



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

**AGGIORNATO AL 31 LUGLIO 2023**

Approvato nella Riunione del Consiglio Regionale in data 27/12/2022



# **NORME - REGOLAMENTI - PREMI 2023**

**Parte 2a: Regolamenti Invernali**





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

## SOMMARIO

<b>REGOLAMENTI REGIONALI 2023</b>	<b>4</b>
<b>PREMESSA</b>	<b>5</b>
<b>ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ASSOLUTE 2023</b>	<b>6</b>
<b>1) FESTA DEL CROSS E COPPA LOMBARDIA DI CORSA CAMPESTRE 2023</b>	<b>6</b>
<b>2) REGOLAMENTI REGIONALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 – ASSOLUTI</b>	<b>9</b>
2.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' ASSOLUTI	9
2.1.1) FASE REGIONALE CAMPIONATO DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie AM – AF – JM – JF – PM – PF – SM – SF)	9
2.1.2) CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTA DI CORSA CAMPESTRE 2022 (Categorie AM – AF – JM – JF – PM – PF – SM – SF)	9
2.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI	9
2.2.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie AM – AF – JM – JF – PM – SM – PF – SF)	9
2.2.2) CAMPIONATO REGIONALE DI CROSS CORTO ASSOLUTI 2023 (Categorie JM – JF – PM – PF – SM – SF)	10
2.3) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI ASSOLUTI	10
2.3.1) TROFEO MARIO BRUNO E TROFEO ENRICO CREMA DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie AM - AF - JM - JF - PM - PF - SM – SF)	10
<b>3) REGOLAMENTI REGIONALI INDOOR 2023 - ASSOLUTI</b>	<b>10</b>
3.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI	11
3.1.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI PROVE MULTIPLE INDOOR 2023 (Categorie AM - AF - JM - JF - PM - PF – ASSOLUTO MASCHILE – ASSOLUTO FEMMINILE)	11
3.1.2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ASSOLUTO INDOOR 2023	11
3.1.3) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE JUNIOR / PROMESSE INDOOR 2023 – Aperta agli Allievi e Seniores che hanno conseguito il Minimo indicato	12
3.1.4) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ALLIEVE / ALLIEVI INDOOR 2023	13
3.2) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI ASSOLUTI	13
3.2.1) RIUNIONI REGIONALI INDOOR ASSOLUTI 2023 - OPEN	13
<b>4) REGOLAMENTI REGIONALI DI LANCI INVERNALI 2023 - ASSOLUTI</b>	<b>14</b>
4.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI	14
4.1.1) CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI-PROMESSE-GIOVANILI INVERNALI DI LANCI e CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI-PROMESSE-GIOVANILI DI LANCI INVERNALI	14
<b>5) REGOLAMENTI REGIONALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 - GIOVANILI</b>	<b>15</b>
5.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' GIOVANILI	15
5.1.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie CM – CF) – CROSS REGIONALE Categorie RM - RF	15
5.1.2) CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTA DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie CM – CF) – CROSS REGIONALE A STAFFETTA Categorie RM - RF	15
5.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI GIOVANILI	15
5.2.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie CM – CF)	15
5.3) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI GIOVANILI	16
5.3.1) NORME PER LA CONVOCAZIONE DEGLI ATLETI CADETTI/CADETTE AL CAMPIONATO ITALIANO PER REGIONI DI CORSA CAMPESTRE	16

5.3.2) NORME PER GARE NON STADIA – CATEGORIA ESORDIENTI M/F .....	16
<b>6) REGOLAMENTI REGIONALI DI LANCI INVERNALI 2023 - GIOVANILI .....</b>	<b>16</b>
6.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI GIOVANILI .....	16
6.1.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI LANCI INVERNALI CADETTI/ALLIEVI .....	16
<b>ATTIVITA' PER LE CATEGORIE MASTER 2023 .....</b>	<b>17</b>
<b>7) REGOLAMENTI REGIONALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 - MASTER .....</b>	<b>17</b>
7.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' MASTER .....	17
7.1.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE MASTER U/D 2023 .....	17
7.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI MASTER .....	17
7.2.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie MASTER U/D).....	17
<b>8) REGOLAMENTI REGIONALI INDOOR 2023 - MASTER .....</b>	<b>18</b>
8.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI MASTER.....	18
8.1.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE MASTER INDOOR 2023 .....	18



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**



# Regolamenti Regionali 2023

Parte 2a: *Regolamenti Invernali*



# PREMESSA

- Per quanto non specificato nei successivi paragrafi, si rimanda alle **NORME GENERALI NAZIONALI** contenute nel **VADEMECUM ATTIVITA' 2023**.
- Per ogni manifestazione **ISTITUZIONALE** 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](http://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 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' 2023**), 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.** Qualora il percorso non sia stato omologato e non sia stata avanzata richiesta di omologazione, sul Calendario Regionale apparirà la scritta "PERCORSO NON OMOLOGATO".
- 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.
- Per i Campionati Provinciali Individuali, i Presidenti Provinciali **DOVRANNO AMMETTERE** anche la partecipazione di Atleti/e tesserati per Società FIDAL di fuori Provincia **Sarà inoltre facoltà di ciascun Comitato Provinciale ammettere alle finali i soli atleti della provincia o estendere la partecipazione anche agli atleti di fuori provincia, pensando eventualmente di prevedere, nelle finali di corsa, che almeno una di esse sia solo per gli atleti che competono per il titolo e specificando, nei concorsi, un numero minimo di atleti finalisti della 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.**

# ATTIVITA' PER LE CATEGORIE ASSOLUTE 2023

## 1) FESTA DEL CROSS E COPPA LOMBARDIA DI CORSA CAMPESTRE 2023



Festa del Cross 2023

Coppa Lombardia di Corsa Campestre



Comitato Regionale Lombardia Bergamo - Brescia - Cremona - Como/Lecco - Mantova - Milano/Lodi/Monza Brianza - Pavia - Sondrio - Varese

La FIDAL, Comitato Regionale Lombardo, indice la Festa del Cross 2023 e la Coppa Lombardia 2023 di Corsa Campestre. Manifestazione **GOLD** di Fidal Comitato Regionale Lombardia. Sarà suddivisa in tre fasi:

- **Fase 1 domenica 29/01/2023 ad Arcisate (VA)** con la seguente manifestazione istituzionale:
  - Fase unica Campionato Regionale di Società di Corsa Campestre Allievi/Juniores/Promesse/Seniores m/f
- **Fase 2 domenica 12/02/2023 a Sabbioneta (MN)** con le seguenti manifestazioni istituzionali:
  - Campionati Regionali Individuali e di Società Master m/f
  - Campionati Regionali di Società Cadetti e Cadette
- **Fase 3 domenica 26/02/2023 a Brescia (BS)** con le seguenti manifestazioni istituzionali:
  - Campionati Regionali Individuali Allievi, Juniores, Promesse e Assoluti m/f
  - Campionato Regionali Individuale di Cross corto Assoluti m/f
  - Campionati Regionali Individuali Cadetti e Cadette

