



REGOLAMENTI ATTIVITA' INVERNALE 2010 SETTORE AGONISTICO

CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' ASSOLUTI DI CORSA CAMPESTRE

1. Il Comitato Regionale Marche indice ed organizza, con la collaborazione delle Società Marchigiane, il Campionato Regionale di Società di Corsa Campestre. La manifestazione avrà svolgimento i giorni 17 Gennaio 2010 e 24 Gennaio 2010.

2. PROGRAMMA TECNICO

2.1 Gare Uomini

- 2.1.1 SENIORES/PROMESSE: km.10 (Cross Lungo)
- 2.1.2 SENIORES/PROMESSE: km.4 (Cross Corto)
- 2.1.3 JUNIORES: km.6
- 2.1.4 ALLIEVI: km.4

2.2 Gare Donne

- 2.2.1 SENIORES/PROMESSE: km.6 (Cross Lungo)
- 2.2.2 SENIORES/PROMESSE: km.4 (Cross Corto)
- 2.2.3 JUNIORES: km.4
- 2.2.4 ALLIEVE: km.3

3. NORME DI PARTECIPAZIONE E DI CLASSIFICA

- 3.1 Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di Atleti.
- 3.2 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.
- 3.3 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. **Gli atleti Juniores stranieri già tesserati Allievi/Cadetti rientrano nella quota di " Atleti Italiani " secondo quanto stabilito al punto 4.3 delle disposizioni Generali delle Norme Attività 2010.**
- 3.4 Alla gara Allievi/e possono partecipare gli atleti italiani e un numero illimitato di atleti stranieri appartenenti alla categoria Allievi/e.
- 3.5 In ogni gara del programma tecnico ed in ciascuna delle due prove verrà stilata una classifica di Società. **Per classificarsi una Società deve avere almeno tre atleti classificati di cui almeno due di cittadinanza italiana in ognuna delle due prove.** Nella categoria Allievi/e i tre atleti classificati possono essere anche tutti stranieri.
- 3.6 In ogni gara del programma tecnico vengono attribuiti punteggi **a tutti gli atleti classificati**, attribuendo 1 punto al primo classificato, 2 punti al secondo classificato, 3 punti al terzo classificato ed aumentando di un punto fino all'ultimo arrivato. **Agli atleti ritirati non verrà assegnato alcun punto. Per entrare in classifica al fine del campionato di società, ogni atleta dovrà portare a termine la propria gara.**
- 3.7 Per ogni gara del programma tecnico vengono compilate classifiche di società sulla base della somma dei tre migliori punteggi, addizionando i risultati ottenuti nella prima e nella seconda prova.
- 3.8 Al fine del titolo di Campione Regionale 2010 Settore Agonistico di Corsa Campestre sulla base delle 4 classifiche di categoria (sia per il maschile che per il femminile) verranno assegnati 15 punti alla 1° società di categoria, 12 alla seconda, 10 alla terza e così via scalando di 2 sino alla 7° società; 1 punto verrà assegnato a tutte le altre società classificate.
- 3.9 La società (sia maschile che femminile) che otterrà il maggior punteggio sommando da un minimo di due punteggi in due diverse categorie sino ad un massimo di tre punteggi in almeno tre diverse categorie sarà proclamata Campione Regionale di Società di Corsa Campestre 2010.



CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CORSA CAMPESTRE

1. Il Comitato Regionale indice ed organizza, con la collaborazione delle Società Marchigiane, i Campionati Regionali Individuali di Corsa Campestre il giorno 7 Febbraio 2010.

2. PROGRAMMA TECNICO

2.1 Gare Uomini

- 2.1.1 SENIORES/PROMESSE: km.10
- 2.1.2 JUNIORES: km.8
- 2.1.3 ALLIEVI: km.5

2.2 Gare Donne

- 2.2.1 SENIORES/PROMESSE: km.8
- 2.2.2 JUNIORES: km.6
- 2.2.3 ALLIEVE: km.4

3. NORME DI PARTECIPAZIONE

- 3.1 Alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani appartenenti alle categorie Seniores Promesse e Master. Saranno stilate due classifiche distinte: una complessiva per l'aggiudicazione del titolo di Campione Regionale Assoluto, una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Promesse.
- 3.2 Alla gara Juniores possono partecipare gli atleti italiani **e stranieri (già tesserati da allievi /Cadetti con una qualsiasi Società affiliata alla Fidal)** appartenenti alla categoria Juniores.
- 3.3 Alla gara Allievi/e possono partecipare gli atleti italiani e stranieri appartenenti alla categoria Allievi/e. Gli atleti stranieri concorrono qui all'assegnazione del titolo di Campione Regionale.

