

ALLEGATO 2 2009)		(VERS.		ATTIVITA' DI BASE (NON COMPETITIVA)			
CATEGORIA		ETA' (ANNI)					
UNICA		8 e OLTRE (8-10 anni solo in coppia con adulto)					
RAGAZZI / CADETTI		8- 9- 10- 11- 12					
SPECIALITA', PERCORSI, MEDIE							
SPECIALITA'	LUNGHEZZA PERCORSO MAX KM	NUMERO SETTORI MAX	DISLIVELLI MAX (METRI)			MEDIE (KM / ORA)	
			TOTALE SALITA	SINGOLA SALITA	SINGOLA DISCESA	MINIMA	MASSIMA
Individuale UNICA	11	5	500	250	400	2	6
Individuale RAGAZZI / CADETTI	8	4	400	250	400	2	6
Coppie UNICA	11	6	600	350	500	2	6,5
Coppie RAGAZZI / CADETTI	8	4	400	250	400	2	6

ALLEGATO 4 (VERS. 2009)		ATTIVITA' NAZIONALE (SOLO GARE CAMPIONATO ITALIANO ASSOCIAZIONI)						
SPECIALITA', PERCORSI, MEDIE								
SPECIALITA'	CATEGORIA	LUNGHEZZA PERCORSO MAX KM	NUMERO SETTORI MAX	DISLIVELLI MAX (METRI)			MEDIE (KM / ORA)	
				TOTALE SALITA	SINGOLA SALITA	SINGOLA DISCESA	MINIMA	MASSIMA
INDIVIDUALE	SENIOR	13	6	800	450	600	3000	7000
	AMATORI	13	6	800	450	600	2200	6800
	FEMMINILE	13	6	800	450	600	2200	6800
	JUNIOR-CADETTI	10	5	600	350	500	2000	6500
COPPIE	MASTER	16	6	1000	500	650	3000	7000
	OPEN	13	6	800	450	600	2200	6800
	FEMMINILE	13	6	800	450	600	2200	6800
	JUNIOR-CADETTI	10	5	600	350	500	2000	6500

allegato 3

ALLEGATO 3 (VERS. 2009)		ATTIVITA' NAZIONALE E REGIONALE (COMPETITIVA)							
ETA' DEI CONCORRENTI									
CATEGORIA		ETA' (ANNI)							
SENIOR (unica maschile e femminile)		16 e OLTRE							
AMATORI (maschile)		16 e OLTRE							
FEMMINILE		16 e OLTRE							
JUNIOR (unica maschile e femminile)		13- 14- 15- (16 opzionale)							
CADETTI (unica maschile e femminile)		10- 11- 12							
COPPIE E PATTUGLIE (COMPOSIZIONE CON CATEGORIA UNICA O MISTE)									
SPECIALITA'		CATEGORIE AMMESSE							
COPPIE e PATTUGLIE MASTER		SENIOR - AMATORI - FEMMINILE							
COPPIE e PATTUGLIE OPEN		SENIOR - AMATORI - FEMMINILE - JUNIOR (solo mista con cat. S-A-F)							
COPPIE FEMMINILE		FEMMINILE - JUNIOR (solo mista con cat. F)							
COPPIE JUNIOR		CADETTI - JUNIOR							
SPECIALITA', PERCORSI, MEDIE (GARE CAMPIONATO ITALIANO E REGIONALI)									
SPECIALITA'	CATEGORIA (Classifiche)	LUNGHEZZA PERCORSO MAX KM	NUMERO SETTORI		DISLIVELLI MAX (METRI)			MEDIE (Metri / Ora)	
			MAX	MIN (Camp Ital)	TOTALE SALITA	SINGOLA SALITA	SINGOLA DISCESA	MINIMA	MASSIMA
INDIVIDUALE	SENIOR	13	6	5	800	450	600	3000	7000
	AMATORI	13	6	5	800	450	600	2200	6800
	FEMMINILE	13	6	5	800	450	600	2200	6800
	CADETTI-JUNIOR	10	6	4	600	350	500	2000	6500
COPPIE	MASTER	18	6	6	1200	600	750	3000	7000
	OPEN	16	6	6	900	500	650	2200	6800
	FEMMINILE	16	6	6	900	500	650	2200	6800
	CADETTI-JUNIOR	10	6	5	600	350	500	2000	6500
PATTUGLIE	MASTER	18	6	6	1200	600	750	3000	7000
	OPEN	18	6	6	1000	500	650	2200	6800

