

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**SABATO 4 SETTEMBRE – AOSTA (CAMPO SCUOLA)**

### **CAMPIONATI REGIONALI MASTER M/F “OPEN” prima giornata**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Cogne  
**Iscrizioni entro** il 2 settembre a [info@atleticacogne.it](mailto:info@atleticacogne.it) e, in copia, a [vao@fidal.it](mailto:vao@fidal.it)

|                            |     |       |
|----------------------------|-----|-------|
| <b>Ritrovo</b>             | ore | 15.00 |
| <b>conferma iscrizioni</b> | ore | 15.30 |
| <b>Inizio gare</b>         | ore | 16.00 |

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

#### **Programma**

marcia km 3 M/F - asta M/F - lungo M/F - 200 hs M/F - 100 M/F - peso M/F - 400 M/F - 1500 M/F - giavellotto M/F - 3.000m siepi M

#### **Iscrizioni**

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta € 2,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.  
Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 2,00 ad atleta.

#### **Regolamento**

Tutte le gare di corsa si disputeranno a serie. Nei concorsi (lanci, lungo e triplo) ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove.

Ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di 2 gare per ciascuna giornata.

Gli atleti che gareggiano nei 1500, 3000, 5000, marcia, non potranno partecipare ad altra gara di corsa superiore ai m 200 nella stessa giornata.

La manifestazione è aperta anche a società ed atleti fuori regione.

La progressione del salto con l'asta sarà la seguente:

asta donne: 1.80 - 1.90 - 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - ecc.

asta uomini: 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - 2.45 - 2.40 - ecc.

L'assegnazione del titolo regionale avverrà secondo il criterio del punteggio realizzato in base alla categoria di appartenenza. Verrà assegnato un solo titolo per ciascuna specialità.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**SABATO 11 SETTEMBRE – AOSTA (CAMPO SCUOLA)**

### **CAMPIONATI REGIONALI MASTER M/F “OPEN” seconda giornata**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi  
**Iscrizioni entro** il 9 settembre a [presidente@calvesi.it](mailto:presidente@calvesi.it) e, in copia, a [vao@fidal.it](mailto:vao@fidal.it)

|                            |     |       |
|----------------------------|-----|-------|
| <b>Ritrovo</b>             | ore | 15.00 |
| <b>conferma iscrizioni</b> | ore | 15.30 |
| <b>Inizio gare</b>         | ore | 16.00 |

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

#### **Programma**

400 hs M/F - alto M/F - disco M/F - 200 M/F - 800 M/F - triplo M/F – 3000F - 5000 M - martello M/F

#### **Iscrizioni**

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta € 2,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.  
Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 2,00 ad atleta.

#### **Regolamento**

Tutte le gare di corsa si disputeranno a serie. Nei concorsi (lanci, lungo e triplo) ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove.  
Ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di 2 gare per ciascuna giornata.

Gli atleti che gareggiano nei 1500, 3000, 5000, marcia, non potranno partecipare ad altra gara di corsa superiore ai m 200 nella stessa giornata.  
La manifestazione è aperta anche a società ed atleti fuori regione.

La progressione del salto in alto sarà la seguente:

alto donne: 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.08 - 1.11 - 1.14 - ecc.

alto uomini: 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.18 - 1.21 - ecc.

L'assegnazione del titolo regionale avverrà secondo il criterio del punteggio realizzato in base alla categoria di appartenenza. Verrà assegnato un solo titolo per ciascuna specialità.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**DOMENICA 12 SETTEMBRE – AOSTA (CAMPO SCUOLA)**

### **CAMPIONATO REGIONALE "OPEN" DI PENTATHLON LANCI MASTER M/F PROVA DEL GRAND PRIX NAZIONALE 2010**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi  
**Iscrizioni entro** il 10 settembre a [presidente@calvesi.it](mailto:presidente@calvesi.it)

|                                     |     |                      |
|-------------------------------------|-----|----------------------|
| <b>Ritrovo</b>                      | ore | 11.00                |
| <b>Chiusura conferma iscrizioni</b> | ore | 11.30                |
| <b>Inizio gare</b>                  | ore | 12.00 (martello F/M) |

#### **Orario provvisorio**

ore 12.00 – martello M/F  
ore 13.15 – peso M/F  
ore 14.30 – disco M/F  
ore 15.45 – giavellotto M/F  
ore 17.00 – martello maniglia corta M/F  
ore 18.30 – premiazione  
ore 19.00 – cena con degustazione di prodotti tipici (e non solo...)

