli atleti/e delle categorie Senior/Master parteciperanno alle gare con gli attrezzi e distanze della categoria Seniores.

Qualora non precisato diversamente nel regolamento dello specifico meeting:

1) la composizione delle serie sarà stabilita dal Delegato Tecnico con il supporto del Responsabile Tecnico, ove nominato.

2) l'assegnazione delle corsie nelle gare di velocità fino ai m. 400, sarà effettuata dal Delegato Tecnico in base alle opzioni di composizione a sorteggio disponibili in SIGMA (completamente casuale o a sorteggio per ogni coppia di corsie).

TUTTE LE MANIFESTAZIONI IN PISTA ASSOLUTE SARANNO OPEN AGLI ATLETI DELLE SOCIETA' NON LOMBARDE, SALVO DIVERSAMENTE SPECIFICATO NEL DISPOSITIVO DELL'EVENTO. IL SETTORE TECNICO E LA COMMISSIONE CALENDARIO REGIONALE SI RISERVANO IN OGNI CASO LA FACOLTA' DI POTER ESCLUDERE EVENTUALI ISCRIZIONI ONLINE EFFETTUATE, A CAUSA DELLA PRESENZA DI UN ELEVATO NUMERO DI RICHIESTE CHE POTREBBE RENDERE ECCESSIVAMENTE DIFFICOLTOSO LO SVOLGIMENTO DELL'EVENTO.

2.7.2) TROFEO LOMBARDIA “OXY BURN®” MASTER 2022 SU PISTA INDIVIDUALE E DI SOCIETA' OPEN

Il Comitato Regionale Lombardia della F.I.D.A.L. indice il Trofeo Lombardia “OXY BURN®” Master 2022 su Pista Individuale e di Società OPEN, riservato agli atleti delle categorie Master M/F tesserati nel 2022.

Partecipazione:

Tutte le Società possono iscrivere un numero illimitato di atleti. Gli atleti potranno disputare tutte le gare permesse dal regolamento di ogni singola manifestazione, sempre nel rispetto del Regolamento Federale per ogni giornata, ed i loro punteggi da Tabelle Federale andranno a sommarsi nella classifica finale. Tutti i punteggi degli atleti della stessa Società andranno a costituire la classifica finale per le Società. Le gare, riferendosi agli atleti Master, applicheranno i regolamenti master, quindi si useranno attrezzi e progressioni Master, prevedendo 4 prove nei concorsi (4 salti e 4 lanci).

Svolgimento:

Le prove valevoli per l'assegnazione del Trofeo saranno le seguenti:

1	Voghera	9 aprile	100m 400m Miglio Peso Disco
2	Salò	27 Aprile	100m 400m 1500m Lungo e Peso
3	Mantova	7/8 maggio	Campionati Regionali di Società Master CDS open tutte le gare
4	Brescia	11 maggio	200m 800m 3000m Martello Alto
5	Chiari	22 maggio	Festival dei lanci open Master con i loro attrezzi
6	Busto Arsizio	28/29 maggio	Campionati Regionali Individuali Master Open
7	Brescia	22 giugno	100m 400m 1500m Disco Asta
8	Bergamo	29 Giugno	200m Miglio disco peso
9	Milano XXV Aprile	17 Settembre	200m Miglio Lungo -Peso - Disco - Giavellotto
10	San Donato M.	8 ottobre	100m 400m Miglio Triplo - Alto - Peso - Giavellotto -Asta

Premiazioni:

A cura del Comitato Regionale Lombardo saranno premiati alla Festa dell'Atletica Lombarda i primi 5 uomini e le prime 5 donne di ogni categoria.

Essendo il Trofeo OPEN, entreranno in classifica anche gli atleti di fuori regione.

I premi verranno forniti dall'Azienda "OXYBURN" di Ghedi (Materiale Tecnico). Verranno premiati i migliori 5 classificati (M/F) di ogni categoria. Verranno premiate le prime tre società Maschili e Femminili + la migliore società nella classifica combinata (M/F) con coppe fornite dal Comitato Regionale. Premio Decathlon agli atleti M/F che avranno effettuato 10 prove, 5 corse e 5 concorsi e superato i 4000 pt. M e 3000pt F. Le premiazioni si terranno in occasione della Festa dell'Atletica Lombarda 2022.