

# REGOLAMENTO PROVINCIALE MONTAGNA 2024

## 1 - NORME GENERALI:

La corsa in montagna è una specialità dell'atletica leggera.

La gara di corsa in montagna si svolge all'aperto, su un percorso naturale, in prevalenza composto da mulattiere, sentieri e prati, con tracciati di salita e discesa. Di norma, non più del 25% della lunghezza del percorso può essere su strada asfaltata.

Le gare di corsa in montagna si svolgono su percorsi, che variano nelle caratteristiche e distanze a seconda della categoria e del tipo di manifestazione (vedere norme generali FIDAL Piemonte sez. Montagna 2024 art. n° 2 – Percorso di gara).

Le categorie sono definite in funzione dell'anno di nascita dell'atleta. La tipologia delle categorie risulta pertanto la seguente:

Esordienti E5*	2019 – 2017
Esordienti E8	2016 – 2015
Esordienti E10	2014 – 2013
Ragazzi	2012 – 2011
Cadetti	2010 – 2009
Allievi	2008 – 2007
Junior M/F	2006 – 2005
PM – PF	2002 – 2004
SM – SF	2001 – 1990
M1 – F1	1989 – 1980
M2 – F2	1979 – 1970
M3 – F3	1969 – 1960
M4 – F4	1959 – 1950
M5 – F5	1949 e prec

\*al compimento dei 5 anni

Nella stesura delle classifiche di ogni prova del Campionato Provinciale Assoluti, Giovanile e Masters dovrà essere indicato tassativamente l'anno di nascita di ogni atleta.

Ad eccezione delle gare valedoli per i Campionati Regionali ogni Società (nella singola gara) sarà classificata sommando il punteggio di tutti gli atleti classificati in tempo massimo,

Ogni organizzatore dovrà far pervenire le classifiche entro il lunedì successivo alla gara a [cp.vco@fidal.it](mailto:cp.vco@fidal.it) e a [fidalpiemonte@fidal.it](mailto:fidalpiemonte@fidal.it).

In tutte le gare il tempo massimo è ottenuto raddoppiando il tempo del primo atleta o della prima staffetta classificata.

Per quanto riguarda la tassa di iscrizione massima che gli organizzatori potranno richiedere, per le gare di Campionato Regionale, si farà riferimento all'approvazione del dispositivo da parte del CR FIDAL Piemonte. Per le altre gare (non valide per il Campionato Regionale) si consiglia di applicare una tariffa gratuita per le gare giovanili.

## **2 - SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA**

### **2.1 - IL PERCORSO DI GARA**

#### **2.1.1 - CARATTERISTICHE E REQUISITI DEL PERCORSO DI GARA:**

Le gare di corsa in montagna si svolgono su percorsi che variano nelle caratteristiche e distanze a seconda della categoria degli atleti partecipanti e del tipo di manifestazione. Ogni corsa in montagna ha proprie specificità dettate dalle condizioni naturali che determinano la tracciatura del percorso: strade e sentieri già i percorsi possono essere prevalentemente in salita oppure in salita e discesa. Le pendenze medie dovrebbero essere comprese tra un minimo del 5% (o 50m per chilometro) e un massimo del 25% (o 250m per chilometro). Il guadagno di quota medio si attesta preferibilmente a circa 100m per chilometro. Il percorso di gara varia in lunghezza da 1 chilometro alla distanza di maratona, nel rispetto dei requisiti tecnici previsti.

#### **2.1.2 – DISTANZE:**

Categoria PRO/SEN M/F:	Max 15Km	Dislivello: Da un Max 25% a un Min 5% sia salita che discesa
Categoria Junior M/F:	Max 10Km	Dislivello: Da un Max 25% a un Min 5% sia salita che discesa
Categoria Allievi M/F:	Max 5Km	Dislivello: Da un Max 25% a un Min 5% sia salita che discesa
Categoria Cadetti M/F	Max 3,5Km	Dislivello: Da un Max 25% a un Min 5% sia salita che discesa
Categoria Ragazzi M/F	Max 1,5Km	Dislivello: Da un Max 25% a un Min 5% sia salita che discesa
Esordienti E5 M/F	Max 0,4Km	
Esordienti E8 M/F	Max 0,6Km	
Esordienti E10 M/F	Max 1,0Km	

#### **2.1.3 - EQUIPAGGIAMENTO ADDIZIONALE**

L'uso dei bastoncini da trekking può essere consentito a discrezione degli organizzatori, che dovrà specificarlo nel regolamento della manifestazione.