#### **Programma tecnico Pentathlon Lanci Master**

Categorie Master Femminili = Martello + Peso + Disco + Giavellotto + Martello Maniglia Corta

Categorie Master Maschili = Martello + Peso + Disco + Giavellotto + Martello Maniglia Corta

#### **Iscrizioni**

tassa gara: € 6,00 per atleta da versare all'atto della conferma iscrizioni.

#### **Regolamento**

Possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati per la stagione 2010 nelle categorie Masters e gli atleti delle categorie Seniores delle analoghe fasce d'età. Ciascun concorrente ha diritto a tre lanci per ciascuna specialità. I punteggi saranno attribuiti utilizzando le tabelle IAAF parametrizzate con i coefficienti WMA.

#### **Premi**

Saranno premiati i migliori classificati; a tutti i partecipanti sarà offerto un omaggio-ricordo.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

### MERCOLEDÌ 15 SETTEMBRE – AOSTA (CAMPO SCUOLA)

#### CAMPIONATI REGIONALI 5000 METRI M/F e gare di contorno per le categorie giovanili

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'C.S.D. Fiamme Gialle Aosta  
**Iscrizioni** direttamente sul campo entro le ore 18.00

**Ritrovo** ore 17.30

**Chiusura iscrizioni** ore 18.00

**Inizio gare** ore 18.30

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

#### **Programma tecnico**

Categorie Assolute M/F (Jun-Pro-Sen-Mas) = 5000m

Allievi = 3000m

Cadetti = 2000m

Ragazzi = 1000m

Esordienti A = 600m

#### **Iscrizioni**

tassa gara: categorie assolute € 6,00 a gara. Categorie giovanili € 3,00 a gara.

#### **Regolamento**

possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati per l'anno in corso.

Le gare si svolgeranno a serie; l'ordine di svolgimento delle serie è determinato in base ai tempi di iscrizione (nella prima serie gareggeranno gli atleti accreditati delle migliori prestazioni, nelle serie successive gli atleti con le prestazioni più alte).

#### **norme per l'assegnazione del titolo regionale (per gli atleti tesserati per società valdostane):**

- Il titolo assoluto verrà assegnato all'atleta vincitore della gara, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.
- Gli atleti delle categorie promesse, seniores e master concorrono all'assegnazione del solo titolo assoluto.
- Gli atleti della categoria juniores concorrono anche all'assegnazione del titolo di categoria.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**SABATO 18 SETTEMBRE – DONNAS (CAMPO CRESTELLA)**

**prima giornata**  
**CAMPIONATI REGIONALI RAGAZZI E CADETTI M/F**  
**gare di contorno per la categoria esordienti A M/F**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas  
**Iscrizioni entro** il 16 settembre a [atletica@pont-donnas.it](mailto:atletica@pont-donnas.it)

**Ritrovo** ore 15.00

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15.30

**Inizio gare** ore 16.00

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

**programma:**

ragazze/i = 60hs-1000-peso-alto

cadette/i = 80-1000-80/100hs-asta-lungo-disco-giavellotto

esordienti A = triathlon (40hs-lungo-600)

**Regolamento dei campionati regionali**

Le iscrizioni sono gratuite.

Ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di 4 gare nell'intera manifestazione, con il limite di 2 gare per ciascuna giornata

Nei concorsi della categoria cadetti e cadette (peso-disco-giavellotto-martello-lungo-triplo) sono previste tre prove di qualificazione e tre prove di finale per i primi 8 atleti.

Gli atleti che gareggiano nei 1000, 2000 e marcia potranno partecipare ad un'altra gara nella stessa giornata purché di distanza non superiore ai 200m.

