



MEETING PARMA ESTATE 2015 Circuito di mezzofondo provinciale.

- 1) **Parma mercoledì 08 Aprile** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi manuali)

18.45	3.000m 1° serie	A/J/P/S Maschile (senza minimo)
19.00	3.000m 2° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 12',10")
19.15	3.000m 3° serie	A/J/P/S Femminile
19.35	3.000m 4° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 11',10")
19.50	3.000m 5° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 10',35")
- 2) **Parma mercoledì 22 Aprile** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi elettrici)

18.45	3.000m 1° serie	A/J/P/S Maschile (senza minimo)
19.00	3.000m 2° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 12',00")
19.15	3.000m 3° serie	A/J/P/S Femminile
19.35	3.000m 4° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 11',05")
19.50	3.000m 5° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 10',25")
- 3) **Parma martedì 12 Maggio** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi elettrici)

18.45	5.000m 1° serie	A/J/P/S Maschile (senza minimo)
19.15	5.000m 2° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 20',30")
19.40	5.000m 3° serie	A/J/P/S Femminile
20.00	5.000m 4° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 19',10")
20.20	5.000m 5° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 18',12")
- 4) **Parma mercoledì 27 Maggio** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi elettrici)

18.45	5.000m 1° serie	A/J/P/S Maschile (senza minimo)
19.15	5.000m 2° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 20',40")
19.45	5.000m 3° serie	A/J/P/S Femminile
20.05	5.000m 4° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 19',10")
20.25	5.000m 5° serie	A/J/P/S Maschile (minimo 18',00")
- 5) **Parma martedì 16 giugno** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi manuali)

18.50	5.000m 1° serie	A/J/P/S m e f (senza minimo)
19.20	5.000m 2° serie	A/J/P/S m e f (minimo 21',20")
19.45	5.000m 3° serie	A/J/P/S m e f (minimo 19',30")
20.10	5.000m 4° serie	A/J/P/S m e f (minimo 18',10")
- 6) **Parma martedì 30 giugno** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi manuali)

18.50	5.000m 1° serie	A/J/P/S m e f (senza minimo)
19.20	5.000m 2° serie	A/J/P/S m e f (minimo 21',30")
19.45	5.000m 3° serie	A/J/P/S m e f (minimo 19',50")
20.10	5.000m 4° serie	A/J/P/S m e f (minimo 18',40")
- 7) **Parma martedì 21 luglio** Centro sportivo Lauro Grossi (tempi manuali)

19.00	3.000m 1° serie	A/J/P/S m e f (senza minimo)
19.15	3.000m 2° serie	A/J/P/S m e f (minimo 12',25")
19.30	3.000m 3° serie	A/J/P/S m e f (minimo 11',25")
19.50	3.000m 4° serie	A/J/P/S m e f (minimo 10',25")
- 8) **Parma mercoledì 23 Settembre** Centro sportivo Lauro Grossi (crono da conf.)

18.00	10.000m 1° serie	A/J/P/S M e F (senza minimo)
18.50	10.000m 2° serie	A/J/P/S M e F (minimo 43',35")
19.35	10.000m 3° serie	A/J/P/S M e F (minimo 40',00")



Regolamento

ISCRIZIONI:

Per le gare 3000m/5000m e 10000m occorre inviare l'iscrizione per email a info@fidalparma.it, entro le ore 22 del giorno precedente la gara,

Indicare:

- *Cognome e nome*
- *Società*
- *Anno di nascita*
- *tempo di accredito o tempo stimato sulla distanza di gara.*

Saranno poi formate le serie e pubblicate sul sito entro le ore 14,00 del giorno di gara ed esposte sul campo.

Per queste gare saranno accettate iscrizioni sul campo solo se disponibili posti nella serie di pertinenza. Massimo 25 atleti per serie.

ATTENZIONE non è possibile scegliere in che serie correre, sarà il totale degli iscritti e la relativa graduatoria in ordine di tempo di accredito a definire gli ordini di partenza.

Iscrizione 5€ per ogni gara con crono elettrico 3€ con semiautomatico crono non omologato.

Nota:

Il programma orario potrebbe subire delle modifiche con variazioni in base al numero di iscritti, l'organizzatore si riserva di aumentare o diminuire il numero delle serie con conseguente slittamento delle partenze. Controllare sul sito www.fidalparma.it le comunicazioni al riguardo.

In fase di iscrizione indicare sempre l'accredito o il tempo presunto sulla distanza, questo verrà utilizzato per formare le serie.

Nei meeting dove presente la gara del 1500 e dell'800 a scelta del partecipante possono entrare nel conteggio delle gare utili e concorrere per il campionato al posto del 5000m

Le gare effettuate vanno a formare una classifica finale con i seguenti criteri:

Sono validi i **4** migliori punteggi ricavati dalle tabelle di punteggio fidal senior/master.

Entra in classifica chi effettua almeno **3** prove.

Verrà elaborata una classifica divisa tra maschi e femmine.

Chi totalizza la somma più alta vince il campionato.

Non c'è differenziazione di categoria dato che le tabelle di punteggio tengono conto dell'età ed a pari risultato assegnano più punti all'atleta più anziano.

Punti bonus legati alla partecipazione che si aggiungono al totale della somma delle migliori 4 prove.

5° gara + 25 punti

6° gara + 50 punti

7° gara + 100 punti

8° gara + 150 punti

Premiati i primi 12 uomini e le prime 5 donne.

Premiazione durante la festa di premiazione di fine anno del circuito su strada.