## **ATTIVITA' ASSOLUTA**

### **3 CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE ASSOLUTO**

**3.1** Il Comitato Provinciale FIDAL del VCO indice il Campionato Provinciale Individuale Assoluto di Corsa in Montagna maschile e femminile 2024

**3.2. Norme di partecipazione:** Possono partecipare al Campionato tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2024 per le Società del VCO per le categorie Junior, Promesse e Senior (23-99);

**3.3 Fase di svolgimento:** Si svolgerà in prova unica a Valle Cannobina loc. Orasso il 14 luglio 2024

**3.3 Programma tecnico:** Per tutte le categorie la distanza sarà di 5,250Km (a cronometro)

#### **4 CAMPIONATO PROVINCIALE DI SOCIETA' ASSOLUTO MASCHILE E FEMMINILE MEMORIAL "GIORGIO LONGA"**

**4.1 Norme di partecipazione:** Al Campionato possono partecipare tutte le Società del VCO regolarmente affiliate alla FIDAL, con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri appartenenti alle categorie Juniores, Promesse, Seniores maschili e femminili.

**4.2 Fasi di svolgimento:** Il Campionato si svolgerà in **prova unica** a Orasso di Valle Cannobina il 14-07-2024

**4.3 Norme di classifica:** La classifica del Campionato Provinciale di Società sarà determinata dalla somma dei migliori punteggi conseguiti dagli atleti di ogni Società per un massimo di:

Maschile: **7** atleti di cui almeno **un atleta Juniores** e un atleta delle altre categorie; la Società che non avesse questa composizione avrà solo 6 punteggi; è ammesso un solo punteggio conseguito da atleti stranieri.

Femminile: **5** atlete di cui almeno **un'atleta Juniores** ed un'atleta delle altre categorie; la Società che non avesse questa composizione avrà solo 4 punteggi; è ammesso un solo punteggio conseguito da atlete straniere.

Tutte le Società verranno comunque classificate in base al punteggio ottenuto.

**4.4 Premi:** Alla prima Società, data dalla somma delle classifiche maschile e femminile verrà consegnato il Trofeo Provinciale "Memorial Giorgio Longa; verranno premiate le prime 3 Società.

## **ATTIVITA' GIOVANILE**

#### **5 CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE ALLIEV/E, CADETTI/E, RAGAZZI/E**

**5.1 Norme di partecipazione:** Al Campionato Provinciale Individuale Allievi/e, Cadetti/e e Ragazzi/e possono partecipare tutti gli atleti e le atlete italiani e stranieri equiparati, regolarmente tesserati per la stagione 2024.

**5.2 Fasi di svolgimento:** I Campionati si svolgeranno in **cinque** prove:

- 1) Bognanco Gomba il 09-06-2024
- 2) Domodossola Vagna il 07-07-2024
- 3) Caddo di Crevoladossola il 15-09-2024
- 4) Bognanco San Lorenzo il 28-09-2024
- 5) Craveggia il 05-10-2024

#### **6 CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE ALLIEVI E ALLIEVE**

**6.1 Programma tecnico:** La lunghezza dei percorsi è la seguente:

Allievi da un minimo di km. 4 ad un massimo di km. 5

Allieve da un minimo di km. 2,5 ad un massimo di km. 3,5

**6.2 Norme di classifica:** In ogni prova del Campionato Allievi verranno assegnati 60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così scalando di un punto fino al 60° classificato. Un punto otterranno anche tutti gli altri atleti classificati nel tempo massimo.

In ogni prova del Campionato Allieve verranno assegnati 40 punti alla prima classificata, 39 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 40^ classificata che otterrà un punto. Un punto otterranno anche tutte le atlete classificate in tempo massimo.

Il titolo di Campione Provinciale Allievi e Allieve verrà assegnato tenendo conto dei **tre** migliori punteggi (2 scarti) conseguiti dall'atleta. In caso di parità si terrà conto del miglior scarto, a parità di scarto l'atleta col miglior piazzamento e in caso di ulteriore parità l'atleta col miglior tempo complessivo nelle **cinque** prove.

**6.3 Premi:** Verrà assegnata il titolo di Campione Provinciale al vincitore e alla vincitrice e premiati i primi 3 classificati maschili e femminili. La cerimonia di premiazione si terrà all'interno della "Festa dell'Atletica del VCO"

## **7 CAMPIONATO PROVINCIALE INDIVIDUALE CADETTI E CADETTE**

**7.1 Norme di partecipazione:** Al Campionato Provinciale Individuale Cadetti e Cadette possono partecipare tutti gli atleti e le atlete italiani e stranieri equiparati regolarmente tesserati per la categoria Cadetti per la stagione 2024.

**7.2 Programma tecnico:** La lunghezza dei percorsi è la seguente:  
Cadetti da un minimo di km. 2,5 ad un massimo di km. 3,5  
Cadette da un minimo di km. 1,8 ad un massimo di km. 2,5

**7.3 Norme di classifica:** In ogni prova del Campionato Cadetti verranno assegnati 60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così scalando di un punto fino al 60° classificato. Un punto otterranno anche tutti gli altri atleti classificati nel tempo massimo.