### REGOLAMENTO FASE 1

Publicato sul Vademecum FIDAL 2023 nella sezione:

- **CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE**  
**Trofeo Mario Bruno (prima società maschile) e Trofeo Enrico Crema (prima società femminile) di Corsa Campestre**

Quota di iscrizione € 3,00 (€ 6,00 atleti fuori regione autorizzati riscossione sul campo gara) con riscossione tramite il CRL (nessun pagamento sul campo gara)

Programma orario e distanze previste indicativamente:

- ore 11.00 Allieve da 4 a 5 km
- ore 11.30 Allievi da 4 a 6 km
- ore 12.00 Juniores donne da 4 a 6 km
- ore 12.30 Juniores uomini da 6 a 8 km
- ore 13.10 Pro/Sen donne da 6 a 8 km
- ore 14.00 Pro/Sen uomini circa 10 km

### REGOLAMENTO FASE 2 – CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' MASTER M/F

Solo per le norme di partecipazione consultare il Vademecum FIDAL 2023 nella sezione:

- **CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE MASTER**

**N.B.:** gli atleti stranieri tesserati per società lombarde partecipano solo per il punteggio del CdS. Gli atleti fuori regione non concorrono per l'assegnazione dei titoli individuali e per il punteggio di società.

Programma orario e distanze previste:

- ore 11.00: MASTER DONNE circa 4 km + M60 ed oltre circa 4 km
- ore 11.30 M45-M50-M55 circa 6 km
- ore 12.10 M35-M40 circa 6 km

## PUNTEGGI

Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce d'età M70-F70 e oltre vengono considerate come gruppo unico ("over 70 M" ed "over 70 F").

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

- M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50-F55 = 40 punti al 1° classificato/a di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 40° classificato/a.
- M60-M65-F60-F65 = 30 punti al 1° classificato/a di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° classificato/a.
- M70-F70 e OLTRE = 30 punti al 1° classificato/a di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° classificato/a.

## CLASSIFICA DI SOCIETA'

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 M35-M40-M45-M50-M55 e massimo tre (3) punteggi nelle fasce di età M60-M65-M70 e oltre.

Ogni società femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di dieci (10) punteggi, di cui massimo otto (8) punteggi nelle fasce di età F35-F40-F45-F50-F55 e massimo due (2) punteggi nelle fasce di età F60-F65-F70-F75 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. Ai fini della classifica maschile, verranno classificate prima le società che hanno ottenuto 20 punteggi, a seguire quelle con 19, quindi quelle con 18 e così di seguito. Ai fini della classifica femminile, verranno classificate prima le società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.

Le società maschili e femminili prime classificate saranno proclamate Campioni Regionale Master di Società di Corsa Campestre.

## PREMIAZIONI

Saranno premiate con coppa le prime 3 Società maschili e femminili sul campo al termine della competizione a cura del C.R.L.

Saranno premiati con medaglia i primi 3 classificati M/F di ogni categoria. Al 1° classificato/a di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

Quota di iscrizione € 5,00 (€ 8,00 atleti fuori regione autorizzati riscossione sul campo gara) con riscossione tramite il CRL (nessun pagamento sul campo gara).

## REGOLAMENTO FASE 2 – CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' CADETTE E CADETTI

Vi possono partecipare tutte le Società Lombarde regolarmente affiliate alla FIDAL per il 2023 nelle categorie

Cadetti e Cadette con un numero illimitato di Atleti/e.

A questa Manifestazione possono partecipare anche Atleti ed Atlete delle Società che non riusciranno a completare il punteggio previsto dal Regolamento per concorrere alla Coppa Lombardia di Corsa Campestre. Atleti fuori regione possono partecipare ma non concorrono per la classifica di società senza assegnazione di punti.

Programma orario e distanze previste:

- ore 10.20 Cadette da 1,8 a 2 km
- ore 10.40 Cadetti da 2 a 3 km

## CLASSIFICHE FINALI DI SOCIETA'

Per le Categoria Cadetti e Cadette verranno assegnati punti a tutti gli Atleti/e classificati/e nel modo seguente: un punto al primo, due punti al secondo, tre al terzo e così via fino all'ultimo classificato che avrà tanti punti quanti gli atleti regolarmente classificati.

Ai fini della Classifica Regionale del Campionato di Società di ognuna delle 2 categorie Cadetti e Cadette, verranno presi in considerazione i migliori tre punteggi per ogni singola categoria della stessa Società, la cui somma determinerà il punteggio totale. Verrà considerata vincitrice la Società con il minor punteggio. In caso di parità di punteggio verrà classificata prima la Società avente il miglior piazzamento individuale. Le Società che non portano a termine la gara di ogni singola Categoria con almeno tre Atleti/e non verranno classificate.

## PREMIAZIONI

Saranno premiate con coppa le prime 3 Società delle categorie Cadetti e Cadette direttamente sul campo al termine della competizione a cura del C.R.L.

Quota di iscrizione € 2,00 (€ 4,00 atleti fuori regione autorizzati riscossione sul campo gara) con riscossione tramite il CRL (nessun pagamento sul campo gara).

## REGOLAMENTO FASE 3 – CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI CADETTI/ALLIEVI/JUNIOR/PROMESSE/ASSOLUTI

Vi possono partecipare tutte le Società Lombarde regolarmente affiliate alla FIDAL per il 2023 nelle categorie Cadetti/Allievi/Juniores/Promesse/Seniores m/f con un numero illimitato di Atleti/e.

Possono partecipare anche gli atleti stranieri e fuori regione, ma non concorrono per l'assegnazione dei titoli regionali individuali.

Programma orario e distanze previste:

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1) ore 11.00 Cadette da 1,8 a 2 km | 5) ore 12.40 Juniores donne da 4 a 6 km  |
| 2) ore 11.20 Cadetti da 2 a 3 km   | 6) ore 13.10 Juniores uomini da 6 a 8 km |
| 3) ore 11.40 Allieve da 4 a 5 km   | 7) ore 13.50 Pro/Sen donne da 6 a 8 km   |
| 4) ore 12.10 Allievi da 4 a 6 km   | 8) ore 14.40 Pro/Sen uomini circa 10 km  |

## PREMIAZIONI

Saranno premiati con medaglia i primi 6 classificati M/F di ogni categoria. Al 1° classificato/a di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

Nella gara Pro/Sen si assegneranno due titoli: Promesse e Assoluto.

Quota di iscrizione:

- Cadette e Cadetti: € 2,00 (€ 4,00 atleti fuori regione autorizzati riscossione sul campo gara) con riscossione tramite il CRL (nessun pagamento sul campo gara).
- Assoluti: € 3,00 (€ 6,00 atleti fuori regione autorizzati riscossione sul campo gara) con riscossione tramite il CRL (nessun pagamento sul campo gara).



