



DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

## CDS DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E 2^ PROVA E GARE EXTRA CAD CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER E GARE EXTRA ASS

*Stadio Paolo Rosi, Roma, 17-18 Luglio 2021*

- ORGANIZZAZIONE:** COMITATO PROVINCIALE FIDAL ROMA Via Flaminia Nuova, 830 – 00191 – Roma  
*Tel: 06.33221775 – Email: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it)*
- IMPIANTO LUOGO GARA:** STADIO “PAOLO ROSI” – Via dei Campi Sportivi 7 – Roma
- GARA ONLINE** **CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE MASTER E GARE EXTRA ASS**  
Riferimento per le iscrizioni online **ID 6026073** primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.  
**CDS PROVE MULTIPLE CADETTI/E E GARE EXTRA CADETTI/E** riferimento per le iscrizioni online **ID 6026074** primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.  
**Le iscrizioni verranno chiuse Giovedì 15 LUGLIO alle ore 24:00**
- PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** L’elenco degli iscritti sarà pubblicato venerdì 16 luglio 2021 sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l’esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.
- PAGAMENTO ISCRIZIONI:** **TASSE GARA:**  
*PROVE MULTIPLE CADETTI/E: 4€;  
CADETTI/E: 2€ (FUORI REG 3€)-Anche per iscrizioni sul posto;  
A/J/P/S/Mas: 3€ (FUORI REG 5€);  
STAFFETTE: raddoppio gara singola;  
ISCRIZIONI SUL POSTO FINO A UN’ORA PRIMA DELLA GARA: 5€(FUORI REG 10€)*

**REFERENTI:**

**Ref. Organizzativo:** Alessandra Palombo- cell-3886337006

**Delegato Tecnico:** Viviana Pirro

**Ref. Tecnico:** Alessia Manfredelli-cell 3285385525

**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 –

**email:** iscrizioni@fidallazio.it

**PROGRAMMA TECNICO:**

**UOMINI 1^GIORNATA:** 100mt-400mt-1500mt-3000st (35/59)-2000st (60 ed oltre)-110 hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-asta-triplo-peso-martello-staffetta 4x100mt.

**DONNE 1^ GIORNATA:** 100mt-400mt-1500mt-2000st (35 ed oltre) -100 hs (35/39)-80 hs (40 ed oltre  
-asta-lungo-disco-giavellotto-martello con maniglia corta -staffetta 4x100mt.

**UOMINI 2^ GIORNATA:** 200mt-800mt-5000mt-Marcia 5km-martello con maniglia corta-lungo-400 hs (35/59)-300 hs (60/79)-200 hs (80 ed oltre)-alto-disco-giavellotto-staffetta 4x400mt

**DONNE 2^ GIORNATA:** 200mt-800mt-5000mt-Marcia 5km-martello-peso-triplo-alto-400 hs (35/49)-300 hs (50/69)-200 hs (70 ed oltre)- staffetta 4x400mt;

**ESATHLON CADETTI:** 100hs-alto-giavellotto-salto in lungo-disco-1000mt;

**PENTATHLON CADETTE:** 80hs-alto-giavellotto-salto in lungo-600mt.

**GARE EXTRA ASS UOMINI:** 100mt-**200mt**-400mt-800mt-1500mt-5000mt-400hs-3000st-marcia 5km- **salto in alto**-salto con l'asta;

**GARE EXTRA ASS DONNE:**100mt- 200mt-400mt-1500mt-800mt-400hs-marcia5km-5000mt-salto con l'asta;

**GARE EXTRA JF e PF:** getto del peso-giavellotto-disco;

**GARE EXTRA CADETTI:**100hs-1000mt;

**GARE EXTRA CADETTE:** 80hs-600mt-staffetta 4x100mt.

PRIMA GIORNATA SABATO 17 LUGLIO 2021				
PROGRAMMA ORARIO RITROVO ORE 15:15				
Ritrovo lancio del Martello Mas M ore 14:45				
ORARIO	UOMINI	DONNE	CADETTI	CADETTE
15:45	Lancio del martello			
16:30	Salto con l'asta	Salto con l'asta	100hs	
16:50	110hs			
17:00	100hs			
17:15		100hs	Salto in alto	
17:30	80hs	Martello con maniglia corta		
17:35		80hs		
17:40				80hs
17:50	100mt			
18:05		Lancio del disco		
18:10		100mt		
18:30	400mt-salto triplo			Salto in alto
18:50		400mt		
19:10	3000st			
19:20		Salto in lungo		
19:25	2000st	2000st	Lancio del giavellotto	Lancio del giavellotto
19:35	4x100mt			
19:40		4x100mt		
19:45				4x100mt
19:50	1500mt			
20:10	Getto del peso			
20:20		1500mt		
20:45		Lancio del giavellotto		

