



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' SU PISTA ALLIEVI/E

1^ PROVA REGIONALE

Roma, Stadio della Farnesina Sabato 4 Maggio - Rieti, Stadio Raul Guidobaldi, Domenica 5 Maggio

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

COMITATO PROVINCIALE FIDAL RIETI – Via dello Sport, 1 – 02100 – Rieti Tel. e Fax
0746.270085/271773 e-mail: milardi@hotmail.it

IMPIANTO LUOGO GARA: Sabato 4 Maggio – Stadio della Farnesina - Roma
Domenica 5 Maggio – Stadio “Raul Guidobaldi” - Rieti

GARA ONLINE: CDS SU PISTA ALLIEVI/E – 1^ Prova Regionale. Riferimento per le iscrizioni online
ID604976 – 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 Mercoledì 1 Maggio alle ore 24:00.

PUBBLICAZIONE l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Giovedì 2 Maggio 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 da effettuare con il tesserino FIDAL.

PROGRAMMA TECNICO: **ALLIEVI** **1^giornata** = 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, 110Hs, 4x100mt
Asta, Triplo, Disco, Giavellotto, Marcia 5km
2^giornata = 200mt, 800mt, 3000mt, 400Hs, 4x400mt
Alto, Lungo, Peso, Martello

ALLIEVE **1^giornata** = 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, 110Hs, 4x100mt
Alto, Triplo, Peso, Martello, Marcia 5km
2^giornata = 200mt, 800mt, 3000mt, 400Hs, 4x400mt
Asta, Lungo, Disco, Giavellotto

REFERENTI: **Ref. Organizzativo:** Sabato 4 maggio Alessandra Palombo cell. 349.8701928 –
Domenica 5 maggio Alberto Milardi cell. 335.5784254
Ref. Tecnico: Sabato 4 maggio Emilio De Bonis cell. 333.3901682 – Domenica 5
maggio Maria Vittoria Milardi cell. 340.2544918

Regolamento Campionati di Società Allievi/e: vedere *Regolamenti Attività Estiva* sul sito www.fidallazio.org alla pagina: 38

PROGRAMMA ORARIO – 1^a giornata

Progressioni Salto in Alto Allieve:

NORME TECNICHE: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.55-1.57 quindi di 2cm in 2cm

Progressioni Salto con l'Asta Allievi:

2.20-2.40-2.60-2.80 poi di 10cm in 10cm fino a 3.90, quindi di 5cm in 5cm

ORE 14:15 – RITROVO		
ORA	ALLIEVI	ALLIEVE
15:15		Martello - Kg.3
16:00	110 Hs (h 0,91)	
16:10	Salto con l'Asta	
16:20	Disco – Kg. 1, 5 <u>Disco J/P/S U gara extra</u>	100 Hs (h 0,76)
16:40	100 mt	Salto in Alto
17:05	Salto Triplo	100 mt
17:20	400 mt	Peso (kg, 3)
17:40	Giavellotto (gr. 700)	400 mt
18:00	2000 st	Salto Triplo
18:10		2000 st
18:20	1500 mt	
18:35		1500 mt
18:45	4x100 mt	
19:05		4x100 mt
19:25	Marcia – 5 Km	Marcia – 5 Km

PROGRAMMA ORARIO – 2^a giornata

NORME TECNICHE: Progressioni Salto in Alto Allievi:

1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.81 quindi di 2cm in 2cm

Progressioni Salto con l'Asta Allieve:

1.80-1.9-2.00-2.10-2.20 quindi di 5cm in 5cm

ORE 14:15 – RITROVO		
ORA	ALLIEVI	ALLIEVE
15:15	Martello (Kg. 5)	
16:15		Asta
16:15	400 Hs (h 0,84)	
16:20	Peso	Disco (kg. 1) <u>Disco J/P/S D gara extra</u>
16:25		400 Hs (h 0,76)
16:30	Alto	
16:30		Lungo
16:50	200 mt	
17:15		200 mt
17:40	800 mt	Giavellotto
17:45	Lungo	
17:55		800 mt
18:20	3000 mt	
18:35		3000 mt
18:50	4x400 mt	
19:05		4x400 mt