**Coppa Lombardia di Corsa Campestre 2023**

### Regolamento classifica finale categorie Master M/F

- La classifica finale sarà determinata dalla classifica finale del Campionato di Società Master di Corsa Campestre.

### Regolamento classifica finale categorie Cadetti/e (Memorial Giuseppe Volpi)

- La classifica finale Cadetti e Cadette sarà determinata dalla somma dei punteggi conseguiti dalle società nelle due fasi. In ogni fase per ogni gara di categoria al primo/a atleta classificato/a si assegneranno 50 punti, a scalare di un punto per tutti gli altri atleti classificati. 1 punto per ogni atleta classificato/a dal 50° posto in poi. In caso di parità si terrà conto del miglior piazzamento nel CdS Cadetti e Cadette. In caso di ulteriore parità si terrà conto del miglior piazzamento nel Campionato Regionale Individuale. Tutti gli atleti di ogni società portano punteggio al fine della classifica finale.

### Regolamento classifica finale categorie Assoluti uomini e donne

- La classifica finale Assoluti uomini e donne sarà determinata dalla somma dei punteggi conseguiti dalle società nelle due fasi. In ogni fase per ogni gara del programma tecnico saranno assegnati i seguenti punteggi:
  - categorie Allievi, Allieve, Juniores U e Juniores D: 40 punti al primo/a classificato/a, a scalare di un punto fino al 40° classificato. 1 punto a tutti gli altri atleti classificati;
  - categorie Promesse/Seniores U e D cross lungo: 60 punti al primo/a classificato/a, a scalare di un punto fino al 60° classificato. 1 punto a tutti gli altri atleti classificati;
  - categorie Assoluti U e D cross corto: 40 punti al primo/a classificato/a, a scalare di un punto fino al 40° classificato. 1 punto a tutti gli altri atleti classificati.

Tutti gli atleti di ogni società portano punteggio al fine della classifica finale.

**Montepremi totale per le Società: € 11.800,00**

Posizione	Master M	Master F	Cadetti	Cadette	Assoluti U	Assoluti D
1	200,00	200,00	500,00	500,00	800,00	800,00
2	150,00	150,00	400,00	400,00	700,00	700,00
3	100,00	100,00	300,00	300,00	600,00	600,00
4	100,00	100,00	200,00	200,00	500,00	500,00
5	100,00	100,00	150,00	150,00	400,00	400,00
6	-	-	100,00	100,00	300,00	300,00
7	-	-	-	-	200,00	200,00
8	-	-	-	-	100,00	100,00
<b>Totale</b>	<b>650,00</b>	<b>650,00</b>	<b>1.650,00</b>	<b>1.650,00</b>	<b>3.600,00</b>	<b>3.600,00</b>

I premi saranno inviati tramite bonifico da FIDAL CRL all'IBAN delle Società inserito nel database federale entro la fine della stagione 2023.

# 2) REGOLAMENTI REGIONALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 – ASSOLUTI

## 2.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETÀ ASSOLUTI

### 2.1.1) FASE REGIONALE CAMPIONATO DI SOCIETÀ DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie AM – AF – JM – JF – PM – PF – SM – SF)

La manifestazione si svolgerà il **29 GENNAIO 2023 ad ARCISATE (VA)**

Gli atleti Seniores e Promesse gareggeranno insieme.

Le lunghezze dei percorsi saranno **INDICATIVAMENTE** le seguenti:

Categoria	Distanza [km]
Allieve	Da 4 a 5
Allievi	Da 4 a 6
Juniores F	Da 4 a 6

Categoria	Distanza [km]
Juniores M	Da 6 a 8
Promesse/Senior F	Da 6 a 8
Promesse/Senior M	Circa 10

**Per i dettagli (Ritrovo, sede di svolgimento, ordine di partenza, etc.) faranno fede il dispositivo organizzativo ed il programma orario definitivo che verranno pubblicati sul sito Regionale e Nazionale**

#### Norme di classifica

- Al fine della classifica regionale e della qualificazione alla fase nazionale secondo le norme pubblicate dalla Fidal, una Società DEVE completare il punteggio.
- Al primo Atleta classificato individuale di ogni gara è attribuito 1 punto, 2 al secondo, 3 al terzo e così di seguito. Il punteggio di una Società nella singola categoria prevista, è calcolato sommando i migliori 3 piazzamenti.
- In caso di parità tra due Società è considerato il miglior punteggio individuale.

#### Classifiche

Saranno stilate classifiche per le categorie: AM – AF – JM – JF – PM/SM – PF/SF

#### Società qualificate per la FASE NAZIONALE:

Le norme di qualificazione sono consultabili nei Regolamenti Nazionali relativi all'Attività Invernale 2023.

### 2.1.2) CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTA DI CORSA CAMPESTRE 2022 (Categorie AM – AF – JM – JF – PM – PF – SM – SF)

La manifestazione si disputerà il **12 NOVEMBRE 2023 a LANZADA (SO)**

#### Partecipazione

Ogni Società potrà iscrivere più di una staffetta M ed F.

**Le frazioni dovranno essere composte nel seguente modo: 1^ Frazione Allievi – 2^ Frazione: Juniores o Allievi– 3^ Frazione: Promesse o Juniores – 4^ Frazione: Senior o Promesse o Juniores**

Staffette Maschili: **4 x 2000**

Staffette Femminili: **4 x 2000**

#### Premiazioni

Saranno premiate con medaglie le prime tre staffette, sia femminili sia maschili. Agli Atlete/i della squadra prima classificata sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

## 2.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI

### 2.2.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie AM – AF – JM – JF – PM – SM – PF – SF)

La manifestazione si disputerà il **26 FEBBRAIO 2023 a BRESCIA (BS) – Parco delle Cave**

#### Partecipazione

Le norme di partecipazione sono consultabili nei Regolamenti Nazionali relativi all'Attività Invernale 2023.

