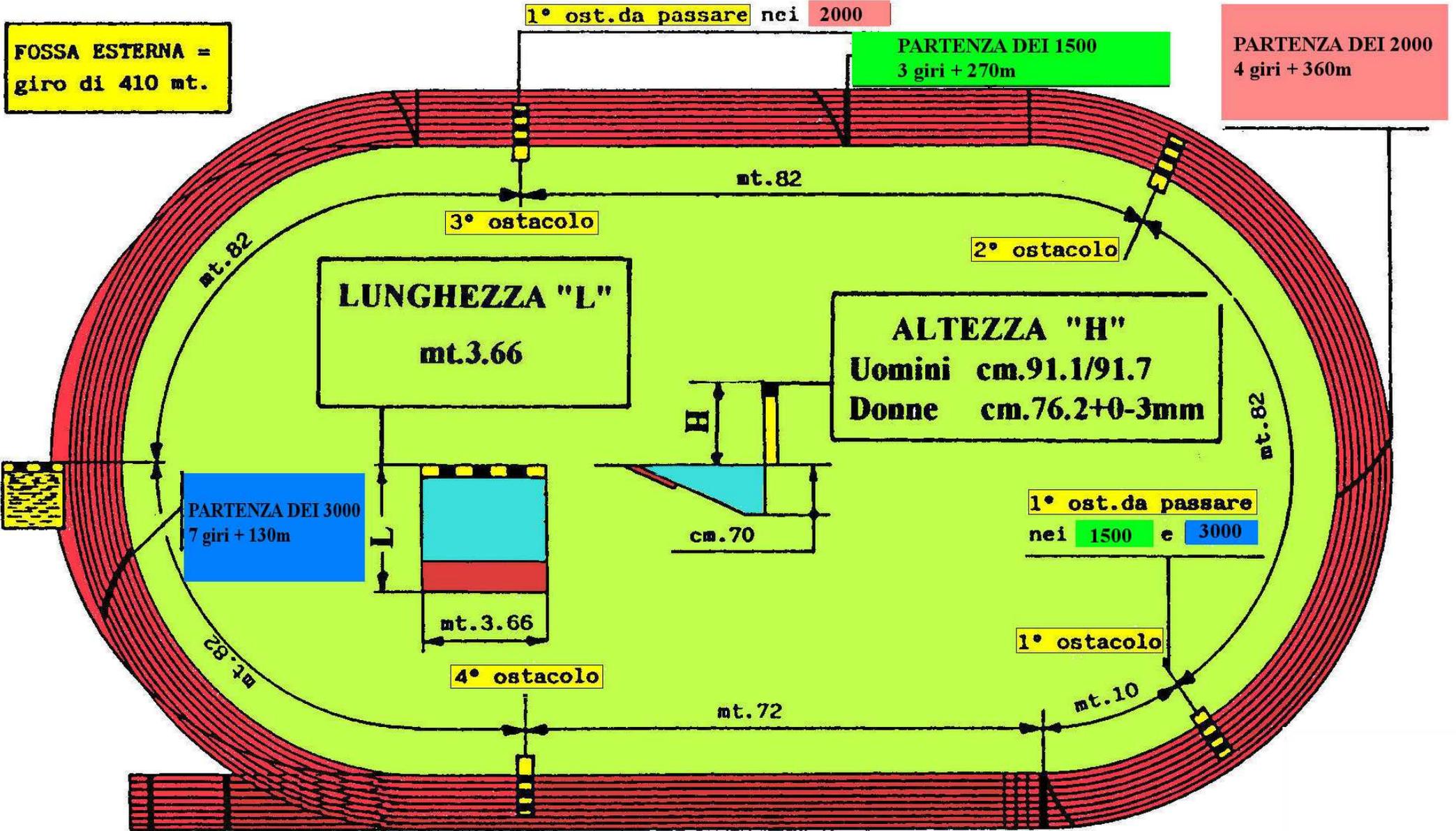


- 3000** = 28 salti di OSTACOLI e 7 di FOSSA, (il 4° ost. di ogni giro)
- 2000** = 18 salti di OSTACOLI e 5 di FOSSA, (il 2° del 1° giro) poi il 4°
- 1500** = 12 salti di OSTACOLI e 3 di FOSSA, (il 4° ostacolo.)

**CORSE con SIEPI con FOSSA INTERNA**

N.B. Le LINEE di PARTENZA, VARIANO a seconda del raggio delle curve, e/o della lunghezza del rettilineo E di conseguenza può VARIARE la posizione dei singoli OSTACOLI.



