

NORME GENERALI ATTIVITA' INVERNALE ESORDIENTI 2016

In riferimento a quanto indicato dalla superiore Federazione, il Comitato Regionale emana le seguenti norme:

ESORDIENTI "A"

PROGRAMMA TECNICO:

- Corsa campestre:

L'attività sarà svolta con gare a staffetta. Le squadre saranno composte da 4 atleti di sesso diverso (2m + 2f, oppure 1m + 3f, oppure 3m + 1f), appartenenti anche a Società diverse.

La distanza da percorrere per ciascun frazionista è di km 0,500.

Camp. Regionale Individuale di Corsa Campestre MASTERS 2016

PROGRAMMA TECNICO:

UOMINI:

- 1) M35-M40-M45-M50-M55: Km 6
- 2) M60 ed oltre: Km 4

DONNE:

- 1) F35-F40-F45-F50-F55: Km 4
- 2) F60 ed oltre: Km 3