

# 10<sup>^</sup> TROFEO ARCOBALENO CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE

La Fidal Umbria indice il **10° TROFEO ARCOBALENO**

Il TROFEO ARCOBALENO si articola in 4 tappe, in ogni tappa alcune gare sono vavevoli come **Campionato Regionale Individuale Esordienti**

Il TROFEO è  
riservato alle categorie:  
**Esordienti 5- 8- 10**  
**REGOLAMENTO**

1.

Le tappe in programma sono:

1 <sup>^</sup> TAPPA NARNI S.	10 aprile
2 <sup>^</sup> TAPPA TODI	01 maggio
3 <sup>^</sup> TAPPA STROZZACAPPONI	04 giugno
4 <sup>^</sup> TAPPA SPOLETO	03 luglio

## 2. Programma Tecnico

**2.1 ESORDIENTI 5 m/f** :2015-2016 - 50mt; 40 hs (4 ostacoli h30) ; 200mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; lancio della pallina

**ESORDIENTI 8 m/f** : 2013-2014 - 50mt ; 50 hs (5 ostacoli h30) ; 300 mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; salto in alto ;vortex ; marcia 400mt

**ESORDIENTI 10 m/f** : 2011-2012 - 50mt ; 50hs (5 ostacoli h50 ) ; 600 mt (partenza in linea) ; salto in lungo ; salto in alto; vortex; marcia 600mt

## 3 . Norme tecniche

**3.1** Nel salto in lungo le prove a disposizione saranno 2 la battuta sarà libera (1 mt x 1,22 mt partendo dal bordo sabbia);

**3.2** Nel salto in alto Esordienti B m/f le prove a disposizione saranno 2, la misura d'ingresso e la progressione sarà: 0,80 – 0,85 – 0,90 – 0,95 – 0,98 – 1,01 – 1,04 – 1,06 – 1,08 –.....

**3.3** Nel salto in alto Esordienti A m/f le prove a disposizione saranno 2, la misura d'ingresso e la progressione sarà: 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,13 – 1,16 – 1,18 –1,20 – 1,22..

**3.4** Ogni atleta può scegliere la misura di inizio gara comunicandolo al giudice di gara durante l'appello, non saranno accettate misure inferiori a quelle stabilite dalla progressione.

**3.5** Nella gara di marcia per la categoria Esordienti A/B verranno posizionati dei coni a forma di ovale lungo la pista dove gli atleti ammoniti o richiamati dai giudici di gara dovranno fare, continuando a marciare, un giro intorno all'ovale per poi riprendere il senso di marcia.

**3.6** nelle gare di velocità e ostacoli la partenza sarà da in piedi.

#### 4. Norme di Partecipazione

- 4.1 L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle Scuole aderenti ai GSS e ai tesserati per EPS.
- 4.2 Ogni Società, Scuola può iscrivere un numero illimitato di atleti
- 4.3 **CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE** concorrono esclusivamente gli atleti tesserati FIDAL.
- 4.4 Il titolo di **CAMPIONE REGIONALE INDIVIDUALE** verrà assegnato nelle diverse specialità secondo la tabella riassuntiva in calce al presente regolamento.

#### 5. Premiazione

- 5.1 Verranno premiati i primi **10** classificati di ogni gara per ogni tappa
- 5.2 Nei Campionati Regionali Individuali agli atleti/e primi classificati di ciascuna categoria( Esordienti 5, 8, 10 ) verrà assegnata la maglia di “ Campione Regionale Umbro “.

#### 6. Tassa di iscrizione

- 6.1 La tassa di iscrizione è di € 3,00 ad atleta per ogni tappa e può prendere parte ad un massimo di n° 2 gara per tappa.

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE GARE DEL TROFEO ARCOBALENO.  
N.B.: Le gare in giallo sono le gare valedoli come “Campionato Regionale 2022 Esordienti”

<i>MANIFESTAZIONE</i>	<i>ESORDIENTI 10</i>	<i>ESORDIENTI 8</i>	<i>ESORDIENTI 5</i>
<i>10/04 NARNI S.</i>	600 - VORTEX	300 - ALTO	50 - 200
<i>01/05 TODI</i>	50 hs - MARCIA	LUNGO - MARCIA	40 hs - LUNGO
<i>04/06 STROZZA</i>	50 - ALTO	50 - LUNGO	50 - PALLINA
<i>03/07 SPOLETO</i>	50 - LUNGO	50 hs - VORTEX	200 - PALLINA