

## MASTERS M/F (35 anni e oltre)

### Programma Gare Pista

#### UOMINI

100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 10000 - 110hs (35-49)- 100hs (50-69) - 80hs (70 ed oltre) - 400hs (35-59) - 300hs (60 ed oltre) - 200 hs (35 ed oltre) - 3000 Siepi (35-59) - 2000 Siepi (60 ed oltre) – Marcia km.5 - alto - asta - lungo - triplo - peso - disco - martello - giavellotto – martello con maniglia corta - 4 x 100 - 4 x 400 – 4x1500 – Decathlon (100 - Lungo - Peso - Alto - 400/Ostacoli (110-100-80) - Disco - Asta -Giavellotto - 1500) - pentathlon dei lanci (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta).

#### DONNE

100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 10000 - 100hs (35-39) - 80hs (40 e oltre) - 400hs (35-49) - 300hs (50 ed oltre) - 200 hs (35 ed oltre) -2000 siepi (35 ed oltre) - Marcia Km.5 - alto - asta - lungo - triplo - peso - disco - martello – giavellotto - martello con maniglia corta - 4 x 100 - 4 x 400 – 4x800 - Eptathlon (Ostacoli (80-100)-Alto-Peso-200/Lungo-Giavellotto-800) - pentathlon dei lanci (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta).

### Norme di partecipazione all'Attività Masters

- Gli atleti/e sia italiani che stranieri per partecipare alle gare devono essere in **regola con il tesseramento per l'anno in corso.**
- In ogni manifestazione ciascun atleta può prendere parte ad un massimo di due gare per giornata. All'atleta che risulta iscritto ad un numero di gare superiore al limite consentito vengono depennate le gare eccedenti seguendo l'ordine di orario di svolgimento della manifestazione stessa.
- I partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte nelle stesse giornate di gara anche ad una staffetta, mentre in giornate diverse dalle Prove Multiple possono partecipare ad altre gare individuali nel numero massimo stabilito dal regolamento di ciascuna manifestazione.
- Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e del mese) (es. 46 anni + 51anni + 53 anni + 61 anni, la somma divisa per quattro ovvero  $211:4 = 52,6$ , pertanto la staffetta è collocata nella fascia d'età M 50).
- **Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.**
- Nelle gare riservate esclusivamente alla categoria Masters non è obbligatorio per gli atleti l'utilizzo dei blocchi di partenza o il contatto con il terreno con una o due mani all'atto della partenza.
- Nelle gare riservate esclusivamente alla categoria Masters, a differenza di quanto avviene per l'attività Assoluta, un atleta viene squalificato solo se commette due false partenze.
- Nelle gare riservate esclusivamente alla categoria Masters, nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro (ad eccezione dei Campionati Italiani Individuali Indoor e Outdoor che si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età. Nell'alto e nell'asta le prove a disposizione per ciascun atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

### Norme di Partecipazione degli atleti Masters all'Attività Assoluta Individuale e di Società

Gli atleti Masters possono partecipare, oltre che alle gare riservate alla propria categoria, anche all'Attività Assoluta Individuale e di Società, purché tesserati per società affiliate con adesione All/Jun/Pro/Sen/Mas **concorrendo all'assegnazione dei vari titoli nazionali, regionali e provinciali nel rispetto degli specifici regolamenti delle varie manifestazioni.**

**Gli atleti Masters tesserati per Società affiliate con sola adesione alla cat. Masters o Masters/Amatori possono prendere parte anche all'Attività Assoluta ad esclusione dei Campionati Individuali e di Società Assoluti ai quali i suindicati atleti non possono gareggiare.**

Pertanto nelle manifestazioni Assolute (All/Jun/Pro/Sen/Mas), i Masters devono attenersi a tutte le norme tecniche e regolamentari in vigore per l'Attività Assoluta e devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Seniores.