4. PREMI

- 4.1 In ciascuna gara del programma tecnico sono premiati con medaglia i primi **3** classificati. Per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale vengono stilate quattro classifiche sia maschili che femminili: una complessiva Seniores/Promesse/Master per il titolo assoluto, una Promesse, una Juniores ed una Allievi. All'atleta primo classificato in ciascuna delle suddette classifiche viene assegnato lo scudetto di Campione Regionale 2010.

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE MASTERS

1. Il Comitato Regionale Marche indice ed organizza, con la collaborazione delle Società Marchigiane, i Campionati Regionali di Corsa Campestre, Individuali e di Società, riservati alle categorie Masters, Maschili e Femminili.

2. FASI DI SVOLGIMENTO

- 2.1 Vedi calendario invernale 2010.

3. PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

3.1 Gare Uomini: Km 6 - Suddivisi in base alle fasce di età nelle seguenti prove:

- 3.1.1 M35+M40
- 3.1.2 M45+M50
- 3.1.3 M55 ed oltre: Km. 4

3.2 Gare Donne: Km 4 - Prova unica per tutte le fasce di età: (35 e oltre).

4. NORME DI PARTECIPAZIONE E CLASSIFICA

- 4.1 Possono partecipare ai Campionati gli atleti/e tesserati nelle categorie Masters e gli atleti tesserati Seniores nelle analoghe fasce d'età dei Masters.



- 4.2 Gli atleti Seniores concorrono esclusivamente alla classifica valida ai fini del Campionato Individuale.
- 4.3 Gli atleti/e stranieri possono partecipare ai Campionati ma non concorrono al titolo individuale.
- 4.4 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e.
- 4.5 Per tutte le prove e le categorie, maschili e femminili, tanti punti quanti sono i classificati e poi scalando sempre di un punto fino all'ultimo che otterrà un punto.
- 4.6 Alla fine delle prove, sommando i punteggi conseguiti da ciascuna Società nelle singole prove, verrà stilata la classifica definitiva e la Società con il maggior punteggio sarà proclamata vincitrice del Campionato di Società di Campestre, Maschile e Femminile.

5. PREMI

- 5.1 Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e classificati di ciascuna fascia d'età.
- 5.2 Agli atleti/e primi classificati di ogni fascia d'età è assegnato lo scudetto di Campione Regionale.
- 5.3 Alla fine dell'anno agonistico, il C.R. premierà la Società, Maschile e Femminile, vincitrice del Campionato di Società di Campestre.

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI INVERNALI DI LANCI

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Assoluti Invernali di Lanci.

2. FASI DI SVOLGIMENTO

I Campionati si articolano in tre prove:

- 1^ Prova Regionale
- 2^ Prova Regionale
- Finale Nazionale

3. PROGRAMMA TECNICO

3.1 Gare Uomini

DISCO (kg. 2)
MARTELLLO (kg. 7,260)
GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

3.2 Gare Donne

DISCO (kg. 1)
MARTELLLO (kg. 4)
GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

4. NORME DI PARTECIPAZIONE

4.1 PROVE REGIONALI

- 4.1.1 Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Seniores, Promesse e Masters. Gli atleti della categoria Masters devono utilizzare gli attrezzi della categoria Seniores.
- 4.1.2 Gli atleti possono gareggiare in ciascuna delle Prove Regionali anche in regioni diverse dalla propria.
- 4.1.3 Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- 4.1.4 Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.
- 4.1.5 PREMI
I primi 3 atleti/e di ognuna delle categorie Seniores e Promesse, al termine della seconda prova valida per il titolo regionale, verranno premiati con medaglia in base alla migliore prestazione ottenuta considerando le due prove regionali. Al primo/a classificato/a andrà lo scudetto di Campione Regionale 2010.

4.2 FINALE NAZIONALE



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Marche

- 4.2.1 Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 10 prestazioni, più i primi 2 atleti delle graduatorie nazionali assolute dell'anno precedente. Se uno o più dei due atleti delle graduatorie risultano compresi anche nella classifica dei primi dieci, sono ammessi alla Finale, a completamento, gli atleti che dopo le due Prove Regionali abbiano ottenuto la 11a e la 12a prestazione.
- 4.2.2 Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- 4.2.3 Ai tre lanci di finale sono ammessi i primi 8 atleti tra quelli che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Assoluta.