TABELLA ORIENTATIVA "MEDIE SETTORE" E "RAPPORTO MEDIE FRA CATEGORIE"

Pendenza max salita	"media oraria" individuale Senior o coppie Master	"media oraria" categorie individuale Femminile e Amatori - coppie Femminile e Open				"media oraria" coppie Base
		alta	eventuale 1^ intermedia	eventuale 2^ intermedia	bassa	
38%	3000	tra 2800 e 2500	tra 2700 e 2500	tra 2600 e 2400	tra 2500 e 2300	2000
36%	3100	tra 2900 e 2600	tra 2800 e 2600	tra 2700 e 2500	tra 2600 e 2400	2100
34%	3200	tra 3000 e 2700	tra 2900 e 2700	tra 2800 e 2600	tra 2700 e 2500	2200
32%	3300	tra 3100 e 2800	tra 3000 e 2800	tra 2900 e 2700	tra 2800 e 2600	2300
31%	3400	tra 3200 e 2900	tra 3100 e 2900	tra 3000 e 2800	tra 2900 e 2700	2400
30%	3500	tra 3300 e 3000	tra 3200 e 3000	tra 3100 e 2900	tra 3000 e 2800	2500
29%	3600	tra 3400 e 3100	tra 3300 e 3100	tra 3200 e 3000	tra 3100 e 2900	2600
28%	3700	tra 3500 e 3200	tra 3400 e 3200	tra 3300 e 3100	tra 3200 e 3000	2700
27%	3800	tra 3600 e 3300	tra 3500 e 3300	tra 3400 e 3200	tra 3300 e 3100	2800
26%	3900	tra 3700 e 3400	tra 3600 e 3400	tra 3500 e 3300	tra 3400 e 3200	2900
25%	4000	tra 3800 e 3500	tra 3700 e 3500	tra 3600 e 3400	tra 3500 e 3300	3000
24%	4100	tra 3900 e 3600	tra 3800 e 3600	tra 3700 e 3500	tra 3600 e 3400	3100
23%	4200	tra 4000 e 3700	tra 3900 e 3700	tra 3800 e 3600	tra 3700 e 3500	3200
22%	4300	tra 4100 e 3800	tra 4000 e 3800	tra 3900 e 3700	tra 3800 e 3600	3300
21%	4400	tra 4200 e 3900	tra 4100 e 3900	tra 4000 e 3800	tra 3900 e 3700	3400
20%	4500	tra 4300 e 4000	tra 4200 e 4000	tra 4100 e 3900	tra 4000 e 3800	3500
19%	4600	tra 4400 e 4100	tra 4300 e 4100	tra 4200 e 4000	tra 4100 e 3900	3600
18%	4700	tra 4500 e 4200	tra 4400 e 4200	tra 4300 e 4100	tra 4200 e 4000	3700
17%	4800	tra 4600 e 4300	tra 4500 e 4300	tra 4400 e 4200	tra 4300 e 4100	3800
16%	4900	tra 4700 e 4400	tra 4600 e 4300	tra 4500 e 4300	tra 4400 e 4200	3900
15%	5000	tra 4800 e 4500	tra 4700 e 4400	tra 4600 e 4300	tra 4500 e 4300	4000