In ogni prova del Campionato Cadette verranno assegnati 40 punti alla prima classificata, 39 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 40^ classificata che otterrà un punto. Un punto otterranno anche tutte le atlete classificate in tempo massimo.

Il titolo di Campione Provinciale Cadetti e Cadette verrà assegnato tenendo conto dei **tre** migliori punteggi (2 scarto) conseguiti dall'atleta. In caso di parità si terrà conto del miglior scarto, a parità di scarto l'atleta col miglior piazzamento e in caso di ulteriore parità l'atleta col miglior tempo complessivo nelle **cinque** prove.

**7.4 Premi:** Verrà assegnata il titolo di Campione Provinciale al vincitore e alla vincitrice e premiati i primi 3 classificati maschili e femminili. La cerimonia di premiazione si terrà all'interno della "Festa dell'Atletica del VCO"

## **8 CRITERIUM PROVINCIALE INDIVIDUALE RAGAZZI E RAGAZZE**

**8.1 Norme di partecipazione:** Al Criterium Provinciale Individuale Ragazzi e Ragazze possono partecipare gli atleti e le atlete italiani e stranieri regolarmente tesserati per la categoria ragazzi per la stagione agonistica 2024

**8.2 Programma tecnico:** La lunghezza dei percorsi è la seguente:

Ragazzi e Ragazze da un minimo di km. 1,200 a un massimo di km. 1,500

**8.3 Norme di classifica:** In ogni prova del Criterium Ragazzi verranno assegnati 60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così scalando di un punto fino al 60° classificato. Un punto otterranno anche tutti gli altri atleti classificati nel tempo massimo.

In ogni prova del Criterium Ragazze verranno assegnati 40 punti alla prima classificata, 39 alla seconda e così scalando di un punto fino alla 40^ classificata che otterrà un punto. Un punto otterranno anche tutte le atlete classificate in tempo massimo.

Il titolo di Campione Provinciale Ragazzi e Ragazze verrà assegnato tenendo conto dei **quattro** migliori punteggi (2 scarto) conseguiti dall'atleta. In caso di parità si terrà conto del miglior scarto, a parità di scarto l'atleta col miglior piazzamento e in caso di ulteriore parità l'atleta col miglior tempo complessivo nelle **sei** prove.

**8.4 Premi:** Verrà assegnata il titolo di Campione Provinciale al vincitore e alla vincitrice e premiati i primi 3 classificati maschili e femminili. La cerimonia di premiazione si terrà all'interno della "Festa dell'Atletica del VCO"

## **9 CAMPIONATO PROVINCIALE DI SOCIETA' GIOVANILE MASCHILE E FEMMINILE MEMORIAL "UMBERTO ANDORNO"**

**9.1 Norme di partecipazione:** Al Campionato possono partecipare tutte le Società regolarmente affiliate alla FIDAL VCO con un numero illimitato di atleti delle categorie Allievi, Cadetti e Ragazzi maschili e femminili

**9.2 Fasi di svolgimento:** Il Campionato si svolgerà in **cinque** prove

**9.3 Norme di classifica:** La classifica di ogni singola prova del Campionato Provinciale di Società sarà determinata dalla somma di tutti i punteggi conseguiti dagli atleti di ogni Società

La classifica finale del Campionato verrà determinata tenendo conto dei punteggi ottenuti nelle tre prove classificando prima le Società che hanno preso parte a tutte le prove con almeno un atleta.

In caso di parità verrà classificata prima la Società con l'atleta meglio classificato in una delle prove.

**9.4 Premi:** Alla prima Società classificata, data dalla somma delle classifiche maschili e femminili, verrà consegnato il "Trofeo Memorial Andorno"; verranno premiate le prime 5 Società classificate.

## **10 COPPA ESORDIENTI FIDAL VCO PER SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA**

**10.1 Norme di partecipazione:** Alla Coppa possono partecipare tutte le Società regolarmente affiliate alla FIDAL VCO con un numero illimitato di atleti delle categorie Esordienti.

**10.2 Fasi di svolgimento:** La Coppa si svolgerà in **cinque** prove individuali.

**10.4 Norme di classifica:** La classifica di ogni singola prova della Coppa di Società sarà determinata dal numero degli atleti delle varie categorie Esordienti maschili e femminili presenti.

La classifica finale della Coppa sarà determinata tenendo conto dei punteggi ottenuti nelle singole prove della Coppa.

**10.5 Premi:** Sarà premiata la prima Società classificata.

CP FIDAL VCO