



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale LAZIO**

**DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO**

## **CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' ALLIEVI/E**

**1^ PROVA REGIONALE**

### **CDS CADETTI/E – Finale Regionale e gare extra**

*Stadio "Raul Guidobaldi", RIETI, Sabato e Domenica 18 e 19 MAGGIO 2019*

### **VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO**

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

**IMPIANTO LUOGO GARA:** STADIO "RAUL GUIDOBALDI" - Viale E.G. Duprè Theseider, 2 - RIETI

**GARA ONLINE:** CDS ALLIEVI. Riferimento per le iscrizioni online **ID620407** – primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

**GARA ONLINE CADETTI/E:** CDS CADETTI/E. Riferimento per le iscrizioni online **ID620406** – 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 16 Maggio 2019 alle ore 24:00.**

**PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 17 Maggio 2019 sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.

**CONFERMA ISCRIZIONI:** **60'** prima dell'inizio della gara da effettuare, con il tesserino FIDAL.  
Si ricorda a tutti gli atleti di munirsi di tesserino FIDAL e/o documento di identità da esibire alla Call Room prima dell'ingresso in campo.

**REFERENTI:** **Delegato Tecnico:** Micheli Stefania  
**Ref. Tecnico e Organizzativo:** Alberto Milardi  
**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – email: [botticelli@fidallazio.it](mailto:botticelli@fidallazio.it)

**PROGRAMMA TECNICO: ALLIEVI** 1^giornata = 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, 110Hs (0.91),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, 100Hs (0.76),4x100mt  
Alto, Triplo, Peso, Martello, Marcia 5km  
2^giornata = 200mt, 800mt, 3000mt, 400Hs, 4x400mt  
Asta, Lungo, Disco, Giavellotto

### **Giornata 1**

**CADETTI** = 80m, 300m, 1000m, 100hs, 1200 St\*\*  
Asta, Triplo, Disco, Giavellotto, Marcia 5k  
**CADETTE** = 80m, 300m, 1000m, 80hs, 1200 St\*\*  
Alto, Lungo, Peso, Martello, Marcia 3k

\*\* La gara dei 1200m St. sarà svolta con le seguenti modalità, come da regolamento nazionale: 10 barriere 0,76 , prima barriera dopo circa 180m e 9 barriere in corrispondenza degli standard markings, senza riviera

### **Giornata 2**

**CADETTI** = 150m, 600m, 2000m, 300hs, Staff.4x100mt  
Alto, Lungo, Peso, Martello  
**CADETTE** =150m, 600m, 2000m, 300hs, Staff.4x100mt  
Asta, Triplo, Disco, Giavellotto

**GARE EXTRA = 100 hs D, 100mt U (minimo 11"15), 200mt U (minimo 22"30), 400mt U (minimo 50"00), 100mt D (minimo 12"30), 200mt D (minimo 25"50), 400mt D (minimo 59"70), 400hs D, Staffetta 4x100 D: saranno ammessi a partecipare atleti senza minimo solo a completamento della serie.**

