

## 10° CAMPIONATO NAZIONALE A.I.C.S. DI RETRO RUNNING

Corsa all'indietro di km. 3 su circuito di mt. 1.000 da ripetere 3 volte  
Minipercorso di Km 1 per la categoria giovanissimi

### REGOLAMENTO

- 1) Alla gara sono ammessi atleti di ambo i sessi, iscritti a qualsiasi ente, purché in possesso di certificato medico o tessera comprovante l'idoneità fisica all'attività sportiva.
- 2) Tutti i concorrenti allo sparo dello starter, dovranno, partendo con le spalle rivolte verso il senso di marcia, correre o camminare senza mai girare il bacino, mentre potranno girare spalle e testa fin dove riusciranno.
- 3) Rispettando il primo punto, sarà obbligatorio correre o camminare mantenendo i piedi direzionati parallelamente al senso di marcia.
- 4) E assolutamente vietato correre sul fianco, pena squalifica.
- 5) Vincerà l'atleta che giungerà per primo sul traguardo ed in caso d'arrivo convulso varranno le regole delle corse in avanti.
- 6) Nel caso di doppiaggi, i concorrenti più lenti dovranno, vedendo arrivare i doppiatori, lasciare agli stessi la strada senza dovergli far cambiare direzione.
- 7) Lungo il percorso ed all'arrivo saranno presenti dei giudici il cui giudizio sarà inappellabile.
- 8) Tutti concorreranno ai premi previsti.
- 9) Potranno concorrere al titolo nazionale A.I.C.S. solo atleti tesserati per lo stesso ente. Saranno presenti al tavolo iscrizione degli incaricati dell'A.I.C.S. per l'eventuale tesseramento al suddetto ente.
- 10) Le categorie sono così composte:
  - **RAGAZZI:** (nati 1997 - 1993 cioè fino ai 17 anni)
  - **ASSOLUTI** maschile e femminile (nati 1992 - 1961 cioè da 18 compiuti a 49 anni)
  - **MASTER** maschile e femminile (nati 1960 - 1951 cioè da 50 a 59 anni)
  - **ARGENTO** maschile e femminile (nati 1950 e precedenti)
- 11) Premiazioni:
  - **RAGAZZI:** primi 3 classificati • **ASSOLUTI:** maschile primi 10, Femminile prime 5 • **MASTER** maschile primi 13, Femminile prime 5 • **ARGENTO** maschile primi 10, Femminile prime 3Per tutte le categorie:
  - **1° Classificato:** Maglia tricolore, Medaglia d'oro e premio
  - **2° Classificato:** Medaglia d'argento e premio
  - **3° Classificato:** Medaglia di bronzo e premio

## 7° PROVA MONDIALE DI CORSA ALTERNATA

Corsa alternata di Km 3 su circuito di Mt. 1.000 da ripetere 3 volte,  
correndo i primi 500 Mt. all'indietro, i successivi 500 Mt. in avanti.  
Mini percorso di Km. 1 per la categoria giovanissimi