Il titolo regionale ragazze/i e cadette/i sarà assegnato al vincitore di ciascuna gara.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**DOMENICA 19 SETTEMBRE – DONNAS (CAMPO CRESTELLA)**

### **seconda giornata**

### **CAMPIONATI REGIONALI RAGAZZI E CADETTI M/F**

### **gare di contorno per la categoria esordienti A M/F**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas

**Iscrizioni entro** il 16 settembre a [atletica@pont-donnas.it](mailto:atletica@pont-donnas.it)

**Ritrovo** ore 15.00

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15.30

**Inizio gare** ore 16.00

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

**programma:**

ragazze/i = 60-marzia km2-vortex-lungo

cadette/i = 300-2000-marzia km3/4-300hs-triplo-alto-peso-martello

esordienti A = triathlon (50-vortex-marzia km 1,2)

**Regolamento dei campionati regionali**

Le iscrizioni sono gratuite.

Ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di 4 gare nell'intera manifestazione, con il limite di 2 gare per ciascuna giornata

Gli atleti che gareggiano nei 1000, 2000 e marzia potranno partecipare ad un'altra gara nella stessa giornata purché di distanza non superiore ai 200m.

Nei concorsi della categoria cadetti e cadette (peso-disco-giavellotto-martello-lungo-triplo) sono previste tre prove di qualificazione e tre prove di finale per i primi 8 atleti.

Il titolo regionale ragazze/i e cadette/i sarà assegnato al vincitore di ciascuna gara.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**SABATO 25 SETTEMBRE – DONNAS (CAMPO CRESTELLA)**

**prima giornata  
CAMPIONATI REGIONALI  
DI PROVE MULTIPLE CADETTI M/F  
gare di contorno per la categoria esordienti M/F**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas

**Iscrizioni entro** il 23 settembre a [atletica@pont-donnas.it](mailto:atletica@pont-donnas.it)

**Ritrovo** ore 15.00

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15.30

**Inizio gare** ore 16.00

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

**programma:**

cadette = 80hs-lungo-giavellotto

cadetti = 100hs-alto-giavellotto

esordienti A = triathlon (50-lungo-600 o marcia km 1,2)

esordienti B/C = giocotetrathlon (giocosprint-giocosalto-giocolancio-gioco resistenza)

**Regolamento**

Le iscrizioni sono gratuite.

Il titolo regionale sarà assegnato al vincitore di ciascuna gara.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**DOMENICA 26 SETTEMBRE – DONNAS (CAMPO CRESTELLA)**

### **seconda giornata CAMPIONATI REGIONALI DI PROVE MULTIPLE CADETTI M/F gare di contorno per la categoria ragazzi M/F**

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas

**Iscrizioni entro** il 23 settembre a [atletica@pont-donnas.it](mailto:atletica@pont-donnas.it)

**Ritrovo** ore 15.00

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15.30

**Inizio gare** ore 16.00

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

**programma:**

cadette = alto-1000

cadetti = lungo-1000

ragazzi/e = tetrathlon (60-peso-lungo-1000 o marcia km 2)

**Regolamento**

Le iscrizioni sono gratuite.

Il titolo regionale delle prove multiple cadette/i sarà assegnato al vincitore di ciascuna gara.

# CALENDARIO ESTIVO 2010

## dispositivi attività su pista – 2<sup>a</sup> parte

**SABATO 2 OTTOBRE – AOSTA (CAMPO SCUOLA)**

### MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE GIOVANILE 'PROMOATLETICA' CAT. RAGAZZI E CADETTI M/F

**Organizzazione:** Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Cogne  
**Iscrizioni entro** il 30 settembre a [info@atleticacogne.it](mailto:info@atleticacogne.it) e, in copia, a [vao@fidal.it](mailto:vao@fidal.it)

**Ritrovo** ore 14.30

**Chiusura conferma iscrizioni** ore 15.00

**Inizio gare** ore 15.30

(l'orario dettagliato sarà comunicato al momento del ritrovo)

#### **programma tecnico:**

ragazzi/e = triathlon (1000-alto-vortex)

cadetti/e = 80-300hs-1000-lungo-asta-disco-peso

#### **Regolamento**

- Le corse si svolgeranno a serie.
- Gli atleti della categoria ragazzi MF prendono parte al triathlon; gli atleti della categoria cadetti MF possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità.
- la progressione del salto in alto sarà la seguente (maschile e femminile):  
1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46-1.48-1.50-ecc.
- la progressione del salto con l'asta sarà la seguente (maschile e femminile):  
1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.25-2.30-ecc