**SECONDA GIORNATA DOMENICA 18 LUGLIO 2021**

**PROGRAMMA ORARIO RITROVO ORE 15:00**

**Ritrovo 14:30 lancio del martello Mas F+ pentathlon cadette**

<b>ORARIO</b>	<b>UOMINI</b>	<b>DONNE</b>	<b>CADETTI</b>	<b>CADETTE</b>
<b>15:30</b>		Lancio del Martello		<b>Lungo</b>
<b>16:00</b>	Salto in alto- <b>300hs</b>			
<b>16:10</b>		<b>300hs</b>		
<b>16:15</b>	<b>400hs</b>			
<b>16:20</b>	<b>Martello man co</b>	<b>400hs</b>		
<b>16:30</b>	<b>200hs</b>		Salto in lungo	
<b>16:35</b>		<b>200hs</b>		
<b>16:40</b>				<b>600mt</b>
<b>16:50</b>	<b>200mt</b>			
<b>17:00</b>		Salto in alto		
<b>17:20</b>		<b>200mt</b>		
<b>17:25</b>				
<b>17:30</b>			Lancio del Disco	
<b>17:40</b>	<b>800mt</b>			
<b>18:00</b>	Salto in lungo			
<b>18:10</b>	Lancio del disco	<b>800mt</b>		
<b>18:35</b>	<b>5km marcia</b>	<b>5km marcia</b>		
<b>18:50</b>				
<b>19:15</b>		Salto triplo	<b>1000mt</b>	
<b>19:25</b>	<b>4x400mt</b>	Getto del peso		
<b>19:35</b>		<b>4x400mt</b>		
<b>20:15</b>				
<b>19:45</b>	<b>5000mt Mas U</b>			
<b>20:40</b>	Lancio del giavellotto			
<b>21:05</b>	5000mt Ass U			
<b>21:25</b>		5000mtMasD + AssD		

**ACCESSO ALL'IMPIANTO:** *La manifestazione si svolgerà a porte chiuse per quanto riguarda le categorie Assoluti/e e Master M/F.* Per la categoria Cadetti/e sarà consentito l'ingresso ad un accompagnatore per atleta; atleta e accompagnatore dovranno entrare nell'impianto insieme. L'accesso all'impianto sarà consentito 1h e 30' prima dell'inizio della gara: all'impianto potranno accedere unicamente atleti, tecnici e dirigenti (muniti di tesserino da esibire all'ingresso) previa consegna del modulo di **autodichiarazione ai sensi degli Artt. 46 e 47 D.P.R. n. 445/2000 con copia del documento (non vi sarà possibilità di stampare tale modulo presso l'impianto)**; ciò vale anche per atleti dirigenti e tecnici che abbiano già consegnato tale modulo all'impianto Paolo Rosi.

**CONFERMA ISCRIZIONI:** *L'iscrizione dovrà essere confermata entro 1h prima della gara presso la postazione telematica delle conferme.*

**Per motivi organizzativi, la conferma iscrizione per la gara dei 5000mt AssM/F-MasM/F dovrà avvenire entro e non oltre 1h30 prima rispetto all'orario previsto per la gara.**

**ATTREZZI PERSONALI:** *Nei lanci sarà consentito gareggiare ESCLUSIVAMENTE con il proprio attrezzo personale. In nessun caso sarà consentito di gareggiare con attrezzi di altri atleti.*

**PRESENTAZIONE ALLA CAMERA D'APPELLO** Gli atleti, muniti della tessera federale o di altro documento di identità, dovranno presentarsi in Camera d'Appello **30' (50' per la gara del salto con l'asta)** prima dell'orario previsto per la propria gara.

**PREMIAZIONI:** Saranno premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ogni specialità. Agli atleti/e primi classificati di ciascuna gara per ciascuna fascia di età sarà assegnata la maglia di Campione Regionale Master 2021. Saranno inoltre premiati i primi sei atleti dell'esathlon cadetti e del pentathlon cadette.

**NORME TECNICHE GARA MASTER M/F:** ogni atleta nell'arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare individuali o ad una gara individuale e una staffetta, ad eccezione degli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai 1000mt i quali possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare, con esclusione delle gare superiori ai 400mt.

Nei lanci e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età.

Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione sono stabiliti dal Delegato Tecnico.

Per il peso degli attrezzi e l'altezza degli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle.

Nell'alto e nell'asta le prove a disposizione per ciascun atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

**AVVISO:** *gli orari potrebbero subire delle variazioni anche in base al numero degli iscritti. Eventuali variazioni, saranno comunicate dopo la pubblicazione delle iscrizioni.*

**USCITA DALL'IMPIANTO:** Al termine della propria gara, gli atleti dovranno immediatamente lasciare l'impianto.