### REGOLAMENTO

1. Alla gara sono ammessi atleti di ambo i sessi, iscritti a qualsiasi ente, purché in possesso di certificato medico o tessera comprovante l'idoneità fisica all'attività sportiva.
2. La gara si disputerà su di un circuito di 1.000 mt. da ripetere 3 volte. Tutti i concorrenti allo sparo dello starter, dovranno percorrere i primi 500 mt. all'indietro, poi invertiranno il senso di marcia e potranno correre o camminare in avanti per i secondi 500 mt. del circuito. Alla fine di questi secondi 500 mt. inizierà un nuovo giro del circuito e quindi il concorrente dovrà prima correre all'indietro e poi in avanti.
3. Per quanto riguarda la corsa all'indietro, i concorrenti dovranno correre o camminare senza mai girare il bacino, mentre potranno girare spalle e testa fin dove riusciranno, è assolutamente vietato correre sul fianco, pena squalifica; per la corsa in avanti valgono le usuali norme.
4. Vincerà l'atleta che giungerà per primo sul traguardo ed in caso di arrivo convulso varranno le regole delle corse in avanti.
5. Nel caso di doppiaggi sulla parte della corsa all'indietro, i concorrenti più lenti dovranno, vedendo arrivare i doppiatori, lasciare agli stessi la strada.
6. Lungo il percorso ed all'arrivo saranno presenti dei giudici il cui giudizio sarà inappellabile, essi controlleranno soprattutto il rispetto del cambio di direzione, previsto ogni 500 mt.
7. Tutti concorreranno ai premi previsti.
8. Le categorie sono così composte: **RAGAZZI:** (nati 1997 - 1993 cioè fino ai 17 anni) - **ASSOLUTI:** maschile e femminile (nati 1992 - 1961 cioè da 18 compiuti a 49 anni) - **MASTER:** maschile e femminile (nati 1960 - 1951 cioè da 50 a 59 anni) - **ARGENTO:** maschile e femminile (nati 1950 e precedenti).
9. Premiazioni:
  - **RAGAZZI:** primi 3 classificati • **ASSOLUTI:** maschile primi 10, Femminile prime 5 • **MASTER:** maschile primi 13, Femminile prime 5 • **ARGENTO:** maschile primi 10, Femminile prime 3Per tutte le categorie:
  - **1° Classificato:** Maglia Mondiale, Medaglia e premio
  - **2° Classificato:** Medaglia e premio
  - **3° Classificato:** Medaglia e premio

## 6ª ALTERNATA IN COPPIA MISTA

Corsa alternata di Km. 1 su circuito da correre in coppia,  
contemporaneamente ed uno di fronte all'altro, correndo  
entrambi 500 Mt. all'indietro e 500 Mt. in avanti.

### REGOLAMENTO

- 1) Alla gara sono ammesse coppie di atleti miste (uomo-donna), iscritti a qualsiasi ente, purché in possesso di certificato medico o tessera comprovante l'idoneità fisica all'attività sportiva.
- 2) La gara, si disputerà su un circuito di 1.000 mt. I componenti della coppia, dovranno correre contemporaneamente, uno di fronte all'altro, percorrendo entrambi 500 mt. all'indietro e 500 mt. in avanti. Esemplicando, ipotizzando che parta la donna all'indietro e l'uomo in avanti, quest'ultimo si posizionerà di fronte alla donna, dettando così il ritmo di gara ed avvertendola di eventuali ostacoli, al giro di boa si invertiranno le parti, l'uomo correrà all'indietro e la donna in avanti.
- 3) Per quanto riguarda la corsa all'indietro, i concorrenti dovranno correre o camminare senza mai girare il bacino, mentre potranno girare spalle e testa fin dove riusciranno, è assolutamente vietato correre sul fianco, pena squalifica; per la corsa in avanti valgono le usuali norme.
- 4) Vincerà la coppia che giungerà per prima sul traguardo, considerando la fine della corsa quando entrambi avranno superato la linea del traguardo.
- 5) Lungo il percorso ed all'arrivo saranno presenti dei giudici il cui giudizio sarà inappellabile, essi controlleranno soprattutto il rispetto del cambio di direzione, previsto ai 500 mt.
- 6) Le categorie sono così composte:
  - **RAGAZZI** (nati 1997-1993 cioè fino ai 17 anni) • **ASSOLUTI** masch. e femm. (nati 1992-1961 cioè da 18 a 49 anni) • **MASTER** masch. e femm. (nati 1960-1951 cioè da 50 a 59 anni) • **ARGENTO** masch. e femm. (nati 1950 e precedenti). La categoria verrà stabilita sommando l'età dei componenti la coppia e dividendo il risultato per 2.
- 7) Premiazioni:
  - **RAGAZZI:** primi 3 classificati • **ASSOLUTI:** primi 10 classificati • **MASTER** primi 13 classificati • **ARGENTO** primi 5 classificatiPer tutte le categorie:
  - **1° Classificato:** Maglia Mondiale, Medaglia e premio
  - **2° Classificato:** Medaglia e premio
  - **3° Classificato:** Medaglia e premio