Le lunghezze dei percorsi saranno **INDICATIVAMENTE** le seguenti:

Categoria	Distanza [km]
Allieve	Da 4 a 5
Allievi	Da 4 a 6
Juniores F	Da 4 a 6

Categoria	Distanza [km]
Juniores M	Da 6 a 8
Promesse/Senior F	Da 6 a 8
Promesse/Senior M	Circa 10

**Per i dettagli (Ritrovo, sede di svolgimento, ordine di partenza, etc.) faranno fede il dispositivo organizzativo ed il programma orario definitivo che verranno pubblicati sul sito Regionale e Nazionale**

#### Premiazioni

<b>Categoria Allievi/Allieve:</b>	Saranno premiati con medaglia i primi <b>6</b> classificati M/F
<b>Categoria Juniores M/F:</b>	Saranno premiati con medaglia i primi <b>3</b> classificati M/F
<b>Categoria Promesse M/F:</b>	Saranno premiati con medaglia i primi <b>3</b> classificati M/F
<b>Categoria Assoluta M/F:</b>	Saranno premiati con medaglia i primi <b>3</b> classificati M/F
<b>Tutte le Categorie:</b>	Al 1° classificato di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale

### 2.2.2) CAMPIONATO REGIONALE DI CROSS CORTO ASSOLUTI 2023 (Categorie JM - JF - PM - PF - SM - SF)

La manifestazione si disputerà il **26 FEBBRAIO 2023 a BRESCIA (BS) - Parco delle Cave**

Le lunghezze dei percorsi saranno **INDICATIVAMENTE** le seguenti:

Categoria	Distanza [km]
Junior/Promesse/Senior F	<b>3</b>
Junior/Promesse/Senior M	<b>3</b>

#### Premiazioni

**Categoria Assoluta M/F:** Saranno premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F.  
Al 1° classificato della gara femminile e della gara maschile verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

## 2.3) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI ASSOLUTI

### 2.3.1) TROFEO MARIO BRUNO E TROFEO ENRICO CREMA DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie AM - AF - JM - JF - PM - PF - SM - SF)

Nella Prova Unica del Trofeo Mario Bruno (maschile) e Trofeo Enrico Crema (femminile) di Corsa Campestre 2023, alle gare Sen/Pro possono partecipare anche Atleti della Categoria *Master* che portano punteggio all'interno della classifica delle gare Pro/Sen.

<b>Prova</b>	<b>Data</b>	<b>Località</b>
<b>Prova Unica:</b>	<b>29 GENNAIO 2023</b>	<b>ARCISATE (VA)</b>

Gli atleti Seniores e Promesse gareggeranno insieme.

Le lunghezze dei percorsi saranno **INDICATIVAMENTE** le seguenti:

Categoria	Distanza [km]
Allieve	<b>Da 4 a 5</b>
Allievi	<b>Da 4 a 6</b>
Juniores F	<b>Da 4 a 6</b>

Categoria	Distanza [km]
Juniores M	<b>Da 6 a 8</b>
Promesse/Senior F	<b>Da 6 a 8</b>
Promesse/Senior M	<b>Circa 10</b>

**Per i dettagli (Ritrovo, sede di svolgimento, ordine di partenza, etc.) faranno fede il dispositivo organizzativo ed il programma orario definitivo che verranno pubblicati sul sito Regionale e Nazionale**

#### Norme di classifica

- Al fine della classifica, una Società DEVE completare il punteggio.
- Al primo Atleta classificato individuale di ogni gara è attribuito 1 punto, 2 al secondo, 3 al terzo e così di seguito. Il punteggio di una Società nella singola categoria prevista, è calcolato sommando i migliori 3 piazzamenti.
- In caso di parità tra due Società è considerato il miglior punteggio individuale.

#### Classifiche Finali

Al termine della Prova Unica:

La **1^ società della classifica Regionale complessiva del C.d.S. di Corsa Campestre 2023 Maschile** sarà valida per l'assegnazione del Trofeo Regionale "**Mario Bruno**"

La **1^ società della classifica Regionale complessiva del C.d.S. di Corsa Campestre 2023 Femminile** sarà valida per l'assegnazione del Trofeo Regionale "**Enrico Crema**"

# 3) REGOLAMENTI REGIONALI INDOOR 2023 - ASSOLUTI

### 3.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI

#### 3.1.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI PROVE MULTIPLE INDOOR 2023 (Categorie AM - AF - JM - JF - PM - PF – ASSOLUTO MASCHILE – ASSOLUTO FEMMINILE)

Il Comitato Regionale Lombardo della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale di Prove Multiple Indoor 2023, riservato agli atleti delle categorie AM - AF - JM - JF - PM - PF - SM - SF, tesserati per l'anno 2023 per società lombarde.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie A/J/P/S tesserati/e per l'anno 2023, **nel rispetto delle Norme Federali 2023.**
- gli Atleti e le Atlete tesserati per Società di altra regione non concorrono all'assegnazione dei titoli e dei premi.

La manifestazione valida per l'attribuzione dei Titoli Regionali Individuali (Assoluto, Junior, Promesse e Allievi M/F) è la seguente:

Data	Località	Categoria
<b>28-29 GENNAIO 2023</b>	<b>BERGAMO (BG)</b>	<b>ALLIEVI M/F - JUNIORES M/F – PROMESSE M/F – ASSOLUTI M/F</b>

#### Premiazioni:

##### **Tutte le Categorie:**

Saranno premiati con medaglia i primi **3** classificati F/M di ogni Categoria.  
Al 1° classificato di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

#### 3.1.2) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ASSOLUTO INDOOR 2023

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale ASSOLUTO Indoor riservato agli atleti ed alle atlete delle Categorie All/Jun/Pro/Sen/Master F/M tesserati per l'anno 2023 che abbiano conseguito nell'anno 2022-2023 i minimi sotto indicati.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie A/J/P/S tesserati/e per l'anno 2023, **nel rispetto delle Norme Federali 2023.**
- gli Atleti e le Atlete tesserati per Società di altra regione non concorrono all'assegnazione dei titoli e dei premi.

Le gare previste e valide per l'assegnazione dei Titoli Regionali ASSOLUTI Individuali sono le seguenti:

800 M/F – 4x2 giri M/F	previste il <b>15 GENNAIO 2023 a PADOVA (PD)</b>
1500 M/F	previste il <b>21 GENNAIO 2023 a PADOVA (PD)</b>
ALTO M/F	previste il <b>22 GENNAIO 2023 a BERGAMO (BG)</b>
60HS M/F ( <b>serie</b> ) – 60 M/F ( <b>serie</b> )	previste il <b>22 GENNAIO 2023 a BERGAMO (BG)</b>
LUNGO M/F	previste il <b>22 GENNAIO 2023 a SARONNO (VA)</b>
ASTA F	previste il <b>22 GENNAIO 2023 a SARONNO (VA)</b>
400 M/F – Marcia M/F	previste il <b>22 GENNAIO 2023 a PADOVA (PD)</b>
ASTA M	previste il <b>28 GENNAIO 2023 a SARONNO (VA)</b>
TRIPLO M/F	previste il <b>28 GENNAIO 2023 a SARONNO (VA)</b>
3000 M/F	previste il <b>29 GENNAIO 2023 a PADOVA (PD)</b>

**N.B. AI MT 60 POTRANNO ISCRIVERSI GLI ATLETI E LE ATLETE CHE ABBIANO OTTENUTO NELLA STAGIONE 2022/2023 I TEMPI SUI 100/200/400 DI SEGUITO RIPORTATI – PER I CONCORSI VALGONO I CORRISPONDENTI MINIMI DI SEGUITO RIPORTATI - (LIMITI VALIDI PER LE INDOOR DI BERGAMO E SARONNO CHE ASSEGNANO I TITOLI REGIONALI):**

	60HS	60	100	200	400	LUNGO	TRIPLO	ASTA	ALTO
MASCHILI	-	7.64	11.54	23.34	51.74	6,30	12,50	4.00	1.80
FEMMINILI	-	8.35	13.14	26.64	60.14	5,10	10,60	3.10	1.55

#### Ostacoli

Le gare ad ostacoli saranno effettuate con gli ostacoli dell'altezza prevista per la Categoria Seniores (cm. 84 e cm 106).

