

DOMENICA 10 GENNAIO – AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

**MEETING PROMOZIONALE GIOVANILE
CAT. RAGAZZI E CADETTI M/F**

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi

Iscrizioni entro l' 8 gennaio a presidente@calvesi.it e, in copia, a vao@fidal.it

Ritrovo	ore	14.00
Chiusura conferma iscrizioni	ore	14.30
Inizio gare	ore	15.00

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

programma tecnico:

ragazzi/e = biathlon (60-alto)

cadetti/e = 60hs-60-lungo-peso

Regolamento

Le corse si svolgeranno a serie.

Gli atleti della categoria ragazzi MF prendono parte al biathlon; gli atleti della categoria cadetti MF possono partecipare ad un massimo di due diverse specialità.

la progressione del salto in alto sarà unica:

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.

sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.

SABATO 16 GENNAIO – AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

MEETING MASTER M/F

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Cogne

Iscrizioni entro il 14 gennaio a info@atleticacogne.it - e, in copia, a vao@fidal.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 tecnico: 60 – 60hs – alto – lungo – peso

Regolamento

Le gare di corsa si svolgeranno a serie.

Nelle gare di salto in lungo e getto del peso ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove.

Ciascuna categoria gareggia secondo le proprie norme tecniche (progressioni, peso attrezzi, distanza e altezza ostacoli).

sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.

DOMENICA 17 GENNAIO – DONNAS (località Crestella)

**CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA'
DI CORSA CAMPESTRE**

RITROVO ORE 8.30 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 9.00 - INIZIO GARE ORE 9.30

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

PROGRAMMA TECNICO

GARE UOMINI

SENIORES /PROMESSE km 10 (cross lungo)
SENIORES /PROMESSE km 4 (cross corto)
JUNIORES km 6
ALLIEVI km 4

GARE DONNE

SENIORES/PROMESSE km 6 (cross lungo)
SENIORES/PROMESSE km 4 (cross corto)
JUNIORES km 4
ALLIEVE km 3

ORARIO GARE

Ore 9.30 – cross lungo maschile km 10
Ore 10.20 – cross lungo femminile e cross juniores maschile km 6
Ore 10.50 – cross corto maschile e femminile, cross juniores femminile e cross allievi km 4
Ore 11.10 – cross allieve km 3
Ore 12.00 – premiazione

REGOLAMENTO

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Master tenuto conto che ogni squadra deve essere composta per almeno il 70% da atleti di cittadinanza italiana.

Alla gara Juniores possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alla categoria Juniores tenuto conto che ogni squadra deve essere composta per almeno il 70% da atleti di cittadinanza italiana.

Alla gara Allievi/e possono partecipare gli atleti italiani e un numero illimitato di atleti stranieri appartenenti alla categoria Allievi/e.

In ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società che tiene conto della somma dei tre migliori punteggi realizzati dai propri atleti. Per ciascun atleta vengono attribuiti punti 1 al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo arrivato. Per classificarsi una Società deve avere almeno tre atleti classificati di cui almeno due di cittadinanza italiana. Nella categoria Allievi/e i tre atleti classificati possono essere anche tutti stranieri.

Valida come prova per l'assegnazione del Trofeo Mauro e Giuseppe FOGU

DOMENICA 17 GENNAIO – DONNAS (località Crestella)

1ª PROMOCROSS

RITROVO ORE 10.30 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 11.00 – INIZIO GARE ORE 11.30

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

CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO

ESORDIENTI M/F A-B-C	km 0.5
RAGAZZE-RAGAZZI	km 1.0
CADETTE-CADETTI	km 2.0

REGOLAMENTO

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Per la categoria esordienti può essere prevista una prova di carattere ludico con percorso normale alternato a piccoli ostacoli, slalom, salti, capovolte, ecc.

Per i ragazzi e i cadetti la gara si svolge con le normali caratteristiche della corsa campestre

ORARIO GARE

Ore 11.30 – cross Cadette/Cadetti	km 2.0
Ore 11.40 – cross Ragazze/Ragazzi	km 1.0
Ore 11.50 – cross Esordienti A/B/C MF	km 0.5
Ore 12.00 – premiazione	

DOMENICA 24 GENNAIO – (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

**CAMPIONATI REGIONALI INDOOR VALLE D'AOSTA E PIEMONTE
CAT. ALLIEVI, JUNIORES, PROMESSE, SENIORES M/F**

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi
gestione iscrizioni e risultati: Atl. Pont Donnas (SIGMA)

Iscrizioni entro il 22 gennaio a atletica@pont-donnas.it e, in copia, a vao@fidal.it

Ritrovo ore 9,00
Chiusura conferma iscrizioni ore 9,30
Inizio gare ore 10,00
programma tecnico mattino: asta MF (inizio gara m 1.80) – peso M – lungo M – triplo F – alto F