Alle tre prove di finale dei concorsi delle suddette manifestazioni accedono i primi 8 atleti/e della classifica dopo le tre prove eliminatorie, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

# Norme Attività 2010

## Norme di Partecipazione degli atleti stranieri ai Campionati di Società Masters

- Alle varie fasi di tutti i Campionati di Società Masters possono essere iscritti e partecipare un numero illimitato di atleti stranieri regolarmente tesserati per società italiane affiliate alla FIDAL.
- In tutte le fasi dei C.d.S. Masters gli atleti stranieri possono concorrere alla formazione delle classifiche di società per massimo il 30% dei punteggi acquisiti previsti dagli specifici regolamenti secondo il seguente schema:

Nr. Punteggi Totali	Nr. Massimo punteggi Atleti stranieri
3/4/5/6	1
7/8/9	2
10/11/12/13	3
14/15/16	4
17/18/19	5
20 ed oltre	6

## Norme di Partecipazione degli atleti Seniores all'Attività Masters

Gli atleti della categoria Seniores possono partecipare all'Attività Masters **nelle analoghe fasce d'età, esclusivamente ai Campionati Individuali Italiani, Regionali e Provinciali, concorrendo all'assegnazione del titolo.**

### Tassa Iscrizione

- La tassa di iscrizione alle gare dei Campionati Italiani Individuali Masters su pista è di € 4 per le gare individuali e di € 5 per le staffette.
- La tassa di iscrizione alle gare dei Campionati Italiani Individuali Masters su strada è di € 6 (10 km e Cross), **€ 12 (½ Maratona), di € 20 (Maratona, 50 km., 100 km., 24 ore).**
- La tassa di iscrizione alle gare dei Campionati Italiani Individuali Masters di marcia è di € 4.
- Per la Finale Nazionale dei Campionati di Società su Pista Masters la tassa di iscrizione è di € 100 per una squadra e € 180 per una Società che partecipa con 2 squadre (una maschile e una femminile).

## Campionati Regionali Individuali Masters

I Comitati Regionali devono organizzare almeno i seguenti Campionati Regionali Individuali: PISTA, CORSA CAMPESTRE, STRADA con la possibilità di organizzare altri Campionati Regionali Individuali nelle specialità dove è già prevista l'assegnazione del titolo italiano.

## GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI MASTERS SU PISTA 2010

### MASTERS M/F

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-5000-10.000-3000st/2000st-110hs /100hs/80hs-400hs/300hs/200 hs

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso -disco-martello-giavellotto-martello con maniglia corta

MARCIA: Campionato Italiano km.20 strada- km.5 pista

PROVE MULTIPLE: Decathlon M. – Eptathlon F. - Pentathlon dei Lanci

Le graduatorie devono essere stilate per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento atleti.

## TABELLA ATTREZZI GARE MASTERS

*valida anche per le Prove Multiple*

### UOMINI

attrezzi	Fascia di età	peso
PESO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg 6
	60-69	Kg 5
	70-79	Kg 4
	80 ed oltre	Kg. 3
DISCO	35-49	Kg 2
	50-59	Kg 1,5
	60 ed oltre	Kg 1

# Norme Attività 2010

<i>attrezzi</i>	<i>Fascia di età</i>	<i>peso</i>
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 800
	50-59	gr. 700
	60-69	gr. 600
	70-79	gr. 500
	80 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg. 6
	60-69	Kg. 5
	70 - 79	Kg. 4
	80 ed oltre	Kg. 3
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 15,88
	50-59	Kg. 11,34
	60-69	Kg. 9,08
	70-79	Kg. 7,26
	80 ed oltre	Kg. 5,45

## DONNE

<i>attrezzi</i>	<i>Fascia di età</i>	<i>peso</i>
PESO	35-49	Kg. 4
	<u>50-74</u>	Kg. 3
	<u>75 ed oltre</u>	<u>Kg. 2</u>
DISCO	<u>35-74</u>	Kg. 1
	<u>75 ed oltre</u>	Kg. 0,750
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 600
	50-59	gr. 500
	60 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg. 4
	<u>50-74</u>	Kg. 3
	<u>75 ed oltre</u>	<u>Kg. 2</u>
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 9,08
	50-59	Kg. 7,26
	<u>60-74</u>	Kg. 5,45
	<u>75 ed oltre</u>	<u>Kg. 4</u>