#### Regolamento Finali

Le norme delle Finali saranno le seguenti:

- Nella gara dei 60hs saranno previste **2** finali; nella gara dei 60 piani saranno previste 4 finali.  
Per la composizione dei Turni Iniziali verrà utilizzato il metodo delle serie, con i migliori tempi di accredito inseriti nell'ultima serie e via via a salire per le serie precedenti. **Nella 1^ finale dei 60hs e nelle prime 2 finali dei 60 piani** prenderanno parte solamente Atleti e Atlete di Società lombarde e si partirà dalla Finale con i tempi più alti, per terminare con la Finale dei migliori tempi che assegnerà il Titolo Regionale.
- **Nei salti in estensione, poiché si prevede di assegnare il Titolo Assoluto in concomitanza con i singoli Titoli Allievi/e, Juniores e Promesse, verrà disputato presumibilmente una gara solo Allievi/e, una solo Juniores ed una Promesse/Seniores. A ciascuna gara parteciperanno ai salti di finale i primi 8 atleti/e con le migliori prestazioni dopo la fase di qualificazione.**

**Per la gara Allievi/e saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi dovranno essere almeno 6.**

**Per la gara Juniores M/F saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi dovranno essere almeno 6.**

**Per la gara Promesse/Seniores M/F saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi della categoria Promesse dovranno essere almeno 6.**

**Il Titolo Regionale Assoluto verrà assegnato sulla base della miglior misura ottenuta dagli atleti lombardi nella gara di Campionato Regionale della propria categoria.**

### Premiazioni

L'assegnazione dei titoli individuali per ogni gara come previsti dal programma tecnico.

Saranno premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F di ogni gara.

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

### **3.1.3) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE JUNIOR / PROMESSE INDOOR 2023 – Aperta agli Allievi e Seniores che hanno conseguito il Minimo indicato**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Indoor riservato agli atleti ed alle atlete delle Categorie J/P F/M tesserati per l'anno 2023 a Società Lombarde.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie J/P tesserati/e per l'anno 2023, **nel rispetto delle Norme Federali 2023.**
- gli Atleti e le Atlete tesserati per Società di altra regione non concorrono all'assegnazione dei titoli e dei premi.

Le Gare previste e valide per l'assegnazione dei Titoli Regionali Individuali sono le seguenti:

ALTO M/F  
LUNGO M/F  
ASTA F  
ASTA M  
TRIPLO M/F  
60HS M/F (serie) – 60 M/F (serie)

previste il **22 GENNAIO 2023** a **BERGAMO (BG)**  
previste il **22 GENNAIO 2023** a **SARONNO (VA)**  
previste il **22 GENNAIO 2023** a **SARONNO (VA)**  
previste il **28 GENNAIO 2023** a **SARONNO (VA)**  
previste il **28 GENNAIO 2023** a **SARONNO (VA)**  
previste il **12 FEBBRAIO 2023** a **BERGAMO (BG)**

**N.B. AI MT 60 POTRANNO ISCRIVERSI GLI ATLETI E LE ATLETE LOMBARDI DELLE CATEGORIE ALLIEVI/E E SENIORES M/F CHE ABBIANO OTTENUTO NELLA STAGIONE 2022/2023 I TEMPI SUI 100/200/400 DI SEGUITO RIPORTATI – PER I CONCORSI VALGONO I CORRISPONDENTI MINIMI DI SEGUITO RIPORTATI - (LIMITI VALIDI PER LE INDOOR DI BERGAMO E SARONNO CHE ASSEGNANO I TITOLI REGIONALI):**

	60HS	60	100	200	400	LUNGO	TRIPLO	ASTA	ALTO
<b>MASCHILI</b>	-	7.64	11.54	23.34	51.74	6,30	12,50	-	1.80
<b>FEMMINILI</b>	-	8.35	13.14	26.64	60.14	5,10	10,60	-	1.55

### Ostacoli

Le gare a ostacoli saranno effettuate con gli ostacoli dell'altezza prevista per ogni singola Categoria.

### Regolamento Finali

Le norme delle Finali saranno le seguenti:

- **Nelle gare dei 60hs per ciascuna altezza degli ostacoli si disputeranno le finali, di cui 1 per singola categoria JUNIORES e PROMESSE M/F con solo atleti lombardi ed 1 mista per i restanti migliori tempi, compresi gli eventuali atleti extra regione**
- **Nelle gare dei 60 piani si disputeranno 6 finali, di cui 2 per singola categoria JUNIORES e PROMESSE M/F con solo atleti lombardi e 2 miste per i restanti migliori tempi, compresi gli eventuali atleti extra regione**
- Per la composizione dei Turni Iniziali verrà utilizzato il metodo delle serie, con i migliori tempi di accredito inseriti nell'ultima serie e via via a salire per le serie precedenti. Nelle finali si partirà da quelle miste con i tempi più alti, per terminare con la Finale dei migliori tempi Juniores e con la Finale dei migliori tempi Promesse, che assegneranno il Titolo Regionale.
- **Nei salti in estensione, poiché si prevede di assegnare il Titolo Assoluto in concomitanza con i singoli Titoli Allievi/e, Juniores e Promesse, verrà disputato presumibilmente una gara solo Allievi/e, una solo Juniores ed una Promesse/Seniores. A ciascuna gara parteciperanno ai salti di finale i primi 8 atleti/e con le migliori prestazioni dopo la fase di qualificazione.**

**Per la gara Allievi/e saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi dovranno essere almeno 6.**

**Per la gara Juniores M/F saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi dovranno essere almeno 6.**

**Per la gara Promesse/Seniores M/F saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi della categoria Promesse dovranno essere almeno 6.**

**Il Titolo Regionale Assoluto verrà assegnato sulla base della miglior misura ottenuta dagli atleti lombardi nella gara di Campionato Regionale della propria categoria.**

### Premiazioni

#### **Categoria Juniores/Promesse:**

saranno premiati con medaglia i primi **3** classificati F/M di ogni Categoria.

Al 1° classificato di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

### 3.1.4) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ALLIEVE / ALLIEVI INDOOR 2023

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Indoor riservato agli atleti e alle atlete delle Categorie Allieve/Allievi tesserati per l'anno 2023 a Società Lombarde. Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie Allievi/Allieve tesserati/e per l'anno 2023, **nel rispetto delle Norme Federali 2023.**
- gli Atleti e le Atlete tesserati per Società di altra regione non concorrono all'assegnazione dei titoli e dei premi.