5. PREMI

- 5.1 I primi 8 atleti di ogni gara della Finale Nazionale sono premiati con medaglia.
- 5.2 All'atleta primo classificato di ciascuna gara della Finale Nazionale è assegnata la maglia di "Campione d'Italia".

CAMPIONATI ITALIANI PROMESSE INVERNALI DI LANCI

- 1.** La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Promesse Invernali di Lanci.

2. FASI DI SVOLGIMENTO

I Campionati si articolano in tre prove:

- 1^ Prova Regionale
- 2^ Prova Regionale
- Finale Nazionale

3. PROGRAMMA TECNICO

3.1 Gare Uomini

DISCO (kg.2)
MARTELLLO (kg. 7,260)
GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

3.2 Gare Donne

DISCO (kg. 1)
MARTELLLO (kg. 4)
GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

4. NORME DI PARTECIPAZIONE

4.1 PROVE REGIONALI

- 4.1.1 Possono partecipare gli atleti/e italiani/e della categoria Promesse.
- 4.1.2 Gli atleti possono gareggiare in ciascuna delle Prove Regionali anche in regioni diverse dalla propria.
- 4.1.3 Ogni atleta può prendere parte a due gare.

4.2 FINALE NAZIONALE

- 4.2.1 Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori **8** prestazioni.
- 4.2.2 Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- 4.2.3 Ai tre lanci di finale sono ammessi gli 8 atleti che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Promesse.

5. PREMI

- 5.1 I primi 8 atleti di ogni gara della Finale Nazionale sono premiati con medaglia.
- 5.2 All'atleta primo classificato di ciascuna gara della Finale Nazionale è assegnata la maglia di "Campione d'Italia".



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Marche

CAMPIONATI ITALIANI GIOVANILI INVERNALI DI LANCI

1. La FIDAL indice i Campionati Italiani Individuali Giovanili Invernal di Lanci.

2. FASI DI SVOLGIMENTO

I Campionati si articolano in tre prove:

- 1^ Prova Regionale
- 2^ Prova Regionale
- Finale Nazionale

3. PROGRAMMA TECNICO

3.1 Gare Uomini

DISCO (kg. 1,750)
MARTELLLO (kg. 6)
GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

3.2 Gare Donne

DISCO (kg. 1)
MARTELLLO (kg. 4)
GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

4. NORME DI PARTECIPAZIONE

4.1 PROVE REGIONALI

- 4.1.1 Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Juniores e Allievi/e.
- 4.1.2 Gli atleti possono gareggiare in ciascuna delle Prove Regionali anche in regioni diverse dalla propria.
- 4.1.3 Gli atleti/e della categoria Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores.
- 4.1.4 Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- 4.1.5 Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti della regione più eventuali altri atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

4.1.6 PREMI

I primi 3 atleti/e al termine della seconda prova valida per il titolo regionale, verranno premiati con medaglia, in base alla migliore prestazione ottenuta considerando le due prove regionali. Al primo/a classificato/a andrà lo scudetto di Campione Regionale 2010.

4.2 FINALE NAZIONALE

- 4.2.1 Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 8 prestazioni.
- 4.2.2 Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- 4.2.3 Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti.

5. PREMI

- 5.1 I primi 8 atleti di ogni gara della Finale Nazionale sono premiati con medaglia.
- 5.2 All'atleta primo classificato di ciascuna gara della Finale Nazionale è assegnata la maglia di "Campione d'Italia".

REGOLAMENTI ATTIVITA' INVERNALE 2010 SETTORE PROMOZIONALE

- **La Fidal Marche indice e organizza, con la collaborazione delle Società Marchigiane, la seguente attività Regionale:**

ESORDIENTI

- Prove di corsa campestre Reg.le.

CADETTI/E-RAGAZZI/E

- Manifestazioni indoor.
- Campionati Regionali individuali indoor.
- C.d.S. Reg.le di corsa campestre.
- Campionati Reg.le Ind.le di corsa campestre.
- Campionati Reg.le Individuale di staffette di cross (3x1000).
- Campionato regionale individuale cadetti/e invernale di lanci.