## DISTANZE E ALTEZZE CORSE AD OSTACOLI GARE MASTERS

*valide anche per le Prove Multiple*

### UOMINI

m. 110 OSTACOLI (10 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 14,02

m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 10,50
60-69	cm 83,8	m <b><u>12,00</u></b>	m 8,00	m <b><u>16,00</u></b>

m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 9,72
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 13,00
60-69	cm 83,8	m <b><u>12,00</u></b>	m 8,00	m <b><u>16,00</u></b>
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

# Norme Attività 2010

## m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35-49	cm 91,4	m 45,00	m 35,00	m 40,00
50-59	cm 83,8	m 45,00	m 35,00	m 40,00

## m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
60-69	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00
<b>70-79</b>	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00

## **m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli) (valido solo per i Campionati Italiani Individuali)**

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
<b>80 ed oltre</b>	<b>cm 68,6</b>	<b>m 20,00</b>	<b>m 35,00</b>	<b>m 40,00</b>

## m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per i C.d.S.)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35 ed oltre	cm 76,2	m 18,29	m 18,29	m 17,10

## m. 3000 SIEPI

Fascia di età	altezza
35-59	m 0,91

## m. 2000 SIEPI

Fascia di età	altezza
60 e oltre	cm 0,76

## **DONNE**

### m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
35-39	cm 84	m 13,00	m 8,50	m 10,50

### m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 12,00
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

### m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
35-39	cm 83,8	m 13,00	m 8,50	m 13,00
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 16,00
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

### m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
35-49	cm 76,2	m 45,00	m 35,00	m 40,00

### m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ostacolo-arrivo
50 -59	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00
<b>60-69</b>	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00

## **m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli) (valido solo per i Campionati Italiani Individuali)**

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
<b>70 ed oltre</b>	<b>cm 68,6</b>	<b>m 20,00</b>	<b>m 35,00</b>	<b>m 40,00</b>

## m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per i C.d.S.)

Fascia di età	altezza	distanza partenza-1°ost.	distanza ostacoli	distanza ultimo ost.-arrivo
35 ed oltre	cm 76,2	m 18,29	m 18,29	m 17,10

## m. 2000 SIEPI

Fascia di età	altezza
35 e oltre	m 0,76

# Norme Attività 2010

## PROGRESSIONI SALTO IN ALTO MASTERS

### UOMINI

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-44	1,42-1,48-1,51 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,30-1,36-1,39 e poi di 3 cm in 3 cm
55-64	1,15-1,21-1,24 e poi di 3 cm in 3 cm
65 ed oltre	0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15 e poi di 3 cm in 3 cm

### DONNE

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-44	1,20-1,26-1,32 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,11-1,17-1,20 e poi di 3 cm in 3 cm
55 ed oltre	0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05 e poi di 3 cm in 3 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'alto sia maschile che femminile è la seguente: 0,61-0,64-0,67-0,70-0,73-0,76-0,79-0,82-0,85-0,88-0,91-0,94-0,97-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12-1,15-1,18-1,21-1,24-1,27-1,30-1,33-1,36-1,39-1,42-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,60 e poi di 3 cm in 3 cm.

N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

## PROGRESSIONI SALTO CON L'ASTA MASTERS

### UOMINI

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
35-49	2,30-2,40-2,50-2,60-2,70 e poi di 5 cm in 5 cm
50-64	2,10-2,20-2,30-2,40-2,50 e poi di 5 cm in 5 cm
65 ed oltre	2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

### DONNE

<i>Fascia di età</i>	<i>progressioni</i>
tutte	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'asta sia maschile che femminile aumenterà di 10 cm. per tutta la durata della gara, partendo da 60 cm.

N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

## DISTANZA BATTUTA SALTO TRIPLO MASTERS

### UOMINI

<i>Fascia di età</i>	<i>battuta</i>
35-44	m 9 o m 11
45-54	m 8 o m 10
55 -59	m 7 o m 9
60 - 69	m 6 o m 8
70 ed oltre	m 5 o m 7

### DONNE

<i>Fascia di età</i>	<i>battuta</i>
35-44	m 8 o m 10
45-54	m 7 o m 9
55-59	m 6 o m 8
60-69	m 5 o m 7
70 ed oltre	m 5 o m 6

N.B. Le distanze della battuta suindicate possono essere modificate dal Delegato Tecnico sulla base delle misura di iscrizione.

