

DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE MASTER e gare Extra

Stadio della Farnesina, Roma, Sabato e Domenica 2 e 3 Luglio 2016

TROFEO VELOCITA' E OSTACOLI CADETTI/E

Stadio della Farnesina, Roma, Domenica 3 Luglio 2016

ORGANIZZAZIONE: COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO – Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 – Roma
Tel: 06.33221775 – Email: tecnico.lazio@fidal.it

IMPIANTO LUOGO GARA: STADIO DELLA FARNESINA – Via Maresciallo Cavriglia – Roma

GARA ONLINE MASTER: CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALI MASTER – 2 e 3 Luglio 2016. Riferimento per le iscrizioni online **ID610978** – primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

GARA ONLINE CADETTI/E: TROFEO VELOCITA' E OSTACOLI CADETTI/E 3 Luglio 2016. Riferimento per le iscrizioni online **ID611901** – primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

ISCRIZIONI: Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente Online attraverso il sito federale nella sezione Servizi Online. Per eventuali problemi e informazioni procedurali contattare il referente iscrizioni telefonicamente. *Le iscrizioni termineranno Giovedì 30 Giugno 2016 alle ore 24:00.*

PUBBLICAZIONE l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 1 Luglio 2016 sul sito Regionale, dopo le ore
ISCRIZIONI: 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.

CONFERMA ISCRIZIONI: entro 60' prima dell'inizio della gara.

PROGRAMMA TECNICO: **UOMINI** **1^giornata** = 110Hs/100Hs/80Hs
100mt, 400mt, 3000st/2000st, 1500mt, 5000mt, Staff.4x100mt
Asta, Triplo, Peso, Martello
2^giornata = 400Hs/300Hs/200Hs
200mt, 800mt, 4x400mt, Marcia 5000m
Alto, Lungo, Disco, Giavellotto, Martello maniglia corta

DONNE **1^giornata** = 100Hs/80Hs, 100mt, 400mt(anche assolute), 1500mt, 2000st,
Staff.4x100mt
Asta, Triplo, Giavellotto, Disco, Martello maniglia corta
2^giornata = 400Hs/300Hs/200Hs
200mt, 800mt, 5000mt, 4x400mt, Marcia 5000m
Lungo, Alto, Peso, Martello

PROGRAMMA TECNICO (80m, 100/80 hs) + (300m, 300 hs)

CADETTI/E: Ogni atleta per essere classificato/a dovrà partecipare ad una gara scelta tra 80m e 100/80hs e ad una gara scelta tra 300m e 300hs.

REFERENTI: Ref. Organizzativo: Valerio Viola - cell. 339.1120556

Ref. Tecnico: Claudio Rapaccioni – cel. 339.3084722

Ref. Iscrizioni/Risultati: Luigi Botticelli – cel.335.7624042 -email: botticelli@fidallazio.it

PREMIAZIONI: Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ogni specialità. Agli atleti/e primi classificati di ciascuna gara per ciascuna fascia di età è assegnata la maglia di Campione Regionale Master 2016.

GARA DI MARCIA: Le gare di marcia sono valide ai fini della classifica del Trofeo “Fulvio Villa” di marcia (vedi Regolamento del Trofeo).

Regolamento: vedere *Regolamenti Attività Estiva* sul sito www.fidallazio.org alla pagina: 55

Progressione Salto in Alto Fascia di età:

MASCHILE: 35-44 = 1.42-1.48-1.51 - e poi di 3cm in 3cm

45-54 = 1.30-1.36-1.39 - e poi di 3cm in 3cm

55-64 = 1.15-1.21-1.24 - e poi di 3cm in 3cm

65 ed oltre = 0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.10-1.15 -e poi di 3cm in 3cm

Progressione Salto in Alto Fascia di età:

FEMMINILE: 35-44 = 1.20-1.26-1.32 - e poi di 3cm in 3cm

45-54 = 1.11-1.17-1.20 - e poi di 3cm in 3cm

55 ed oltre = 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05 – e poi di 3cm in 3cm

Progressione Fascia di età:

Salto con l’Asta 35-49 = 2.30-2.40-2.50-2.60-2.70 e poi di 5cm in 5cm

MASCHILE 50-64 = 2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 e poi di 5cm in 5cm

65 ed oltre = 2.00-2.10-2.20 e poi di 5cm in 5cm

Progressione Fascia di età:

Salto con l’Asta FEMMINILE: tutte = 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20 e poi di 5cm in 5cm

Nota bene: ogni atleta può chiedere una sola misura di entrata inferiore a quella prevista, legata alla possibilità tecnica dell’attrezzatura utilizzata.

PROGRAMMA 1 ^ Giornata - RITROVO ORE 14:30				
UOMINI MASTER	CONCORSI UOMINI - MASTER	ORARIO	DONNE MASTER	CONCORSI DONNE-MASTER
	Martello	15:30		
100Hs		16:30	100 Hs	Martello man. Corta
110Hs		16:40		
80Hs	Asta	16:50	80Hs	Asta
100 mt	Peso	17:15		Triplo
		17:40	100 mt	
400 mt		18:00		Disco
	Triplo	18:20	400 mt	
		18:30	400 mt assolute	
1500 mt		18:40		
		19:00	1500 mt	Giavellotto

2000/3000 st		19:15	2000 st	
4x100 mt		19:35	4x100mt	
5000 mt		19:50		

PROGRAMMA 2 ^Giornata - RITROVO ORE 14:00				
CADETTI	CADETTE	ORARIO	MASTER - UOMINI	MASTER - DONNE
100 hs		15:15	Alto	Martello
	80 hs	15:25		
80 mt		15:40		
	80 mt	15:55		
		16:15	Disco 400Hs/300Hs/200hs	Lungo
		16:35		400Hs/300Hs/200hs
300hs		16:50		
	300hs	17:00	Giavellotto	Peso - Alto
300mt		17:10		
	300mt	17:25		
		17:35		200 mt
		17:50	200 mt	
		18:15	Martello man. corta	
		18:20		800 mt
		18:30	Lungo	
		18:40	800mt	
		19:10	Marcia 5000 mt	Marcia 5000 mt
		19:45		Staff. 4x400 mt
		20:00	Staff. 4x400 mt	
		20:15		5000 mt

NOTA BENE: *Gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti*, eventuali modifiche verranno comunicate nelle 24 ore successive al termine delle iscrizioni riportato sul dispositivo