Ritrovo ore 14,30
Chiusura conferma iscrizioni ore 15,00
Inizio gare ore 15,30
programma tecnico pomeriggio: 60hs MF – 60 MF – asta MF (inizio gara m 3.20) - alto M – triplo M – lungo F - peso F

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

Regolamento

gli atleti di fuori regione partecipano secondo le norme del Regolamento federale.

ogni atleta può prendere parte a due diverse specialità.

gli atleti della categoria Allievi, per le specialità dei 60hs e del getto del peso e le atlete della categoria Allieve, per la specialità dei 60hs, prendono parte alle gare secondo le norme della propria categoria.

gli atleti della categoria Juniores M, per le specialità dei 60hs e del getto del peso, potranno prendere parte alle gare secondo le norme della propria categoria, purché lo indichino all'atto dell'iscrizione.

le corse si svolgeranno con batterie e finale (sono ammessi alla finale i migliori 6 atleti valdostani e i migliori 6 atleti piemontesi).

alle tre prove di finale dei concorsi accedono i primi 6 (sei) atleti/e valdostani e i primi 6 (sei) atleti piemontesi della classifica dopo le tre prove eliminatorie.

sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.

progressioni dei salti in elevazione:

asta MF (mattino): 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.25-2.30-ecc.

asta MF (pomeriggio): 3.20-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70-3.80-3.90-3.95-4.00-ecc

alto donne: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.62-1.64-1.66-ecc.

alto uomini: 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.84-1.86-ecc.

il titolo assoluto verrà assegnato al vincitore di ogni gara indipendentemente dalla categoria di appartenenza. Gli atleti delle categorie allievi e juniores che gareggiano nelle specialità che prevedono norme diverse da quelle assolute, concorrono al solo titolo di categoria.

SABATO 6 FEBBRAIO – AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

CAMPIONATI REGIONALI MASTER MF

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta, con la collaborazione dell'Atl. Cogne
gestione iscrizioni e risultati: Atl. Pont Donnas (SIGMA)

Iscrizioni: entro il 4 febbraio a atletica@pont-donnas.it e, in copia, a vao@fidal.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 tecnico: 60 MF – 60hs MF – lungo MF – triplo MF - asta MF – alto MF - peso MF

Regolamento

Le corse si svolgeranno a serie.

Nelle gare di salto in lungo, salto triplo e getto del peso ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove le progressioni dei salti in elevazione saranno le seguenti:

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.

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.

sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.

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.

DOMENICA 7 FEBBRAIO - AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

MEETING NAZIONALE VELOCITÀ E OSTACOLI

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi
gestione iscrizioni e risultati: (Atletica Pont Donnas) SIGMA

Iscrizioni entro il 5 febbraio a atletica@pont-donnas.it e, in copia, a vao@fidal.it

Ritrovo	ore 14.00
Chiusura conferma iscrizioni	ore 14.30
Inizio gare	ore 15.00

PROGRAMMA DA DEFINIRE A CURA DEGLI ORGANIZZATORI

SABATO 20 FEBBRAIO - AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

**MEETING ASSOLUTO E ALLIEVI
CAT. ALLIEVI, JUNIORES, PROMESSE, SENIORES M/F**

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi
gestione iscrizioni e risultati: Atl. Pont Donnas (SIGMA)

Iscrizioni entro il 18 febbraio a atletica@pont-donnas.it e, in copia, a vao@fidal.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 tecnico: 60 MF – 60hs MF – lungo MF – alto MF – asta M/F - peso MF

Regolamento

ogni atleta può prendere parte a due diverse specialità.

gli atleti della categoria Allievi, per le specialità dei 60hs e del getto del peso e le atlete della categoria Allieve, per la specialità dei 60hs, prendono parte alle gare secondo le norme della propria categoria.

gli atleti della categoria Juniores M, per le specialità dei 60hs e del getto del peso, potranno prendere parte alle gare secondo le norme della propria categoria, purché lo indichino all'atto dell'iscrizione.

Nelle gare di salto in lungo e getto del peso ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove.

le corse si svolgeranno con batterie e finale (migliori 6 atleti).

le progressioni del salto in alto saranno le seguenti:

alto donne: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.62-1.64-1.66-ecc.

alto uomini: 1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.84-1.86-ecc.

le progressioni del salto con l'asta saranno le seguenti:

asta donne: 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80-3.00-3.10-3.20-3.25-3.30-ecc.

asta uomini: 3.00-3.30-3.60-3.80-4.00-4.10-4.20-4.30-4.40-4.50-4.60-4.70-4.80-4.90-5.00-5.05-5.10-ecc.

sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.