### NOTE PER LE CORSE ALL'INDIETRO ED ALTERNATE

- ✓ **Ritiro:** Ore 9,00 presso Piazza del Donatore - Albignasego
- ✓ **Partenza:** ore 10,00: 10° Campionato Nazionale A.I.C.S. di Retro Running a seguire gare giovanili promozionali sui 300 mt. (PREMIO A TUTTI I PARTECIPANTI).  
ore 10,40 6ª Alternata in Coppia Mista.  
ore 11,00 7ª Prova Mondiale di Corsa Alternata
- ✓ **Quote iscrizione:** Euro 5,00 con premio maglietta appositamente creata (quota iscrizione valida per tutte le gare individuali - Campionato Nazionale A.I.C.S. - Prova Mondiale di Corsa Alternata).  
Euro 7,00 iscrizione a due gare competitive, anche se non individuali.  
Euro 5,00 a coppia per l'alternata in coppia, se già iscritti singolarmente ad un'altra gara, Euro 10,00 se prima gara. GRATUITA, per tutti i bambini nati dal 1996 ad oggi con premio di partecipazione per tutti.  
Tali somme sono contribuiti non soggetti ad IVA a norma dell'Art. 4, secondo e sesto periodo del D.P.R. 633/72 e successive modificazioni. I contribuiti su indicati sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'Art. 2 comma 1 lettera A-B DLGS 460/97 e del terzo comma dell'Art. 111 del TUIR.
- ✓ **Informazioni e Iscrizioni:** VETTORATO DARIO - Tel. e fax 049 682050 - Cell. 3498623270 - Cell. 3481214034  
CAREGNATO CARLA - Cell. 3355318026
  - e-mail: [dariovet@retorunning.it](mailto:dariovet@retorunning.it) [dariovet@retorunning.eu](mailto:dariovet@retorunning.eu)
  - sito internet: [www.retorunning.it](http://www.retorunning.it) [www.retorunning.eu](http://www.retorunning.eu)L'organizzazione considera con l'iscrizione l'idoneità fisica dei partecipanti inerente la normativa di legge prevista dal D.M. del 28.2.1983 sulla tutela sanitaria per l'attività non agonistica.
- ✓ **Chiusura iscrizioni:** alle ore 9,30 di domenica 30 maggio 2010.
- ✓ **Premiazione per tutte le gare:** ATTENZIONE, il gruppo organizzatore si riserva la possibilità di modificare il montepremi previsto assegnando i premi non distribuiti per mancanza di partecipanti di categoria, ed aumentare il numero dei premiati nelle singole categorie.
- ✓ **Giudici Fidal:** il regolare svolgimento delle gare sarà assicurato dalla presenza di giudici Fidal su tutto il percorso.
- ✓ **Servizi offerti:** Assistenza Medica, Croce Verde, Servizio Cronometraggio verrà effettuato servizio cronometraggio da A.S. PADOVA CRONO, Servizio doccia, presso Palazzetto dello Sport di Via Torino.
- ✓ Le corse sono assicurate.
- ✓ Le corse si svolgeranno con qualsiasi tempo.
- ✓ Gli organizzatori pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione, declinano ogni responsabilità per danni a cose e/o terzi, prima, durante e dopo la manifestazione.
- ✓ **Pranzo:** abbiamo approntato il servizio pranzo.
- ✓ È gradita la prenotazione entro il 24/05/2010 per ragioni organizzative.

COMUNE DI ALBIGNASEGO  
Assessorato allo Sport  
Associazione Sportiva Dilettantistica

RETORUNNING.EU

DOMENICA 30 MAGGIO 2010

Corse all'Indietro

10° CAMPIONATO NAZIONALE  
A.I.C.S. di Retro Running

MANIFESTAZIONE VALIDA PER LE:

RETRO CHALLENGE 2010

Retro Gran Prix

9ª Prova Campionato Nazionale A.I.R.R.

5ª Prova Retro Gran Prix

Corse alternate

7° Prova Mondiale  
di Corsa Alternata

6ª Alternata in Coppia Mista