ATTIVITA' INDOOR CADETTI/E (14-15 anni)

NORME GENERALI

PROGRAMMA GARE CADETTI

Corse: m. 60 - 200 - 1000 - 60hs - 4x200
Salti: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m.11)
Lanci: peso Kg. 4
Marcia: pista Km. 3
Prove Multiple: Tetrathlon (60hs - alto - lungo - 1000)
m. 60hs: 5 ostacoli, h. 0,84, distanze m.13 - 4 x m.8,50 - m.13

PROGRAMMA GARE CADETTE

Corse: m. 60 - 200 - 1000 - 60hs - 4 x 200
Salti: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.7 e m.9)
Lanci: peso Kg. 3
Marcia: pista Km. 3
Prove Multiple: Tetrathlon (60hs - lungo - alto - 400)
m. 60hs: 5 ostacoli, h. 0,76, distanze m.13,00 - 4 x m.8 - m.15,00

Nei concorsi le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro, esclusi il salto in alto e con l'asta. Nel salto triplo la battuta potrà essere posta a 11-10-9-8 e 7 metri, da stabilirsi prima dell'inizio della gara, in accordo con i Giudici sulla base delle prestazioni dei partecipanti.

Nei Campionati Regionali individuali prove finali con battuta unica.

E' consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, oltre a quelle con suola di gomma.

CAMPIONATI REGIONALI INDOIVIDUALI INDOOR CADETTI/E

1. Il Comitato Regionale indice ed organizza i campionati regionali individuali indoor cadetti/e.

2. PROGRAMMA TECNICO

Giornata unica: m. 60 - 200 - 1000 - 60hs - alto - lungo - peso - marcia

3. NORME DI PARTECIPAZIONE

- 3.1 Ogni atleta può prendere parte ad un massimo di due gare individuali.
- 3.2 Gli atleti che partecipano alla gara dei metri 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai metri 200.
- 3.3 Nei concorsi sono previste tre prove di qualificazione e 3 prove di finale alle quali sono ammessi 6 atleti.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Marche

4. PREMI

4.1 In ciascuna gara del programma tecnico sono premiati con medaglia i primi 3 classificati.

ATTIVITA' INDOOR RAGAZZI/E (12-13 anni)

NORME GENERALI

PROGRAMMA GARE RAGAZZI

Corse: m. 60 - 200 - 600 - 1000 - 60hs - 4x200
Salti: alto - lungo
Lanci: peso Kg. 2
Marcia: pista Km. 2
m. 60hs ragazzi: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

PROGRAMMA GARE RAGAZZE

Corse: m. 60 - 200 - 600 - 1000 - 60hs - 4 x 200
Salti: alto - lungo
Lanci: peso Kg. 3
Marcia: pista Km. 2
m. 60hs ragazze: 6 ostacoli, h.0,60, distanze m.12,00 - 5 x m.7,50 - m. 10,50

Nel lungo e nel peso le prove a disposizione per ogni atleta sono tre.
E' consentito solamente l'uso di scarpe con suola di gomma.

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR RAGAZZI/E

1. Il Comitato Regionale indice ed organizza i campionati regionali individuali indoor cadetti/e.

2. PROGRAMMA TECNICO

Giornata unica: m. 60 - 1000 - 60hs - alto - lungo - peso - marcia - 4X200

3. NORME DI PARTECIPAZIONE

- 3.1 Ogni atleta può prendere parte ad un massimo di due gare individuali o una gara individuale più staffetta.
- 3.2 Gli atleti che partecipano alla gara dei metri 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare superiori ai metri 200.
- 3.3 Nei concorsi sono previste tre prove.

4. PREMI

4.1 In ciascuna gara del programma tecnico sono premiati con medaglia i primi 3 classificati.

CORSA CAMPESTRE CADETTI/E RAGAZZI/E

1. La Fidal Marche indice ed organizza in collaborazione con le Società della Regione il Campionato Regionale di Società di Corsa Campestre, articolato in quattro prove e riservato alle categorie Cadetti e Ragazzi maschile e femminile.

2. PROGRAMMA TECNICO

- 2.1 C.d.S. e Individuale Cadetti Km. 2,5
- 2.2 C.d.S. e Individuale Cadette Km. 2
- 2.3 C.d.S. e Individuale Ragazzi/e Km. 1,5
- 2.4 C.d.S. e Individuale di Cross staffette Cad/Rag. (3X1000)

3. NORME DI PARTECIPAZIONE

3.1 Ai campionati di Società e individuali e staffette saranno ammessi a gareggiare tutti gli atleti tesserati per il 2010, senza limitazione di numero.



3.2 Al campionato di Società e Individuale Cadetti/e Ragazzi/e saranno ammesse tutte le Società affiliate per il 2010, con un numero illimitato di atleti e di staffette, e contribuiranno alla classifica, i primi 4 atleti e le prime 2 staffette.