SABATO 27 FEBBRAIO – GRESSAN (loc. Les Iles)

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CROSS
ASSOLUTO E DI CATEGORIA**

RITROVO ORE 13.30 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 14.00 - INIZIO GARE ORE 14.30

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Cogne

PROGRAMMA TECNICO

GARE UOMINI

SENIORES /PROMESSE km 10

JUNIORES km 8

MASTER km 6

ALLIEVI km 5

GARE DONNE

SENIORES/PROMESSE km 8

JUNIORES km 6

ALLIEVE km 4

MASTER km 4

ORARIO GARE

Ore 14.30 – cross maschile assoluto km 10

Ore 15.20 – cross femminile assoluti e cross juniores maschile km 8

Ore 16.00 – cross juniores femminile e cross master maschile km 6

Ore 16.30 – cross allievi km 5

Ore 16.50 – cross allieve e master femminile km 4

Ore 17.30 – premiazione

REGOLAMENTO

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Alla gara Seniores e Promesse possono partecipare gli atleti/e italiani/e appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Master (Gli atleti della categoria Master che scelgono di correre nella gara dei 10km concorrono solamente al titolo assoluto).

Alle gare Juniores MF possono partecipare atleti/e italiani/e della categoria juniores e concorrono al titolo di categoria Juniores MF.

Alle gare Allievi/e possono partecipare atleti italiani e stranieri della categoria allievi e concorrono al titolo di categoria Allievi/e.

Alle gare Master MF possono partecipare atleti italiani della categoria Master e concorrono al titolo di categoria Master M (suddivisi in 3 fasce d'età MM35-40 / MM45-50 / over MM55) e Master F (categoria unica).

Valida come prova per l'assegnazione del Trofeo Mauro e Giuseppe FOGU

SABATO 27 FEBBRAIO – GRESSAN (loc. Les Iles)

**CAMPIONATI REGIONALI PROMOZIONALI CORSA CAMPESTE
2ª PROMOCROSS**

RITROVO ORE 16.00 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 16.30 – INIZIO GARE ORE 17.00

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Cogne

CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO

ESORDIENTI M/F A-B-C	km 0.5
RAGAZZE-RAGAZZI	km 1.0
CADETTE-CADETTI	km 2.0

REGOLAMENTO

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

I titoli di categoria ragazzi e cadetti MF saranno assegnati ai vincitori di ciascuna categoria.

Per la categoria esordienti può essere prevista una prova di carattere ludico con percorso normale alternato a piccoli ostacoli, slalom, salti, capovolte, ecc.

Per i ragazzi e i cadetti la gara si svolge con le normali caratteristiche della corsa campestre

ORARIO GARE

Ore 17.00 – cross Esordienti A/B/C MF	km 0.5
Ore 17.10 – cross Ragazze/Ragazzi	km 1.0
Ore 17.20 - cross Cadette/Cadetti	km 2.0
Ore 17.30 – premiazione	

DOMENICA 28 FEBBRAIO - AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

CAMPIONATI REGIONALI PROMOZIONALI GIOVANILI

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Calvesi
gestione iscrizioni e risultati: Atl. Pont Donnas (SIGMA)

Iscrizioni entro il 26 febbraio a: atletica@pont-donnas.it e, in copia, a: vao@fidal.it

L'orario verrà comunicato dopo la chiusura del ricevimento delle iscrizioni

Chiusura conferma iscrizioni: 45' prima dell'inizio di ciascuna gara

ore 09.00 ritrovo lungo Ri/Re – alto Ri/Re – peso Ri/Re – asta Ci/Ce
ore 10.00 Inizio gare

ore 11.30 ritrovo triplo Ci/Ce
ore 12.30 inizio gara

ore 13.30 Ritrovo atleti restanti specialità
ore 14.30 Inizio gare

programma tecnico:

ragazzi MF = 60hs – 60 – alto – lungo - peso

cadetti MF = 60hs – 60 – alto – lungo – triplo – peso

Regolamento

Ciascun atleta può prendere parte ad una (1) sola specialità

Le corse si svolgeranno a serie.

le progressioni dei salti in elevazione saranno le seguenti:

alto ragazze/ragazzi: 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.

alto cadette/cadetti: 1.20 – 1.25 – 1.30 – 1.35 – 1.40 – 1.43 – 1.46 – 1.49 – 1.51 - ecc

asta cadette/cadetti: 1.80 - 1.90 - 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - ecc.

sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 3,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 1,00 ad atleta.

Il titolo regionale sarà assegnato al vincitore di ciascuna categoria e specialità.

DOMENICA 28 MARZO – AOSTA (PALAINDOOR – Corso Lancieri di Aosta 41)

**ATLETICAMICIZIA – AMITHLÉTISME
AOSTA - ALBERTVILLE**

Organizzazione: Atletica Cogne Aosta
Iscrizioni entro il 26 marzo

Ritrovo	ore 12.00
Chiusura conferma iscrizioni	ore 12.30
Inizio gare	ore 13.00

PROGRAMMA DA DEFINIRE A CURA DEGLI ORGANIZZATORI