*Per quanto non contemplato nel presente testo si rimanda alle norme emanate dalla WMA.*

# Norme Attività 2010

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI INDOOR MASTERS

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Indoor riservate alla categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione dei titoli italiani per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
2. **Programma Tecnico**  
Il programma tecnico è il seguente:
  - 2.1 Gare Maschili: 60-200-400-800-1500-3000-60HS-alto-asta-lungo-triplo-peso-pentathlon (60hs-lungo-peso-alto-1000)-staffetta 4x1 giro-marcia Km.3
  - 2.2 Gare Femminili: 60-200-400-800-1500-3000-60HS-alto-asta-lungo-triplo-peso-pentathlon (60hs-lungo-peso-alto-800)-staffetta 4x1 giro-marcia Km.3
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti/e della categoria Masters e gli atleti Seniores nelle analoghe fasce d'età dei Masters.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e e di staffette.
  - 3.3 Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
    - 3.3.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e mese) (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters").
  - 3.4 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di tre gare individuali più la staffetta, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.
- 3.5 **Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.**
- 3.6 Gli atleti partecipanti alla gara di pentathlon possono prendere parte nella stessa giornata anche ad una staffetta, mentre in giornate diverse possono partecipare anche ad altre due gare individuali.
- 3.7 I concorsi si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età.
- 3.8 Nelle prove Multiple gli atleti dovranno partire o fare una prova in tutte le gare affinché possano accedere alla classifica finale
- 3.9 Le gare di corsa si effettuano a serie. Saranno controllati i tempi d'iscrizione con le graduatorie on line FIDAL riferite agli anni **2009 e 2010.**
4. **Tabelle di Punteggio**
  - 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF paramtrate con i coefficienti WMA.
5. **Premi**
  - 5.1 Sono premiati con medaglia per ogni specialità i prime tre atleti classificati di ciascuna fascia d'età.
  - 5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni gara per ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETA' di CORSA CAMPESTRE MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato italiano Individuale di Corsa Campestre per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa Campestre Masters.
2. **Programma Tecnico**  
Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:
  - 2.1 UOMINI: Km 6 - Suddivisi in base alle fasce di età nelle seguenti prove:
    - 1) M35+M40
    - 2) M45+M50
    - 3) M55 ed oltre
  - 2.2 DONNE: Km 4 - Prova unica per tutte le fasce di età: (35 e oltre)
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare al Campionato Italiano Individuale gli atleti/e tesserati alla categoria Masters e gli atleti tesserati Seniores nelle analoghe fasce d'età dei Masters.
    - 3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.
  - 3.2 Possono partecipare al C.d.S. solo gli atleti/e tesserati alla categoria Masters.
  - 3.3 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## 4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa Campestre

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

- 4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:  
punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:  
punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:  
punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.
- 4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).
- 4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
- 4.6 Verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.
- 4.7 La Società maschile e femminile 1ª classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Corsa Campestre.

## 5. Premi

- 5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.
- 5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".
- 5.3 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI SU PISTA MASTERS

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali su Pista riservati alla categoria Masters Maschile e Femminile valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

### 2. Programma Tecnico

#### 2.1 GARE UOMINI

100-200-400-800-1500-5000-10000-3000 Siepi (35/59)-2000 St (60 ed oltre)-110 Hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs (60 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo- peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta - 4x100 - 4x400.

Decathlon (100-lungo-peso-alto-400/ostacoli(110-100-80)-disco-asta-giavellotto-1500)

#### 2.2 GARE DONNE

100-200-400-800-1500-5000-2000 siepi (35 ed oltre)-100 hs (35/39) - 80 hs (40 ed oltre) - 400 hs (35/49)-300 hs (50/69) - 200 hs (70 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia km.5, martello con maniglia corta - 4x100 - 4x400.