TABELLA PASSI (da cm 65 a cm 82) L/P = lunghezza passo in cm m/h = metri all'ora

L/P	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	L/P	metri in 10 min	tempo (min, sec) per 500 m
m/h	n° passi al minuto																		m/h		
2000	51	51	50	49	48	48	47	46	46	45	44	44	43	43	42	42	41	41	2000	333,33	15' 00"
2100	54	53	52	51	51	50	49	49	48	47	47	46	45	45	44	44	43	43	2100	350,00	14' 17"
2200	56	56	55	54	53	52	52	51	50	50	49	48	48	47	46	46	45	45	2200	366,67	13' 38"
2300	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	50	50	49	49	48	47	47	2300	383,33	13' 03"
2400	62	61	60	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	51	50	49	49	2400	400,00	12' 30"
2500	64	63	62	61	60	60	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	51	2500	416,67	12' 00"
2600	67	66	65	64	63	62	61	60	59	59	58	57	56	56	55	54	53	53	2600	433,33	11' 32"
2700	69	68	67	66	65	64	63	63	62	61	60	59	58	58	57	56	56	55	2700	450,00	11' 07"
2800	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	61	60	59	58	58	57	2800	466,67	10' 43"
2900	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	64	63	62	61	60	60	59	2900	483,33	10' 21"
3000	77	76	75	74	72	71	70	69	68	68	67	66	65	64	63	63	62	61	3000	500,00	10' 00"
3100	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	65	64	63	3100	516,67	9' 41"
3200	82	81	80	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	68	67	66	65	3200	533,33	9' 23"
3300	85	83	82	81	80	79	77	76	75	74	73	72	71	71	70	69	68	67	3300	550,00	9' 05"
3400	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	3400	566,67	8' 49"
3500	90	88	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	3500	583,33	8' 34"
3600	92	91	90	88	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	3600	600,00	8' 20"
3700	95	93	92	91	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	3700	616,67	8' 06"
3800	97	96	95	93	92	90	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	78	77	3800	633,33	7' 54"
3900	100	98	97	96	94	93	92	90	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	3900	650,00	7' 42"
4000	103	101	100	98	97	95	94	93	91	90	89	88	87	85	84	83	82	81	4000	666,67	7' 30"
4100	105	104	102	100	99	98	96	95	94	92	91	90	89	88	86	85	84	83	4100	683,33	7' 19"
4200	108	106	104	103	101	100	99	97	96	95	93	92	91	90	89	88	86	85	4200	700,00	7' 09"
4300	110	109	107	105	104	102	101	100	98	97	96	94	93	92	91	90	88	87	4300	716,67	6' 59"
4400	113	111	109	108	106	105	103	102	100	99	98	96	95	94	93	92	91	89	4400	733,33	6' 49"
4500	115	114	112	110	109	107	106	104	103	101	100	99	97	96	95	94	93	91	4500	750,00	6' 40"
4600	118	116	114	113	111	110	108	106	105	104	102	101	100	98	97	96	95	93	4600	766,67	6' 31"
4700	121	119	117	115	114	112	110	109	107	106	104	103	102	100	99	98	97	96	4700	783,33	6' 23"
4800	123	121	119	118	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	101	100	99	98	4800	800,00	6' 15"
4900	126	124	122	120	118	117	115	113	112	110	109	107	106	105	103	102	101	100	4900	816,67	6' 07"
5000	128	126	124	123	121	119	117	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	102	5000	833,33	6' 00"
5100	131	129	127	125	123	121	120	118	116	115	113	112	110	109	108	106	105	104	5100	850,00	5' 53"
5200	133	131	129	127	126	124	122	120	119	117	116	114	113	111	110	108	107	106	5200	866,67	5' 46"
5300	136	134	132	130	128	126	124	123	121	119	118	116	115	113	112	110	109	108	5300	883,33	5' 40"
5400	138	136	134	132	130	129	127	125	123	122	120	118	117	115	114	113	111	110	5400	900,00	5' 33"
5500	141	139	137	135	133	131	129	127	126	124	122	121	119	118	116	115	113	112	5500	916,67	5' 27"
5600	144	141	139	137	135	133	131	130	128	126	124	123	121	120	118	117	115	114	5600	933,33	5' 21"
5700	146	144	142	140	138	136	134	132	130	128	127	125	123	122	120	119	117	116	5700	950,00	5' 16"
5800	149	146	144	142	140	138	136	134	132	131	129	127	126	124	122	121	119	118	5800	966,67	5' 10"
5900	151	149	147	145	143	140	138	137	135	133	131	129	128	126	124	123	121	120	5900	983,33	5' 05"
6000	154	152	149	147	145	143	141	139	137	135	133	132	130	128	127	125	123	122	6000	1000,00	5' 00"
6100	156	154	152	150	147	145	143	141	139	137	136	134	132	130	129	127	126	124	6100	1016,67	4' 55"
6200	159	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132	131	129	128	126	6200	1033,33	4' 50"
6300	162	159	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	135	133	131	130	128	6300	1050,00	4' 46"
6400	164	162	159	157	155	152	150	148	146	144	142	140	139	137	135	133	132	130	6400	1066,67	4' 41"
6500	167	164	162	159	157	155	153	150	148	146	144	143	141	139	137	135	134	132	6500	1083,33	4' 37"
6600								153	151	149	147	145	143	141	139	138	136	134	6600	1100,00	4' 33"
6700								153	151	149	147	145	143	141	140	138	136	136	6700	1116,67	4' 29"
6800									153	151	149	147	145	143	142	140	138	138	6800	1133,33	4' 25"
6900										153	151	149	147	146	144	142	140	140	6900	1150,00	4' 21"
7000												154	152	150	148	146	144	142	7000	1166,67	4' 17"