**RITROVO 1° GIORNATA – ORE 11:45**

| <b>ORA</b> | <b>ALLIEVI</b>       | <b>ALLIEVE</b>       | <b>CADETTI</b>    | <b>CADETTE</b>    | <b>GARE EXTRA</b>                        |
|------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|--|
| 12:45      | Salto Triplo         | Martello (ped. A)    | Disco (ped. B)    |                   |  |
| 13:00      | Salto con l'Asta     |                      | Salto con l'Asta  |                   |  |
| 14:00      | <b>110Hs</b>         | Salto in Alto        |                   | Martello (ped. A) |  |
| 14:10      | Disco (ped. B)       | <b>100Hs</b>         |                   |                   |  |
| 14:20      |                      |                      | <b>100Hs</b>      |                   |  |
| 14:30      |                      |                      |                   |                   | <u><b>100Hs Seniores D</b></u>           |
| 14:40      |                      |                      | Salto Triplo      | <b>80Hs</b>       |  |
| 14:50      |                      |                      | <b>80mt</b>       |                   |  |
| 15:00      |                      |                      |                   | <b>80mt</b>       |  |
| 15:15      | <b>100 mt</b>        |                      |                   |                   |  |
| 15:30      |                      | Getto del Peso       |                   |                   |  |
| 15:30      |                      |                      |                   |                   | <u><b>100mt U<br/>(minimo 11"15)</b></u> |
| 15:40      | Giavellotto          | <b>100 mt</b>        |                   |                   |  |
| 15:50      |                      |                      |                   |                   | <u><b>100mt D<br/>(minimo 12"30)</b></u> |
| 15:55      | <b>400 mt</b>        |                      |                   |                   |  |
| 16:00      |                      |                      |                   | Salto in Lungo    |  |
| 16:10      |                      |                      |                   |                   | <u><b>400mt U<br/>(minimo 50"00)</b></u> |
| 16:20      |                      | <b>400 mt</b>        |                   |                   |  |
| 16:25      |                      |                      |                   | Salto in Alto     |  |
| 16:35      |                      |                      |                   |                   | <u><b>400mt D<br/>(minimo 59"70)</b></u> |
| 16:45      |                      |                      | <b>300mt</b>      |                   |  |
| 16:55      |                      |                      |                   | <b>300mt</b>      |  |
| 17:10      | <b>1500 mt</b>       |                      | Giavellotto       | Getto del Peso    |  |
| 17:20      |                      | <b>1500 mt</b>       |                   |                   |  |
| 17:30      |                      | Salto Triplo         | <b>1000 mt</b>    |                   |  |
| 17:40      |                      |                      |                   | <b>1000 mt</b>    |  |
| 17:50      |                      |                      | <b>1200st</b>     |                   |  |
| 18:00      |                      |                      |                   | <b>1200st</b>     |  |
| 18:10      | <b>2000 st</b>       |                      |                   |                   |  |
| 18:25      |                      | <b>2000 st</b>       |                   |                   |  |
| 18:40      | <b>Staff. 4x100m</b> |                      |                   |                   |  |
| 18:50      |                      | <b>Staff. 4x100m</b> |                   |                   | <u><b>Staff. 4x100 F</b></u>             |
| 19:00      |                      |                      | <b>Marcia 5km</b> | <b>Marcia 3km</b> |  |
| 19:30      | <b>Marcia 5km</b>    | <b>Marcia 5km</b>    |                   |                   |  |

**RITROVO 2° GIORNATA - ORE 11:45**

| <b>ORA</b>   | <b>ALLIEVI</b>    | <b>ALLIEVE</b>   | <b>CADETTI</b>                                       | <b>CADETTE</b>       | <b>Gare extra</b>                       |
|--------------|-------------------|------------------|--|----------------------|---|
| <b>12:45</b> | Martello (Ped. A) | Disco (Ped. B)   |  |                      |   |
| <b>13:00</b> | Salto in Lungo    | Salto con l'Asta |  | Salto con l'Asta     |   |
| <b>13:50</b> | <b>400hs</b>      |                  |  |                      |   |
| <b>14:05</b> |                   | <b>400hs</b>     | Martello (Ped.A)                                     | Disco (Ped.B)        |   |
| <b>14:15</b> |                   |                  |  | Salto Triplo         | <b>400Hs D</b>                          |
| <b>14:25</b> | Salto in Alto     |                  | <b>300hs</b>   |                      |   |
| <b>14:35</b> |                   |                  |  | <b>300hs</b>         |   |
| <b>14:50</b> | <b>200mt</b>      |                  |  |                      |   |
| <b>15:05</b> |                   |                  |  |                      | <b>200mt U</b><br><i>(minimo 22"30)</i> |
| <b>15:15</b> |                   | <b>200mt</b>     |  |                      |   |
| <b>15:30</b> |                   |                  |  |                      | <b>200mt D</b><br><i>(minimo 25"50)</i> |
| <b>15:40</b> |                   |                  | Getto del Peso -<br>Salto in Lungo -<br><b>150mt</b> |                      |   |
| <b>15:55</b> |                   | Giavellotto      |  | <b>150mt</b>         |   |
| <b>16:15</b> | <b>800mt</b>      |                  |  |                      |   |
| <b>16:25</b> |                   | <b>800mt</b>     |  |                      |   |
| <b>16:40</b> |                   | Salto in Lungo   | <b>600mt</b> - Salto in<br>Alto                      |                      |   |
| <b>16:50</b> |                   |                  |  | <b>600mt</b>         |   |
| <b>17:05</b> |                   |                  | <b>2000mt</b>  | Giavellotto          |   |
| <b>17:20</b> | Getto del Peso    |                  |  | <b>2000mt</b>        |   |
| <b>17:40</b> |                   |                  | <b>Staff.4x100mt</b>                                 |                      |   |
| <b>17:50</b> |                   |                  |  | <b>Staff.4x100mt</b> |   |
| <b>18:00</b> | <b>3000mt</b>     |                  |  |                      |   |
| <b>18:20</b> |                   | <b>3000mt</b>    |  |                      |   |
| <b>18:35</b> | <b>4x400mt</b>    |                  |  |                      |   |
| <b>18:45</b> |                   | <b>4x400mt</b>   |  |                      |   |