Eptathlon (ostacoli (80-100) – alto – peso – 200/lungo – giavellotto –800)

*Per gli attrezzi, gli ostacoli, le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione si fa riferimento alle relative tabelle mentre per l'alto e l'asta delle Prove Multiple saranno adottate le progressioni della WMA.*

### 3. Norme Tecniche e di Partecipazione

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
- 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e e di staffette.
- 3.3 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di quattro gare individuali più una staffetta o di tre gare individuali più due staffette, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata.
- 3.4 **Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.**
- 3.5 I partecipanti alle Prove Multiple possono prendere parte nella stessa giornata anche ad una staffetta, mentre in giornate diverse possono partecipare anche ad altre due gare individuali.
- 3.6 Le gare di corsa si effettuano a serie composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente da ciascun atleta. Saranno controllati i tempi d'iscrizione con le graduatorie on line FIDAL del 2010.

# Norme Attività 2010

- 3.7 I concorsi si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni, per ciascuna fascia d'età.
- 3.8 Ciascuna staffetta deve essere composta da soli atleti della categoria Masters che possono appartenere a diverse fasce d'età. La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni.
- 3.8.1 La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters").
- 3.9 I punteggi delle prove multiple sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrate con i coefficienti WMA.

## 4. Premi

- 4.1 Sono premiati con medaglia per ogni specialità i primi tre atleti/e e le prime 3 staffette classificate di ciascuna fascia d'età.
- 4.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni gara e di ciascuna staffetta per ciascuna fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETÀ SU PISTA MASTERS

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

### 2. Fasi di svolgimento

- 2.1 FASE REGIONALE (data unica regionale con partecipazione obbligatoria per essere ammessi alla Finale Nazionale)
- 2.2 FINALE NAZIONALE

### 3. Programma Tecnico

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

### 4. Norme di Partecipazione alla Fase Regionale

- 4.1 Ciascuna Società può partecipare alla Fase Regionale con un numero illimitato di atleti/e della categoria Masters e con due squadre a staffetta per ogni gara inclusa nel programma tecnico.
- 4.2 Possono partecipare alla manifestazione solo atleti/e tesserati alla categoria Masters (35 anni ed oltre).
- 4.3 Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può partecipare ad un massimo di due gare individuali più una staffetta, oppure ad una gara individuale più due staffette.
- 4.4 Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.
- 4.5 Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.**

### 5. Norme di classifica della Fase Regionale

- 5.1 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi ottenuti in 13 gare diverse delle 15 gare in programma, con la copertura obbligatoria di una staffetta. Seguono le società con 12 punteggi in altrettante gare e così di seguito.
- 5.2 Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.
- 5.3 Ogni società dovrà inviare al termine della Fase Regionale, al proprio Comitato Regionale, il modulo di autocertificazione (pena l'esclusione dalla Classifica Nazionale)

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

- 6.1 Le gare di corsa sono disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente da ciascun atleta. Saranno controllati i tempi d'iscrizione con le graduatorie on line FIDAL del 2010.
- 6.2 Nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono **quattro**.
- 6.3 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle FIDAL Masters 2007, realizzate sulla base delle Tabelle Italiane rapportate ai coefficienti WMA.
- 6.4 Per gli attrezzi e le progressioni dei salti in elevazione si fa riferimento alle specifiche tabelle. Nei salti in elevazione ogni atleta può chiedere una misura di ingresso inferiore alla minima prevista, purché ad essa corrisponda un punteggio e sia consentita dall'attrezzatura tecnica del campo di gara.



- 6.5 La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma iscrizioni. La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media d'età dei componenti la staffetta stessa (calcolata sulla base del solo anno di nascita (millesimo) senza tenere conto del giorno e mese) (vedi esempio riportato nelle "Norme di Partecipazione all'Attività Masters").
- 6.6 Un atleta che venga iscritto a più di due gare individuali, è obbligato a disputare soltanto le prime due gare, in ordine di orario, per le quali è stata richiesta la partecipazione.
- 6.7 All'atleta che prende parte a più di due specialità individuali più una staffetta oppure a più di una gara individuale e alle staffette vengono annullati, a tutti gli effetti, i risultati tecnici eccedenti quelli delle gare indicate dalla propria Società al momento dell'iscrizione alla manifestazione o quelli ultimi in ordine d'orario.