Le Gare previste e valide per l'assegnazione dei Titoli Regionali Individuali sono le seguenti:

ALTO M/F	previste il	22 GENNAIO 2023	a	BERGAMO (BG)
LUNGO M/F	previste il	22 GENNAIO 2023	a	SARONNO (VA)
ASTA F	previste il	22 GENNAIO 2023	a	SARONNO (VA)
ASTA M	previste il	28 GENNAIO 2023	a	SARONNO (VA)
TRIPLO M/F	previste il	28 GENNAIO 2023	a	SARONNO (VA)
60HS M/F (serie) - 60 M/F (serie)	previste il	29 GENNAIO 2023	a	SARONNO (VA)

#### Regolamento Finali

Le norme delle Finali saranno le seguenti:

- **Nelle gare dei 60hs per ciascuna altezza degli ostacoli si disputeranno le finali, di cui 1 ALLIEVI/E con solo atleti lombardi ed 1 mista per i restanti migliori tempi, compresi gli eventuali atleti extra regione**
- **Nelle gare dei 60 piani si disputeranno 4 finali, di cui 2 ALLIEVI/E con solo atleti lombardi e 2 miste per i restanti migliori tempi, compresi gli eventuali atleti extra regione**
- Per la composizione dei Turni Iniziali verrà utilizzato il metodo delle serie, con i migliori tempi di accredito inseriti nell'ultima serie e via via a salire per le serie precedenti. Nelle finali si partirà da quelle miste con i tempi più alti, per terminare con la Finale dei migliori tempi Allievi/e, che assegneranno il Titolo Regionale.
- **Nei salti in estensione, poiché si prevede di assegnare il Titolo Assoluto in concomitanza con i singoli Titoli Allievi/e, Juniores e Promesse, verrà disputato presumibilmente una gara solo Allievi/e, una solo Juniores ed una Promesse/Seniores. A ciascuna gara parteciperanno ai salti di finale i primi 8 atleti/e con le migliori prestazioni dopo la fase di qualificazione.**  
**Per la gara Allievi/e saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi dovranno essere almeno 6.**  
**Per la gara Juniores M/F saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi dovranno essere almeno 6.**  
**Per la gara Promesse/Seniores M/F saranno ammessi alla finale gli atleti/e extra regione che si classificano nelle prime 8 misure, fermo restando che gli atleti lombardi della categoria Promesse dovranno essere almeno 6.**  
**Il Titolo Regionale Assoluto verrà assegnato sulla base della miglior misura ottenuta dagli atleti lombardi nella gara di Campionato Regionale della propria categoria.**

#### Premiazioni

**Categoria Allievi/Allieve:**

saranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di Categoria.

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

## 3.2) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI ASSOLUTI

### 3.2.1) RIUNIONI REGIONALI INDOOR ASSOLUTI 2023 - OPEN

Per tutte le Riunioni Regionali Indoor diverse dai vari Campionati Regionali Individuali di categoria, il Comitato Regionale Lombardo della FIDAL stabilisce quanto di seguito riportato, salvo specifico regolamento della manifestazione.

#### Partecipazione:

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie indicate nel dispositivo della Manifestazione regolarmente tesserati/e per l'anno 2023, **nel rispetto delle Norme Federali 2023.**

#### Regolamento per i Turni Iniziali:

Le modalità di composizione dei Turni Iniziali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei 60hs e dei 60 piani si utilizzerà il metodo delle serie (per motivi organizzativi della manifestazione), senza distinzione di categoria per le gare Assolute

#### Regolamento Finali:

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei 60hs e dei 60 piani si disputeranno le Finali senza distinzione di categoria per le gare Assolute; si disputeranno 8 Finali (4 MASCHILI e 4 FEMMINILI) per la gara dei 60 piani. Si disputeranno invece due Finali per la gara dei 60hs, per ciascuna altezza degli ostacoli.
- Nei salti in estensione parteciperanno ai salti di finale i migliori 8 atleti/e a prescindere dalla regione e dalla categoria di appartenenza per le gare Assolute.

# 4) REGOLAMENTI REGIONALI DI LANCI INVERNALI 2023 - ASSOLUTI

## 4.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI ASSOLUTI

### 4.1.1) CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI-PROMESSE-GIOVANILI INVERNALI DI LANCI e CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI-PROMESSE-GIOVANILI DI LANCI INVERNALI

Il Comitato Regionale Lombardia indice la:

“1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> PROVA REGIONALE DEI CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI DI LANCI INVERNALI” e la  
“1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> PROVA REGIONALE DEI CAMPIONATI ITALIANI PROMESSE DI LANCI INVERNALI” e la  
“1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> PROVA REGIONALE DEI CAMPIONATI ITALIANI GIOVANILI DI LANCI INVERNALI”

manifestazioni riservate rispettivamente agli atleti delle categorie P/S/Mas M/F e P M/F e A/J M/F.

Possono partecipare gli Atleti e le Atlete della Categoria Allievi - Juniores - Promesse U/D tesserati/e per l'anno 2023 per Società affiliate alla Fidal (già tesserati continuativamente sin da Allievi con una Società affiliata alla Fidal e che nell'anno di primo tesseramento in Italia ed in quello precedente non abbiano partecipato ad alcuna attività sportiva agonistica o scolastica (sia individuale che di squadra) per una qualsivoglia organizzazione straniera) e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi. Possono partecipare gli Atleti e le Atlete delle Categoria Seniores U/D tesserati/e per l'anno 2023 per Società affiliate alla Fidal ma non concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi. Le manifestazioni si svolgeranno come segue:

1 <sup>a</sup> prova:	<b>SABATO 21 GENNAIO 2023</b>	<b>– Mariano Comense (CO)</b>	<b>Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena</b>
	<b>DOMENICA 22 GENNAIO 2023</b>	<b>– Mariano Comense (CO)</b>	<b>Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena</b>
2 <sup>a</sup> prova:	<b>SABATO 04 FEBBRAIO 2023</b>	<b>– Mariano Comense (CO)</b>	<b>Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena</b>
	<b>DOMENICA 05 FEBBRAIO 2023</b>	<b>– Mariano Comense (CO)</b>	<b>Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena</b>

Il Comitato Regionale Lombardia indice inoltre i:

“CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI LANCI INVERNALI ASSOLUTI-PROMESSE-GIOVANILI”

La manifestazione si svolgerà come segue:

Prova Unica:	<b>SABATO 04 FEBBRAIO 2023</b>	<b>– Mariano Comense (CO)</b>	<b>Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena</b>
	<b>DOMENICA 05 FEBBRAIO 2023</b>	<b>– Mariano Comense (CO)</b>	<b>Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena</b>

#### Programma tecnico

**Donne:** Disco, Martello, Giavellotto, Peso (PER IL PESO NON SI ASSEGNA IL TITOLO)

**Uomini:** Disco, Martello, Giavellotto, Peso (PER IL PESO NON SI ASSEGNA IL TITOLO)

#### Partecipazione – Norme comuni

Ogni atleta potrà prendere parte a due gare in ogni prova.