4. NORME DI CLASSIFICA PER L'ASSEGNAZIONE DEL TITOLO REGIONALE DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE 2010

4.1 Ai fini della classifica del C.d.S., in ogni prova del programma tecnico (ad eccezione della staffetta 3x1000) verranno attribuiti i punteggi nel modo seguente: punti 1 al 1[^] classificato, punti 2 al 2[^] classificato punti tre al 3[^] classificato e così via aumentando di un punto fino all'ultimo arrivato. Verranno attribuiti punteggi a tutti gli atleti classificati. Agli atleti squalificati o ritirati non verrà quindi attribuito alcun punteggio.

4.2 Per ciascuna gara del programma tecnico(ad eccezione delle staffette 3X1000), vengono compilate per ciascuna società classifiche separate sulla somma dei 4 migliori punteggi, verranno classificate poi le società con tre punteggi, mentre le società che realizzano meno di 3 punteggi non verranno classificate.

4.3 La staffetta 3X1000 sarà valevole sia come assegnazione del titolo di campione regionale sia come quarta prova del campionato di società. Ogni società potrà iscrivere un numero illimitato di staffette per ciascuna categoria. Prenderanno punteggio massimo due staffette per società. Alla staffetta prima classificata verrà attribuito il doppio dei punti in relazione ai partecipanti, alla seconda il doppio dei punti meno due, alla terza meno quattro e via scorrendo scalando di due fino alla società ultima classificata a cui saranno assegnati due punti.

4.4 Ai fini del titolo di Campione Regionale di Società di Corsa Campestre vengono assegnati 20 punti alla 1[^] società classificata per ciascuna prova di ogni gara del programma tecnico, 16 punti alla 2[^] società, 14 punti alla 3[^] società e così via scalando di un punto fino all'ultima società classificata.

4.5 La Società che ottiene il maggior punteggio sommando quelli relativi ad ognuna delle quattro prove del programma tecnico è proclamata vincitrice del Campionato di Società di Corsa Campestre 2010 . Verranno classificate anche le società che avranno preso parte a tre prove del programma tecnico. Non verranno classificate le società con punteggio in due prove o meno del programma tecnico.

4.6 La società che otterrà il maggior punteggio sommando i punteggi delle quattro diverse categorie sarà proclamata Campione Regionale di Società di Corsa Campestre 2010.

5. PREMI

- Prove valide per il Campionato di Società
 - Medaglie ai primi 6 Atleti di ogni categoria.
- Campionato di Società
 - Coppa alla società vincitrice per ogni categoria maschile e femminile.
 - Trofeo alla Società vincitrice della classifica complessiva sommando i punteggi di ogni categoria.
- Campionati Regionali Individuali
 - Scudetto di Campione Regionale 2010 al primo classificato di ogni categoria.
 - Medaglie ai primi 6 Atleti di ogni categoria.
- Campionati Regionali di Staffette di Cross
 - Medaglie alle prime 3 staffette di ogni categoria.
 - Scudetto di Campione Regionale 2010 alla staffetta prima classificata di ogni categoria.

CAMPESTRE ESORDIENTI

- Le prove di cross per le categorie Esordienti avranno luogo assieme alle altre campestri promozionali.
- Eventuali ulteriori prove potranno essere organizzate su richiesta al comitato regionale marche.

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI CADETTI/E INVERNALI DI LANCI

1. La FIDALMARCHE indice i Campionati Regionali Individuali Cadetti/e Invernal di Lanci.

2. FASI DI SVOLGIMENTO

I Campionati si articolano in due prove:

- 1^ Prova Regionale
- 2^ Prova Regionale

3. PROGRAMMA TECNICO

3.1 Gare Uomini

DISCO (kg. 1,500)
MARTELLLO (kg. 4)
GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

3.2 Gare Donne

DISCO (kg. 1)
MARTELLLO (kg. 3)
GIAVELLOTTO (kg. 0,400)

4. NORME DI PARTECIPAZIONE

- 4.1 Possono partecipare gli atleti/e della categoria cadetti/e tesserati presso le società marchigiane.
- 4.2 Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- 4.3 Ai tre lanci di finale sono ammessi i migliori 6 atleti.

4.4 PREMI

I primi 3 atleti/e al termine della seconda prova valida per il titolo regionale, verranno premiati con medaglia, in base alla migliore prestazione ottenuta considerando le due prove regionali. Al primo/a classificato/a andrà lo scudetto di Campione Regionale 2010.