## 7. Norme di Partecipazione alla Finale Nazionale

- 7.1 Sono ammesse a partecipare alla Finale Nazionale le prime **26** Società maschili e femminili della classifica nazionale stilata al termine della Fase Regionale in base ai moduli di autocertificazione purché le suddette Società abbiano ottenuto nella Fase Regionale 13 punteggi su 13 gare diverse.
- 7.2 E' inoltre ammessa per ogni Regione la Società 1<sup>a</sup> classificata nella Fase Regionale purché nella Fase Regionale stessa abbia realizzato 13 punteggi su 13 gare diverse e non sia già presente tra le Società finaliste.
- 7.3 Ogni società può iscrivere due atleti per ciascuna gara e una squadra per ogni staffetta.
- 7.4 Ogni atleta, nel complesso delle giornate previste, può partecipare ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure ad una gara individuale più due staffette, fermo restando che ciascun atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare.
- 7.5 Gli atleti che partecipano ad una gara superiore od uguale ai m.1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai m. 200.**
- 7.6 Nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono **quattro**.

## 8. Norme di Classifica della Finale Nazionale

- 8.1 Per ogni gara viene stilata una classifica ottenuta sulla base delle tabelle di punteggio Masters.
- 8.2 Vengono assegnati 100 punti al primo classificato di ogni gara e così a scalare di un punto fino all'ultimo classificato. Agli atleti squalificati, ritirati o "non classificati" non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società
- 8.3 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi ottenuti in 13 gare diverse delle 15 gare in programma. Dopo le Società con 13 punteggi sono classificate quelle con 12 punteggi ottenuti in altrettante gare diverse e così di seguito.
- 8.4 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters su Pista.
- 8.5 In caso di parità si tiene conto del maggior numero di primi posti conseguiti nella Finale, poi dei secondi posti e così di seguito fino alla risoluzione della parità.

## 9. Premi

- 9.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati/e di ogni specialità in base al punteggio acquisito a prescindere dalla categoria e dalla fascia d'età. In caso di parità di punteggio si tiene conto del migliore risultato tecnico (cronometrico o misura).
- 9.2 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.
- 9.3 La FIDAL erogherà contributi alle prime 16 società maschili e femminili della classifica finale.

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE E DI SOCIETA' DI CORSA SU STRADA KM.10 MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Corsa su Strada km.10 per la categoria Masters Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Corsa su Strada km.10 Masters.

## 2. Programma Tecnico

- 2.1 DONNE: Km. 10 - prova unica per tutte le fasce d'età
- 2.2 UOMINI: Km. 10 - prova unica per tutte le fasce d'età

## 3. Norme di Partecipazione

- 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

# Norme Attività 2010

3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## 4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa su strada Km.10

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

4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:

punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.

4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:

punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.

4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:

punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.

4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).

4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.

4.6 Verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.

4.7 La Società maschile e femminile 1<sup>a</sup> classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Corsa km.10 su Strada.

## 5. Premi

5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.

5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

5.3 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE DI MARATONA MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Maratona per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

### 2. Programma Tecnico

2.1 DONNE: Km. 42,195 - prova unica per tutte le fasce d'età

2.2 UOMINI: Km. 42,195 - prova unica per tutte le fasce d'età

### 3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

### 4. Premi

4.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.

4.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE e di SOCIETA' di MARATONINA MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Maratonina per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevole per l'assegnazione del titolo per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e valido per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Maratonina Masters.

### 2. Programma Tecnico

2.1 DONNE: Km. 21,097 - prova unica per tutte le fasce d'età

2.2 UOMINI: Km. 21,097 - prova unica per tutte le fasce d'età

### 3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## 4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Maratonina

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

4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50:

punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.

4.2 M60-M65-M70 e F55-F60-F65:

punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.

4.3 M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:

punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età, 14 al secondo e così a scalare fino al 15° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia di età.

4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi (massimo 7 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e i rimanenti 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).