Gli atleti possono gareggiare in ciascuna delle Prove Regionali anche in regioni diverse dalla propria **(non per l'assegnazione dei Titoli Regionali Individuali)**

#### Partecipazione – Norme per i Campionati Assoluti

Possono partecipare gli atleti/e delle categorie Seniores/Promesse/Master M/F

Sono ammessi ai lanci di finale otto atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

#### Partecipazione – Norme per i Campionati Promesse

Possono partecipare gli atleti/e delle categorie P M/F

Sono ammessi ai lanci di finale otto atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

#### Partecipazione – Norme per i Campionati Giovanili

Possono partecipare gli atleti/e delle categorie A/J M/F

Gli Atleti della Categoria Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della Categoria Juniores

Sono ammessi ai lanci di finale otto atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

Per le norme di partecipazione e classifica della finale nazionale si rimanda al regolamento dei “Campionati Individuali Giovanili Invernali di Lanci” pubblicato da Fidal Roma

#### Premiazioni

**Categoria ASSOLUTA M/F e  
PROMESSE M/F:**

Nelle manifestazioni vavevoli come Campionati Regionali Individuali verranno assegnati per ogni gara prevista dal programma tecnico sia il **Titolo Individuale per la categoria Assoluta (Promesse/Seniores)** sia il **Titolo Individuale per la sola categoria Promesse** Sia per **la categoria Assoluta** che per la sola **categoria Promesse** verranno poi premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F di ogni gara. Al 1° classificato ed alla 1^ Promessa di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale.

**Categoria GIOVANILE M/F:**

Verranno premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F di Categoria (Juniores + Allievi).

# ATTIVITA' PER LE CATEGORIE PROMOZIONALI GIOVANILI 2023

## 5) REGOLAMENTI REGIONALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 - GIOVANILI

### 5.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' GIOVANILI

#### 5.1.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie CM – CF) – CROSS REGIONALE Categorie RM - RF

La manifestazione si terrà in **PROVA UNICA il 12 FEBBRAIO 2023 a SABBIONETA (MN)**

##### Partecipazione

Vi possono partecipare tutte le Società Lombarde regolarmente affiliate alla FIDAL per il 2023 nelle Categorie **Cadetti, Cadette** con un numero illimitato di Atleti/e.

A questa Manifestazione possono partecipare anche Atleti ed Atlete delle Società che non riusciranno a completare il punteggio previsto dal Regolamento.

Le lunghezze dei percorsi saranno **INDICATIVAMENTE** le seguenti:

Categoria	Distanza [km]	Categoria	Distanza [km]
Ragazze	Da 1.2 a 1.5	Cadette	Da 1.8 a 2
Ragazzi	Da 1.2 a 1.5	Cadetti	Da 2 a 3

**Per i dettagli (Ritrovo, sede di svolgimento, ordine di partenza, etc.) faranno fede il dispositivo organizzativo ed il programma orario definitivo che verranno pubblicati sul sito Regionale e Nazionale**

**I Ragazzi e le Ragazze e i Cadetti e le Cadette gareggiano per Categoria e non per anno singolo.**

##### Classifiche Finali di Società

**Per le Categorie Cadetti e Cadette** verranno assegnati punti a tutti gli Atleti/e classificati/e nel modo seguente: un punto al primo, due punti al secondo, tre al terzo e così via fino all'ultimo classificato che avrà tanti punti quanti gli atleti regolarmente classificati.

Ai fini della Classifica Regionale del Campionato di Società di **ognuna delle 2 Categorie Cadetti e Cadette**, verranno presi in considerazione i migliori tre punteggi per ogni singola Categoria della stessa Società, la cui somma determinerà il punteggio totale. Verrà considerata vincitrice la Società con il minor punteggio. In caso di parità di punteggio verrà classificata prima la Società avente il miglior piazzamento individuale. Le Società che non portano a termine la gara di ogni singola Categoria con almeno tre Atleti/e non verranno classificate.

##### Premiazioni

Saranno premiate con coppa le prime **3** Società **delle categorie Cadetti e Cadette** direttamente sul campo al termine della competizione a cura del C.R.L.

#### 5.1.2) CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTA DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie CM – CF) – CROSS REGIONALE A STAFFETTA Categorie RM - RF

La manifestazione si disputerà **il 12 NOVEMBRE 2023 a LANZADA (SO)**

##### Partecipazione

Ogni Società potrà iscrivere più di una staffetta per ogni categoria. Ogni staffetta sarà composta da 3 frazionisti della stessa categoria:

**Staffette Ragazzi e Ragazze: 3 x 1000**

**Staffette Cadetti e Cadette: 3 x 1000**

##### Premiazioni

Saranno premiate con medaglie le prime **3** staffette, sia femminili sia maschili **delle categorie CADETTI/E**.

Agli Atlete/i della squadra prima classificata sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

### 5.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI GIOVANILI

#### 5.2.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie CM – CF)

La manifestazione si disputerà **il 26 FEBBRAIO 2023 a BRESCIA (BS) – Parco delle Cave**

Le lunghezze dei percorsi saranno **INDICATIVAMENTE** le seguenti:

Categoria	Distanza [km]	Categoria	Distanza [km]
Cadette	Da 1.8 a 2	Cadetti	Da 2 a 3

**Per i dettagli (Ritrovo, sede di svolgimento, ordine di partenza, etc.) faranno fede il dispositivo organizzativo ed il programma orario definitivo che verranno pubblicati sul sito Regionale e Nazionale**

**I Cadetti e le Cadette gareggiano per Categoria e non per anno singolo.**

##### Premiazioni

**Categoria Cadetti/e:**

Saranno premiati con medaglia i primi **6** classificati M/F a cura del Comitato Regionale Lombardia.

Al 1° classificato di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

## 5.3) ALTRI REGOLAMENTI REGIONALI GIOVANILI

### 5.3.1) NORME PER LA CONVOCAZIONE DEGLI ATLETI CADETTI/CADETTE AL CAMPIONATO ITALIANO PER REGIONI DI CORSA CAMPESTRE

#### Determinazione dei Selezionati

Al termine del Campionato Regionale Individuale di Cross i primi 3 atleti classificati e le prime 3 atlete classificate faranno parte di diritto alla Rappresentativa Regionale partecipante al CAMPIONATO ITALIANO PER REGIONI DI CORSA CAMPESTRE CADETTI/E, secondo il numero indicato dai Regolamenti Federali. La Formazione Regionale sarà completata da 2 Componenti Maschi e 2 Componenti Femmine, la cui scelta è delegata al Fiduciario Tecnico Regionale, sentiti i Componenti del Settore Tecnico Regionale, tenendo conto in particolare delle seguenti 3 prove:

**29/01 CESANO MADERNO - 12/02 SABBIONETA - 26/02 BRESCIA**

#### Atleti Supplementari

Alla rassegna tricolore potranno partecipare come Individuali anche 5 Cadetti e 5 Cadette, purché nella prova di Campionato Regionale Individuale programmata a **BRESCIA il 26/02/2023** si siano classificati fra i primi 15. Spetterà poi al Settore Tecnico Regionale, dopo aver formato la Rappresentativa Regionale, scegliere gli atleti e le atlete supplementari che parteciperanno a titolo individuale, tenendo conto in particolare delle seguenti 3 prove: **29/01 CESANO MADERNO - 12/02 SABBIONETA - 26/02 BRESCIA**

### 5.3.2) NORME PER GARE NON STADIA - CATEGORIA ESORDIENTI M/F

Per l'attività di corsa campestre della categoria Esordienti EF10-EM10 la distanza dovrà essere compresa tra m. 600 e m. 800.

