

REGOLAMENTI UMBRI INVERNALI 2009

C.d.S. regionale di Cross sett. Agonistico

Programma tecnico:

seniores/promesse/ master	uomini	km 10	cross lungo
seniores/promesse/ master	uomini	km 4	cross corto
juniores	uomini	km 6	
allievi		km 4	
seniores/promesse/ master	donne	km 6	cross lungo
seniores/promesse/ master	donne	km 4	cross corto
juniores	donne	km 4	
allieve		km 3	

Il campionato si articola una prova unica

NORME DI CLASSIFICA

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti.

In ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società. Per classificarsi una Società deve avere minimo tre atleti classificati di cui almeno due di cittadinanza italiana.

Nella categoria Allievi/e i tre atleti classificati possono essere anche tutti stranieri.

C.d.S. regionale di Cross sett. giovanile

Esordienti "A" 02/03 m/f mt 300	GARE DI CONTORNO NON VALIDE PER IL CDS
Esordienti "B" 00/01 m/f mt 500	GARE DI CONTORNO NON VALIDE PER IL CDS
Esordienti "C" 99/98 m/f mt 800	GARE DI CONTORNO NON VALIDE PER IL CDS
Ragazze	km 1,2
Ragazzi	km 1,5
Cadette	km 2
Cadetti	km 2,5

Il campionato si articola su tre prove in programma Foligno 18/01 Narni 25/01 Spoleto 01/03
Per essere classificata una Società avere almeno 3 atleti classificati. Possono partecipare anche le società con uno o due atleti iscritti, ma non verranno classificate al C.d.S.

Il primo classificato dell'ordine di arrivo riceverà 1 punto, il secondo 2 e così via. La somma dei punti ottenuti nelle tre prove dai tre migliori atleti di una stessa società determinerà la classifica finale. Sarà proclamata vincitrice la squadra che avrà totalizzato il punteggio più basso.

Campionati regionali individuali di Cross assoluto

Spoletto (Ponte Bari) 1° Marzo 2009

Programma tecnico:

seniores/promesse/master	uomini	km 10
juniores	uomini	km 6
allievi		km 5
seniores/promesse/master	donne	km 6
juniores	donne	km 5
allieve		km 4

Il campionato si articola in una prova unica

Al vincitore sarà assegnato il titolo di Campione regionale di Cross.

Ai campionati regionali individuali gli amatori possono partecipare con i senior ma non concorrono per il titolo. Possono anche gareggiare gli atleti stranieri nelle cat. j/p/s/mast. ma non concorrono per il titolo

Campionati regionali individuali di Cross giovanile

Programma tecnico:

Cadette	km 2,000
Cadetti	km 2,500
Ragazze	km 1,500
Ragazzi.....	km 1,500
Esordienti "C" m/f.....	km 0,8
Esordienti "B" m/f.....	km 0,5
Esordienti "A" m/f	km 0,3.

Il campionato si articola su una sola prova

Rappresentativa Cadetti di Cross

- La composizione della rappresentativa Cadetti/e che parteciperà al Campionato individuale e per regioni il 15 Marzo a Porto Potenza Picena sarà così formata al termine delle 3 prove indicative di cui la più importante è quella di Spoleto, perché più vicina al Campionato stesso e sarà formata da 5 atleti segnalati dalla commissione tecnica.