4.4 Ogni società può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 12 punteggi (massimo 9 punteggi nelle fasce d'età 35/50 con un massimo di 3 in una fascia e massimo 3 punteggi nelle fasce 55 ed oltre con un massimo di 2 punteggi in una fascia).

4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.

4.6 Verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.

4.7 La Società maschile e femminile 1ª classificata sarà proclamata Società Campione d'Italia Masters di Maratonina.

## 5. Premi

5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.

5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

5.3 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 Società maschili e femminili.

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE km.50 MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale Km 50 su Strada per la categoria Masters Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

## 2. Programma Tecnico

2.1 DONNE: Km. 50- prova unica per tutte le fasce d'età

2.2 UOMINI: Km. 50- prova unica per tutte le fasce d'età

## 3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## 4. Premi

4.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.

4.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

# Norme Attività 2010

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE km.100 MASTERS

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale Km 100 su Strada per la categoria Masters Maschile e Femminile valevole per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 DONNE: Km. 100 - prova unica per tutte le fasce d'età
  - 2.2 UOMINI: Km. 100 - prova unica per tutte le fasce d'età
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
4. **Premi**
  - 4.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.
  - 4.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE 24h su STRADA MASTERS

1. La F.I.D.A.L. indice il Campionato Italiano Individuale Masters di 24h su Strada Maschile e Femminile valevole per due gruppi di età: Masters "A" (da 35 a 50 anni) e Masters "B" (da 51 a 65 anni)
2. **Norme di Partecipazione**
  - 2.1 Possono partecipare gli atleti/e tesserati alla categoria Masters e gli atleti/e della cat. Seniores fino ai 65 anni d'età
  - 2.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
3. **Premi**
  - 3.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascun gruppo d'età.
  - 3.2 Agli atleti/e primi classificati di ciascun gruppo d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI e di SOCIETA' di MARCIA MASTERS

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali di Marcia su strada per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione dei titoli italiani per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento e validi per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano di Società di Marcia Masters.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 DONNE:
    - 2.1.1 km. 5 su pista- valida per il titolo italiano individuale e la classifica del Campionato di Società
    - 2.1.2 km. 10 strada- valida per la classifica del Campionato di Società
    - 2.1.3 km. 20 strada- valida per il titolo italiano individuale
  - 2.2 UOMINI :
    - 2.2.1 km. 5 su pista- valida per il titolo italiano individuale e la classifica del Campionato di Società
    - 2.2.2 km. 10 strada - valida per la classifica del Campionato di Società
    - 2.2.3 km. 20 strada - valida per il titolo italiano individuale
- N.B. *E' stata abolita la prova su strada dei km.30 Uomini. La prova dei km.5 M/F su pista verrà effettuata nell'ambito dei Campionati Italiani Individuali su Pista Masters. La prova su strada dei km.10 M/F verrà effettuata unitamente ad una prova del Grand Prix Assoluto di Marcia. La prova su strada di km.20 M/F verrà effettuata unitamente ai Campionati Italiani Assoluti di Marcia km. 50 Sen/Pro.*
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
    - 3.1.1 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Italiano Individuale.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

# Norme Attività 2010

4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Marcia
  - 4.1 Per le prove dei km.5 su pista e km. 10 su strada valide ai fini dell'assegnazione del titolo italiano di Società, sono assegnati agli atleti Masters per ciascuna fascia di età i seguenti punteggi:
    - 4.1.1 M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65 e F35-F40-F45-F50-F55-F60-F65:  
punti 15 al 1° classificato di ogni fascia d'età e così a scalare di un punto fino al 15° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 15° posto di ciascuna fascia d'età.
    - 4.1.2 M70-M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre:  
punti 10 al 1° classificato di ogni fascia d'età e così a scalare di un punto fino al 10° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 10° posto di ciascuna fascia d'età.
  - 4.2 La somma di tutti i punteggi ottenuti dagli atleti di una stessa società nel complesso di tutte le fasce d'età determina la classifica per società.
  - 4.3 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.
  - 4.4 La società maschile e femminile 1ª classificata sarà proclamata società Campione d'Italia Masters di Marcia.
5. **Premi**
  - 5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.
  - 5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".
  - 5.3 Sono premiate, a cura degli organizzatori, le prime 6 società maschili e femminili.
  - 5.4 La FIDAL erogherà contributi alle prime 3 società maschili e femminili della classifica finale.