**N.B. = Atleti/e di questa categoria dovrebbero preferibilmente partecipare a manifestazione organizzate nella provincia in cui sono tesserati.**

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

**Per le manifestazioni NON STADIA, considerate le peculiarità delle specialità, si consente di poter partecipare all'attività delle Province limitrofe, solo per atleti/e tesserati per Società Lombarde.**

# 6) REGOLAMENTI REGIONALI DI LANCI INVERNALI 2023 - GIOVANILI

## 6.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI GIOVANILI

### 6.1.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI LANCI INVERNALI CADETTI/ALLIEVI

Il Comitato Regionale Lombardo FIDAL indice "CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI LANCI INVERNALI CADETTI/ALLIEVI", riservato agli Atleti/e delle Categorie Cadetti/e ed Allievi/e tesserati nell'anno 2023 per Società Lombarde. La manifestazione si svolgerà come segue:

#### **Prova Unica:**

**SABATO 04 MARZO 2023 - ~~Mariano Comense (CO) - Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena~~ - Chiari (BS) - Campo Comunale di Via S.S. Trinità - (agg. Del 25/01/2023)**

**DOMENICA 05 MARZO 2023 - ~~Mariano Comense (CO) - Campo Comunale di Via S. Caterina da Siena~~ - Chiari (BS) - Campo Comunale di Via S.S. Trinità - (agg. Del 25/01/2023)**

#### Programma Tecnico

**CADETTE:** Martello (Kg. 3) - Peso (Kg. 3) - Giavellotto (Gr. 400) - Disco (Kg. 1) **CADETTI:** Martello (Kg. 4) - Peso (Kg. 4) - Giavellotto (Gr. 600) - Disco (Kg. 1,5)

**ALLIEVE:** Martello (Kg. 3) - Peso (Kg. 3) - Giavellotto (Gr. 500) - Disco (Kg. 1) **ALLIEVI:** Martello (Kg. 5) - Peso (Kg. 5) - Giavellotto (Gr. 700) - Disco (Kg. 1,5)

#### Norme di partecipazione

Ogni Atleta potrà disputare due gare. I Cadetti e le Cadette per ogni gara del programma avranno a disposizione quattro prove.

Gli Allievi e le Allieve per ogni gara del programma avranno a disposizione tre prove di qualificazione; i migliori 8 saranno ammessi ai lanci di finale.

#### Premiazioni

**Categoria CADETTI M/F e**

**ALLIEVI M/F:**

Verranno premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F di ogni gara.

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

# ATTIVITA' PER LE CATEGORIE MASTER 2023

## 7) REGOLAMENTI REGIONALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 - MASTER

### 7.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI DI SOCIETA' MASTER

#### 7.1.1) CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE MASTER U/D 2023

La manifestazione si terrà in **PROVA UNICA il 12 FEBBRAIO 2023 a SABBIONETA (MN)**

##### Punteggi

Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce d'età M70-M75-M80 e oltre e F70-F75-F80 e oltre, vengono considerate come gruppo unico ("over 70 M" ed "over 70 F")  
Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi:

M35-M40-M45-M50-M55	40 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 e OLTRE	30 punti al 1° class.di ciascuna fascia d'età e a scalare di un punto sino al 30° class.	F70- F75 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 e gruppo.

##### Classifica per Società

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 ed oltre. Ogni società femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di **dieci (10)** punteggi, di cui massimo **otto (8)** punteggi nelle fasce di età 35-40-45-50-55 e massimo **due (2)** punteggi nelle fasce di età 60-65-70-75 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. Ai fini della classifica maschile, verranno classificate prima le società che hanno ottenuto **20** punteggi, a seguire quelle con **19**, quindi quelle con **18** e così di seguito. Ai fini della classifica femminile, verranno classificate prima le società che hanno ottenuto **10** punteggi, a seguire quelle con **9**, quindi quelle con **8** e così di seguito. Le società maschili e femminili 1^ classificate saranno proclamate Campione Regionale Master di Corsa Campestre.

### 7.2) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI MASTER

#### 7.2.1) CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CORSA CAMPESTRE 2023 (Categorie MASTER U/D)

La manifestazione si disputerà il **12 FEBBRAIO 2023 a SABBIONETA (MN)**

La lunghezza del percorso sarà la seguente:

Donne : Km. 4

Uomini : Km. 4 MASTER MASCHILI (60-65 e oltre) - Km. 6 MASTER MASCHILI (35-40-45-50-55)

**1° GRUPPO MASTER MASCHILI (60-65 e oltre)**

**2° GRUPPO MASTER MASCHILI (35-40-45-50-55)**

**Gara unica femminile per tutte le fasce di età**

##### Partecipazione

Le norme di partecipazione sono consultabili nei Regolamenti Nazionali relativi all'Attività Invernale 2023.

##### Premiazioni:

Saranno premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F di ogni categoria. Al 1° classificato di ogni Categoria sarà consegnata la maglia di Campione Regionale.

# 8) REGOLAMENTI REGIONALI INDOOR 2023 - MASTER

## 8.1) REGOLAMENTI REGIONALI PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI MASTER

### 8.1.1) CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE MASTER INDOOR 2023

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale MASTER Indoor riservato agli atleti ed alle atlete delle Categorie Master F/M tesserati per l'anno 2023.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie Master tesserati/e per l'anno 2022, **nel rispetto delle Norme Federali 2023.**
- gli Atleti e le Atlete tesserati per Società di altra regione non concorrono all'assegnazione dei titoli e dei premi.

Le gare previste e valide per l'assegnazione dei Titoli Regionali MASTER Individuali sono le seguenti:

60 – 60Hs – Asta – Alto – Lungo - Triplo

previste il **28-29 GENNAIO 2023 a CASALMAGGIORE (CR)**

400 – 1500 – 200 – 800 – 3000 – Marcia – 4x1 giro

previste il **04-05 MARZO 2023 a PADOVA (PD)**

#### Premiazioni

Saranno premiati con medaglia i primi **3** classificati M/F delle **sole gare che assegnano il titolo regionale individuale.**

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