



REGOLAMENTO **Prima Edizione “L’ORA DEL LEONE”** **01 maggio 2026**

L’ASD Frosinone Sport, in collaborazione con AICS – Comitato Provinciale di Frosinone, organizza la prima edizione della gara podistica “L’Ora del Leone”, che si svolgerà venerdì 1° maggio 2026, con partenza fissata alle ore 09:30.

Il ritrovo degli atleti è previsto alle ore 08:00 presso il Centro Sportivo Campo CONI (ex Campo Bruno Zauli), Frosinone.

La manifestazione prevede due gare agonistiche:

- la Staffetta 6×1 ORA (maschile, femminile e mista);
- la gara individuale di 6 ORE.

COMPOSIZIONE DELLE STAFFETTE

Ogni staffetta deve essere composta da un minimo di 3 e un massimo di 6 atleti, appartenenti alla stessa società sportiva. Le categorie previste sono maschile, femminile e mista (minimo 3 donne).

In via eccezionale sono ammesse staffette formate da atleti di società diverse, che non concorreranno alle premiazioni.

ISCRIZIONI

Possono iscriversi tutti gli atleti tesserati FIDAL, RUNCARD ed EPS riconosciuti.

La quota di iscrizione è fissata in:

- € 12,00 per atleta per la Staffetta 6×1 ORA;
- € 30,00 per la gara individuale di 6 Ore.

Le iscrizioni si chiuderanno il 29 aprile 2026 alle ore 22:00. Non saranno ammesse iscrizioni il giorno della gara, ad eccezione dei cambi staffetta. Saranno ammesse le prime 50 squadre iscritte. Ogni società può iscrivere più staffette.

Le iscrizioni devono essere effettuate esclusivamente online sul sito www.raceservice.it, sezione *Area Gare*, allegando copia della tessera, certificato medico in corso di validità e copia del bonifico.

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario sul seguente IBAN: IT45B0306909606100000191857, intestato a A.S.D. Frosinone Sport, indicando come causale “Iscrizione – numero atleti – nome ASD”.

La quota d’iscrizione comprende pettorale di gara, medaglia finisher, chip elettronico (da restituire a fine gara; in caso di mancata restituzione saranno addebitati € 15,00 alla società di appartenenza), ristori durante la gara e ristoro finale.



RITIRO PETTORALI

Il pettorale si ritirerà giovedì 30 aprile 2026, dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 19:30, presso il negozio sportivo Il Corridore, Via dei Volsci 52, Frosinone (zona Monte Lepini).

Per le sole ASD fuori provincia di Frosinone, sarà prevista la consegna la mattina della gara, entro e non oltre le ore 08:30, presso il Centro Sportivo Campo CONI.

SVOLGIMENTO E CLASSIFICA – STAFFETTA 6 x 1 ORA

Al termine di ogni ora, segnalata dalla sirena del Giudice di Gara, l'atleta in pista dovrà completare il giro fino al traguardo ed effettuare immediatamente il cambio con il compagno successivo. Allo scadere della sesta ora, l'ultimo frazionista riceverà un testimone numerato, da depositare nel punto esatto raggiunto, al suono della sirena del Giudice di Gara.

Sarà predisposta una zona di rifornimento segnalata con acqua e sali ai lati della pista. La classifica finale sarà stilata al termine della sesta ora, sommando le prestazioni della squadra in ciascuna ora di gara.

Verranno altresì stipulate classifiche per i singoli staffettisti in virtù della maggior distanza percorsa nel corso dell'ora.

SVOLGIMENTO E CLASSIFICA – GARA INDIVIDUALE 6 ORE

Negli ultimi 10 minuti della sesta ora, ogni atleta riceverà un testimone numerato, da depositare nel punto esatto raggiunto allo scadere del tempo, segnalato dalla sirena del Giudice di Gara. Sarà effettuata la misurazione dell'ultimo tratto percorso.

Sarà predisposta una zona di rifornimento dedicata, riservata esclusivamente agli atleti partecipanti alla gara individuale di 6 ORE, con cibi e bevande.

MISURAZIONE DEI RISULTATI

I giri e i tempi di gara delle staffette 6 x 1 ORA e degli atleti della 6 ORE saranno rilevati tramite microchip elettronico, fornito da Race Service.



PREMIAZIONI

STAFFETTA – 6 X 1 ORA

Saranno premiate:

- le prime 3 squadre maschili;
- le prime 3 squadre femminili;
- le prime 3 squadre miste (minimo 3 donne).

Saranno inoltre premiati **il primo staffettista uomo** e **la prima staffettista donna** per la maggior distanza percorsa nella singola ora.

INDIVIDUALI – 6 ORE

Saranno premiati:

- primi 3 assoluti maschili;
- primi 3 assoluti femminili
- primi 3 classificati di ogni categoria:
Under 20, 20–29, 30–39, 40–49, 50–59, Over 60.

CLASSIFICA SOCIETÀ

Saranno premiate le società con almeno 18 atleti classificati (cumulando il numero di atleti partecipanti alla gara singola e gli staffettisti) secondo il seguente ordine:

- 1^a € 300;
- 2^a € 200;
- 3^a € 150;
- 4^a € 100;
- 5^a € 80.

NOTE FINALI

Non saranno accettati reclami, in considerazione della natura della manifestazione. Per quanto non espressamente previsto dal presente regolamento si applicheranno le norme FIDAL vigenti. A tutti i partecipanti sarà consegnata una medaglia ricordo. Durante tutta la manifestazione saranno garantiti servizio medico, ambulanza e punti ristoro.

PER INFORMAZIONI

Alessandro 348 5682284
Attilio 392 9862055