## **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE PENTATHLON DEI LANCI MASTERS**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Pentathlon dei Lanci per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.
2. **Programma Tecnico**
  - 2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
  - 2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
3. **Norme di Partecipazione**
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
4. **Tabelle di punteggio**
  - 4.1 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrate con i coefficienti WMA.
5. **Premi**
  - 5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e di ciascuna fascia d'età.
  - 5.2 Agli atleti/e primi classificati di ciascuna fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE PENTATHLON DEI LANCI MASTERS INVERNALE** **(nuova istituzione)**

1. La FIDAL indice il Campionato Italiano Individuale di Pentathlon dei Lanci Invernale per la categoria Masters Maschile e Femminile, valevoli per l'assegnazione del titolo italiano per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento
2. Programma Tecnico
  - 2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
  - 2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)
3. Norme di Partecipazione
  - 3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters e gli atleti della categoria Seniores nelle analoghe fasce d'età.
  - 3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
4. Tabelle di punteggio

# Norme Attività 2010

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

## 5. Premi

5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e di ciascuna fascia d'età.

5.2 Agli atleti/e primi classificati di ciascuna fascia d'età è assegnata la maglia di "Campione Italiano Masters".

## GRAND PRIX PENTATHLON DEI LANCI MASTERS

(nuova istituzione)

1. La FIDAL indice il Grand Prix di Pentathlon dei Lanci per la categoria Masters Maschile e Femminile, vevoli per l'assegnazione del Trofeo Tosi individuale e di società

## 2. Programma Tecnico

2.1 DONNE: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

2.2 UOMINI: pentathlon lanci: (martello-peso-disco-giavellotto-martello con maniglia corta)

2.3 Le manifestazioni in programma saranno complessivamente 8 (seguirà il calendario completo delle sedi)

## 3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti tesserati alla categoria Masters

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.

## 4. Tabelle di punteggio

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

## 5. Norme di Classifica

5.1 Il Grand Prix si conclude con il Campionato Italiano di Pentathlon dei Lanci del mese di ottobre.

5.2 Ogni atleta per essere classificato dovrà partecipare ad almeno 3 delle 8 prove in programma previste nell'arco dell'anno.

5.3 La classifica finale individuale sarà data dalla somma dei 3 punteggi (con l'obbligo dei Campionati Italiani del mese di ottobre) per ogni fascia di età.

In caso di parità si terrà conto del miglior punteggio

5.4 La classifica di Società verrà stilata sommando 3 punteggi per società, ottenuti in fasce diverse di età (con 3 atleti diversi).

## 6. Premi

6.1 Sono premiati con il Trofeo Beppe Tosi i due atleti (un uomo e una donna) con il punteggio più alto, indipendentemente dalla fascia d'età di appartenenza.

6.2 Le società maschile e femminile con il maggior punteggio (vedi punto 5.4) si aggiudicheranno il Trofeo Beppe Tosi.

## SUPERCOPPA "NON STADIA" MASTERS

1. La FIDAL indice un Campionato dei Campionati federali "non stadia" Masters denominato "Supercoppa" sia per le Società Maschili che Femminili.

2. Per ciascuno dei seguenti campionati: C.d.S. Masters di Corsa Campestre; C.d.S. Masters di km.10 su Strada; C.d.S. Masters di Mezza Maratona; sia maschili che femminili, verranno attribuiti 60 punti alla prima Società classificata e quindi a scalare di un punto fino all'ultima classificata.

3. La somma dei punti conseguiti nei vari campionati determina la classifica della Supercoppa "non stadia" Masters Maschile e Femminile. Nella classifica verranno inserite anche le Società che acquisiscono punti in un solo campionato.

4. In caso di parità si terrà conto del miglior piazzamento conseguito nei diversi campionati previsti

## 5. Premi

5.1 La FIDAL erogherà un contributo alle prime 22 Società Maschili e Femminili della classifica della Supercoppa "non stadia" Masters.