L/P = lunghezza passo in cm

m/h = metri all'ora

TABELLA PASSI (da cm 83 a cm 100) L/P = lunghezza passo in cm m/h = metri all'ora

L/P	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	L/P	metri in 10 min	tempo (min, sec) per 500 m
m/h	n° passi al minuto																		m/h		
2000	40	40	39	39	38	38	37	37	37	36	36	35	35	35	34	34	34	33	2000	333,33	15' 00"
2100	42	42	41	41	40	40	39	39	38	38	38	37	37	36	36	36	35	35	2100	350,00	14' 17"
2200	44	44	43	43	42	42	41	41	40	40	39	39	39	38	38	37	37	37	2200	366,67	13' 38"
2300	46	46	45	45	44	44	43	43	42	42	41	41	40	40	40	39	39	38	2300	383,33	13' 03"
2400	48	48	47	47	46	45	45	44	44	43	43	43	42	42	41	41	40	40	2400	400,00	12' 30"
2500	50	50	49	48	48	47	47	46	46	45	45	44	44	43	43	43	42	42	2500	416,67	12' 00"
2600	52	52	51	50	50	49	49	48	48	47	47	46	46	45	45	44	44	43	2600	433,33	11' 32"
2700	54	54	53	52	52	51	51	50	49	49	48	48	47	47	46	46	45	45	2700	450,00	11' 07"
2800	56	56	55	54	54	53	52	52	51	51	50	50	49	49	48	48	47	47	2800	466,67	10' 43"
2900	58	58	57	56	56	55	54	54	53	53	52	51	51	50	50	49	49	48	2900	483,33	10' 21"
3000	60	60	59	58	57	57	56	56	55	54	54	53	53	52	52	51	51	50	3000	500,00	10' 00"
3100	62	62	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55	54	54	53	53	52	52	3100	516,67	9' 41"
3200	64	63	63	62	61	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55	54	54	53	3200	533,33	9' 23"
3300	66	65	65	64	63	63	62	61	60	60	59	59	58	57	57	56	56	55	3300	550,00	9' 05"
3400	68	67	67	66	65	64	64	63	62	62	61	60	60	59	58	58	57	57	3400	566,67	8' 49"
3500	70	69	69	68	67	66	66	65	64	63	63	62	61	61	60	60	59	58	3500	583,33	8' 34"
3600	72	71	71	70	69	68	67	67	66	65	65	64	63	63	62	61	61	60	3600	600,00	8' 20"
3700	74	73	73	72	71	70	69	69	68	67	66	66	65	64	64	63	62	62	3700	616,67	8' 06"
3800	76	75	75	74	73	72	71	70	70	69	68	67	67	66	65	65	64	63	3800	633,33	7' 54"
3900	78	77	76	76	75	74	73	72	71	71	70	69	68	68	67	66	66	65	3900	650,00	7' 42"
4000	80	79	78	78	77	76	75	74	73	72	72	71	70	69	69	68	67	67	4000	666,67	7' 30"
4100	82	81	80	79	79	78	77	76	75	74	73	73	72	71	70	70	69	68	4100	683,33	7' 19"
4200	84	83	82	81	80	80	79	78	77	76	75	74	74	73	72	71	71	70	4200	700,00	7' 09"
4300	86	85	84	83	82	81	81	80	79	78	77	76	75	75	74	73	72	72	4300	716,67	6' 59"
4400	88	87	86	85	84	83	82	81	81	80	79	78	77	76	76	75	74	73	4400	733,33	6' 49"
4500	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	79	78	77	77	76	75	4500	750,00	6' 40"