- 3000** = 28 salti di OSTACOLI e 7 di FOSSA, ( il 4° ost.di ogni giro)
- 2000** = 18 salti di OSTACOLI e 5 di FOSSA, ( il 2° del 1° giro), poi il 4°
- 1500** = 12 salti di OSTACOLI e 3 di FOSSA, ( il 4° ostacolo)

**CORSE con SIEPI**  
con FOSSA ESTERNA

N.B. Le LINEE di PARTENZA, VARIANO a seconda del raggio delle curve, e/o della lunghezza del rettilineo. E di conseguenza possono VARIARE le posizioni degli OSTACOLI.

## 3000siepi

Nei 3000siepi vi devono essere 28 salti di ostacoli e 7 salti della fossa. La distanza tra la partenza e l'inizio del 1° giro non comprenderà nessun ostacolo, gli ostacoli non saranno pertanto sistemati sino a quando gli atleti non abbiano iniziato il 1° giro competo.

Sistemazione degli ostacoli	Fossa interna giro di 390m.	Fossa esterna giro di 410m.
Distanza dalla partenza all'inizio del 1° giro, da corrersi senza ostacoli	270m.	130m.
Distanza dal 1° giro al 1° ostacolo	10m.	10m.
Dal 1° ostacolo al 2° ostacolo	78m.	82m.
Dal 2° al 3° ostacolo	78m.	82m.
Dal 3° ostacolo alla fossa	78m.	82m.
Dalla fossa al 4° ostacolo	78m.	82m.
Dal 4° ostacolo all'arrivo	68m.	72m.
	7x390m. = 2730m.	7x410m. = 2870m.
	3000m.	3000m.

## 2000siepi

Nella gara dei 2000siepi vi devono essere 18 salti di ostacoli e 5 salti della fossa. Quando il giro è di 390m., la partenza avviene 50m. prima della linea di arrivo ed i primi due ostacoli devono essere sistemati dopo il passaggio dei concorrenti, che devono percorrere i primi 216m. senza ostacoli; quando il giro è di 410m., la partenza avviene 50m. dopo la linea di arrivo ed il 2° ostacolo deve essere sistemato dopo il primo passaggio dei concorrenti, che devono percorrere i primi 124m. senza ostacoli.

Sistemazione degli ostacoli	Fossa interna giro di 390m.	Fossa esterna giro di 410m.
Distanza dalla partenza all'inizio del 1° giro	(prima) 50m.	(dopo) - 50m.
Distanza dal 1° giro al 1° ostacolo	10m.	10m.
Dal 1° ostacolo al 2° ostacolo	78m.	82m.
Dal 2° al 3° ostacolo	78m.	82m.
Dal 3° ostacolo alla fossa	78m.	82m.
Dalla fossa al 4° ostacolo	78m.	82m.
Dal 4° ostacolo all'arrivo	68m.	72m.
	5x390m. = 1950m.	5x410m. = 2050m.
	2000m.	2000m.

## 1500siepi

Nella gara dei 1500m. vi devono essere 12 salti di ostacoli e 3 salti della fossa. La distanza dal punto di partenza all'inizio del primo giro deve essere priva di ostacoli (che devono venire sistemati dopo il passaggio dei concorrenti).

Sistemazione degli ostacoli	Fossa interna giro di 390m.	Fossa esterna giro di 410m.
Distanza dalla partenza all'inizio del 1° giro, da corrersi senza ostacoli	330m.	270m.
Distanza dal 1° giro al 1° ostacolo	10m.	10m.
Dal 1° ostacolo al 2° ostacolo	78m.	82m.
Dal 2° al 3° ostacolo	78m.	82m.
Dal 3° ostacolo alla fossa	78m.	82m.
Dalla fossa al 4° ostacolo	78m.	82m.
Dal 4° ostacolo all'arrivo	68m.	72m.
	3x390m. = 1170m.	3x410m. = 1230m.
	1500m.	1500m.

**Norme per lo svolgimento della gara dei 1200 metri siepi per cadetti/e**

**Nell'ambito del Trofeo Campania Cadetti/e è stata inserita, in via sperimentale, la gara dei 1200 metri siepi.**

**Tale prova già esisteva negli anni '80, viene ora riproposta, sfruttando le caratteristiche delle siepi di nuova generazione, con le seguenti norme tecniche :**

<b>1200siepi Cadetti - Cadette</b>		
Nella gara dei 1200m. vi devono essere 10 salti di ostacoli e nessun salto della fossa. 3 giri di pista. Al 1°giro non va messi i primi due ostacoli.		
Sistemazione degli ostacoli	ostacoli	sistemazione
1° giro	1°	alla partenza dei 200m.
	2°	alla partenza dei 100m.
2° e 3° giro	1°	dopo la partenza
	2°	alla partenza dei dei 300m.
	3°	alla partenza dei 200m.
	4°	alla partenza dei 100m.
<b>totale ostacoli</b>	<b>10</b>	
Altezza delle barriere 0,76 cm.		
NESSUN SALTO DI FOSSA		