



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale LAZIO**

*DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO*

## **CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ALLIEVI/E SU PISTA**

**+ open Jun/Pro/Sen/Master**

*Roma, Stadio della Farnesina, Venerdì e Domenica 9 e 11 Settembre 2016*

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

**IMPIANTO LUOGO GARA:** Stadio della Farnesina – Via Maresciallo Cavriglia - ROMA

**ISCRIZIONE ONLINE:** **CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ALLIEVI/E OPEN ASS.** – 9/11 Settembre 2016.  
Riferimento per le iscrizioni online **ID 610980** – 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 7 Settembre 2016 alle ore 24:00.**

**PUBBLICAZIONE** l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Giovedì 8 Settembre 2016 sul sito Regionale, dopo  
**ISCRIZIONI:** le ore 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:** **ALLIEVI** **1^giornata** = 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, 110Hs, 4x100mt  
Asta, Triplo, Disco, Giavellotto  
**2^giornata** = 200mt, 800mt, 3000mt, 400Hs, 4x400mt  
Alto, Lungo, Peso, Martello

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

**n.b. la gara di Marcia 5km Allievi/e valevole come Campionato Regionale Individuale sarà disputata in data 17 settembre a Roma durante la seconda fase del CDS Allievi**

**REFERENTI:** **Ref. Organizzativo:** Valerio Viola – cell. 339.1120556  
**Ref. Tecnico:** Emilio De Bonis – cell. 333.3901682  
**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – Cell. 335.7624042 – email: [botticelli@fidallazio.it](mailto:botticelli@fidallazio.it)

**PREMIAZIONI:** Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e classificati di ciascuna gara Allievi/e. Agli atleti primi classificati di ciascuna gara è assegnata la maglia di Campione Regionale Allievi/e 2016.

**NORME DI PARTECIPAZIONE:** Gli atleti possono partecipare, nel complesso dei Campionati, ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure ad una gara individuale più due staffette.

**REGOLAMENTI:** *Campionati Regionali Individuali Allievi/e:* vedere *Regolamenti Attività Estiva* sul sito <http://lazio.fidal.it> alla pagina: 60

**Progressioni Salto in Alto** *Allieve:* 1.30–1.35–1.40–1.43–1.46–1.49–1.52–1.55–1.57 quindi di 2cm in 2cm  
*J/P/S:* 1.30–1.35–1.40–1.45–1.48–1.51–1.54–1.57–1.60–1.63 quindi di 2cm in 2cm  
*Allievi:* 1.40–1.50–1.55–1.60–1.65–1.70–1.73–1.76–1.79–1.81 quindi di 2cm in 2cm  
*J/P/S:* 1.50–1.60–1.65–1.70–1.75–1.80–1.85–1.89–1.92–1.95 quindi di 2cm in 2cm

**Progressioni Salto con l'Asta** *Allieve:* 2.10–2.30–2.50–2.70–2.80–2.90 quindi di 5cm in 5cm  
*J/P/S:* 2.30–2.50–2.70–2.85–3.00–3.10–3.20 poi 5cm in 5cm  
*Allievi:* 2.60–2.80–3.00–3.20–3.35–3.50–3.60–3.70–3.80 quindi di 5cm in 5cm  
*J/P/S:* 3.00–3.30–3.50–3.70–3.90–4.05–4.20–4.30–4.40 quindi di 10cm in 10cm fino a 5.00 poi di 5cm in 5cm

<b>1<sup>a</sup> giornata - RITROVO - ore 14:00</b>				
<b>Orario</b>	<b>Allievi</b>	<b>Assoluti Open</b>	<b>Allieve</b>	<b>Assolute Open</b>
<b>15:15</b>			Martello	Martello
<b>16:00</b>	<b>110 Hs</b>			
<b>16:10</b>		<b>110 Hs</b>	Salto Triplo	Salto Triplo
<b>16:20</b>	Asta	Asta	<b>100 Hs</b>	
<b>16:30</b>	Disco	Disco		<b>100 Hs</b>
<b>16:45</b>	<b>100 mt</b>	<b>100 mt</b>		
<b>17:15</b>			<b>100 mt</b>	<b>100 mt</b>
<b>17:35</b>	<b>400 mt</b>	<b>400 mt</b>		
<b>17:35</b>	Salto Triplo	Salto Triplo	Salto in Alto	Salto in Alto
<b>18:10</b>	Giavellotto	Giavellotto	<b>400 mt</b>	<b>400 mt</b>
<b>18:30</b>	<b>2000 st</b>			
<b>18:40</b>			<b>2000 st</b>	
<b>18:50</b>	<b>1500 mt</b>	<b>1500 mt</b>	Peso	Peso
<b>19:10</b>			<b>1500 mt</b>	<b>1500 mt</b>
<b>19:25</b>	<b>4x100 mt</b>	<b>4x100 mt</b>		
<b>19:30</b>			<b>4x100 mt</b>	<b>4x100 mt</b>

**n.b. la gara di Marcia 5km Allievi/e valevole come Campionato Regionale Individuale sarà disputata in data 17 settembre a Roma durante la seconda fase del CDS Allievi**

**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

<b>2<sup>a</sup> giornata - RITROVO - ore 14:00</b>				
<b>Orario</b>	<b>Allievi</b>	<b>Assoluti Open</b>	<b>Allieve</b>	<b>Assolute Open</b>
<b>15:15</b>	Martello	Martello		
<b>16:00</b>	Lungo	Lungo		
<b>16:00</b>		<b>400 Hs</b>	Asta	Asta
<b>16:15</b>	<b>400 Hs</b>		Disco	Disco
<b>16:25</b>	Peso	Peso	<b>400 Hs</b>	<b>400 Hs</b>
<b>16:45</b>	<b>200 mt</b>	<b>200 mt</b>		
<b>17:15</b>	Alto	Alto	<b>200 mt</b>	<b>200 mt</b>
<b>17:30</b>			Giavellotto	Giavellotto
<b>17:40</b>	<b>800 mt</b>	<b>800 mt</b>	Lungo	Lungo
<b>18:10</b>			<b>800 mt</b>	<b>800 mt</b>
<b>18:30</b>	<b>3000 mt</b>	<b>3000 mt</b>		
<b>18:50</b>			<b>3000 mt</b>	<b>3000 mt</b>
<b>19:10</b>	<b>4x400 mt</b>	<b>4x400 mt</b>		
<b>19:20</b>			<b>4x400 mt</b>	<b>4x400 mt</b>

**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