4600	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	79	78	77	77	4600	766,67	6' 31"
4700	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	79	78	4700	783,33	6' 23"
4800	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	4800	800,00	6' 15"
4900	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	4900	816,67	6' 07"
5000	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	5000	833,33	6' 00"
5100	102	101	100	99	98	97	96	94	93	92	91	90	89	89	88	87	86	85	5100	850,00	5' 53"
5200	104	103	102	101	100	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	88	87	5200	866,67	5' 46"
5300	106	105	104	103	102	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	5300	883,33	5' 40"
5400	108	107	106	105	103	102	101	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	5400	900,00	5' 33"
5500	110	109	108	107	105	104	103	102	101	100	99	98	96	95	95	94	93	92	5500	916,67	5' 27"
5600	112	111	110	109	107	106	105	104	103	101	100	99	98	97	96	95	94	93	5600	933,33	5' 21"
5700	114	113	112	110	109	108	107	106	104	103	102	101	100	99	98	97	96	95	5700	950,00	5' 16"
5800	116	115	114	112	111	110	109	107	106	105	104	103	102	101	100	99	98	97	5800	966,67	5' 10"
5900	118	117	116	114	113	112	110	109	108	107	106	105	104	102	101	100	99	98	5900	983,33	5' 05"
6000	120	119	118	116	115	114	112	111	110	109	108	106	105	104	103	102	101	100	6000	1000,00	5' 00"
6100	122	121	120	118	117	116	114	113	112	111	109	108	107	106	105	104	103	102	6100	1016,67	4' 55"
6200	124	123	122	120	119	117	116	115	114	112	111	110	109	108	107	105	104	103	6200	1033,33	4' 50"
6300	127	125	124	122	121	119	118	117	115	114	113	112	111	109	108	107	106	105	6300	1050,00	4' 46"
6400	129	127	125	124	123	121	120	119	117	116	115	113	112	111	110	109	108	107	6400	1066,67	4' 41"
6500	131	129	127	126	125	123	122	120	119	118	116	115	114	113	112	111	109	108	6500	1083,33	4' 37"
6600	133	131	129	128	126	125	124	122	121	120	118	117	116	115	113	112	111	110	6600	1100,00	4' 33"
6700	135	133	131	130	128	127	125	124	123	121	120	119	118	116	115	114	113	112	6700	1116,67	4' 29"
6800	137	135	133	132	130	129	127	126	125	123	122	121	119	118	117	116	114	113	6800	1133,33	4' 25"
6900	139	137	135	134	132	131	129	128	126	125	124	122	121	120	119	117	116	115	6900	1150,00	4' 21"
7000	141	139	137	136	134	133	131	130	128	127	125	124	123	122	120	119	118	117	7000	1166,67	4' 17"

L/P = lunghezza passo in cm

m/h = metri all'ora