



MANIFESTAZIONE PROVINCIALE SU PISTA

DISPOSITIVO TECNICO-ORGANIZZATIVO

CAT ESO 5-8-10 M/F RAGAZZE/I E CADETTI/E

CHALLENGE DEGLI ESORDIENTI FIDAL ROMA

PRIMA FASE

Roma, domenica 12 Marzo 2023

ORGANIZZAZIONE	COMITATO PROVINCIALE FIDAL ROMA Via Flaminia Nuova,830-00191-Roma Tel:06.33221775– Email: cp.roma@fidal.it ;
IMPIANTO LUOGO GARA	Stadio Paolo Rosi, Via dei Campi sportivi, ROMA
GARA ONLINE	Riferimento per le iscrizioni online ID REG30241 - primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.
REFERENTI	Ref. Organizzativo: Gianni Bayram Delegato Tecnico: Annamaria Lesti Ref Tecnico: Alessia Manfredelli- alessiamanfredelli@gmail.com ; Ref. Iscrizioni: Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – Email: botticelli@fidallazio.it
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 09 Marzo 2023 alle ore 24:00.
ISCRIZIONI EPS	Le iscrizioni per i tesserati EPS potranno essere effettuate esclusivamente inviando una dichiarazione su carta intestata con firma autografa del Presidente, all'indirizzo cp.roma@fidal.it ; sulla dichiarazione dovranno essere indicati tutti i nominativi degli atleti che parteciperanno, la data di nascita, l'EPS di appartenenza e la dichiarazione esplicita di possesso del certificato medico.
PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI	l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 10 Marzo 2023 sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.
PAGAMENTO ISCRIZIONI	ESORDIENTI 5/8/10 M/F: 2€ a gara RAGAZZI/E: 2€ a gara CADETTI/E: 3€ a gara

Non saranno consentite iscrizioni sul posto.

Atleti Fuori regione: 10€

**CONFERMA
ISCRIZIONI**

La conferma dovrà essere effettuata **60'** prima dell'inizio della gara.

**PRESENTAZIONE ALLA
CAMERA D'APPELLO**

Gli atleti dovranno presentarsi in Camera d'Appello 20' prima dell'orario previsto della propria gara.

**PROGRAMMA
TECNICO ESORDIENTI
M/F**

ESO5 M/F: 50mt/lancio della pallina150gr;
ESO8 M/F:50mt/vortex/400mt;
ESO 10 M/F:50mt/salto in alto/400mt;

RAGAZZE: 60hs,60mt,salto quadruplo,getto del peso,1000mt;

**PROGRAMMA
TECNICO RAGAZZI/E E
CADETTI/E**

RAGAZZI: 60hs,60mt,salto quadruplo,getto del peso,1000mt;Asta didattica(gara sperimentale);

CADETTI E CADETTE: 100hs,80mt,salto in alto,getto del peso, 300mt;

NORME TECNICHE

Ogni atleta potrà prendere parte a due gare del programma tecnico.

**CHALLENGE DEGLI
ESORDIENTI FIDAL
ROMA**

E'riservato agli atleti della categoria esordienti EF5/EM5/EF8/EM8/EF10/ EM10 appartenenti alle società della provincia di Roma e regolarmente tesserati FIDAL per l'anno 2023. Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di atleti. Alla fine delle tre prove, saranno premiate le prime 8 società classificate con il numero maggiore di punti sommando i punteggi maschili e femminili (vedi regolamento CP FIDAL ROMA).

**PREMIAZIONI
ESORDIENTI 5-8-10
M/F**

ESO 5 M/F: saranno premiati con medaglia tutti i partecipanti.

ESO 8: saranno premiati con medaglia i primi 10 atleti e prime 10 atlete per categoria.

ESO10: saranno premiati con medaglia i primi 10 atleti e prime 10 atlete per categoria.

**PREMIAZIONI
RAGAZZE/I E
CADETTE/I**

Saranno premiati i/le primi/e 6 atleti e atlete di ogni categoria.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Roma

PROGRAMMA ORARIO MATTINA ESORDIENTI M/F						
RITROVO CONCORRENTI E GIURIE ORE 9:00						
ORARIO	EF5	EM5	EF8	EM8	EF10	EM10
10:00					Salto in alto Gruppo 1	
10:30	50mt					
10:45		50mt				
10:50					Salto in alto Gruppo 2	
11:10	Lancio della pallina Ped B					50mt
11:15			Vortex Ped A lato 1	Vortex Gruppo 1 ped A lato 2		
11:35					50mt	Salto in alto gruppo 1
11:40		Lancio della pallina Gruppo 1 Ped B				
11:55			50mt			
12:00				Vortex Gruppo 2 ped A lato 2		
12:15						Salto in alto gruppo2
12:20		Lancio della pallina Gruppo 2 Ped B		50mt		
12:40			400mt			
13:05				400mt		
13:30					400mt	
13:55						400mt

NB: l'orario potrà subire variazioni in base al numero degli iscritti

PROGRAMMA ORARIO POMERIGGIO RAGAZZI/E CADETTI/E				
RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 13:30				
ORARIO	RAGAZZE	RAGAZZI	CADETTE	CADETTI
14:30	Salto quadruplo Gruppo 1	Asta didattica	Getto del peso	Salto in alto
14:30	60hs			
14:45		60hs		
15:00	60mt			
15:35			Salto in alto	Getto del peso
15:50	Salto quadruplo Gruppo 2	60mt		
16:15				100hs
16:20		Getto del peso	80hs	
16:30				80mt
16:50		Salto quadruplo		
17:10	Getto del peso		80mt	
17:30	1000mt			
17:55		1000mt		
18:15			300mt	
A seguire				300mt
NB: l'orario potrà subire variazioni in base al numero degli iscritti				

Proposta riservata alla categoria ragazzi

Descrizione: verrà svolta una lezione di avviamento alla specialità del salto con l'asta.

Le esercitazioni saranno a cura del tecnico specialista Gianni Bayram.

**NORME TECNICHE ASTA
SPERIMENTALE RAGAZZI:**

Sarà data particolare attenzione all'età e al livello di preparazione dei giovani atleti che saranno seguiti in una prima parte di lezione attraverso esercitazioni di carattere didattico e una seconda parte sarà dedicata ai salti con relativa misurazione.

La progressione sarà la seguente: 1,00/1,20/1,40/1,60/1,70 poi di 10cm in 10cm

I salti a disposizione saranno tre per ogni misura.

LANCIO DELLA PALLINA

**ESO5 M/F e VORTEX ESO 8
M/F:**

le prove per ogni atleta sono un massimo di due.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Roma

**SALTO IN ALTO ESO
10/M/F:**

le prove per ogni atleta sono un massimo di due per ciascuna misura.
PROGRESSIONE: 0.90-1.00-1.10-1.15-1.18-1.21, di 2cm in 2cm

**PROGRESSIONE SALTO IN
ALTO CADETTE:**

C/e: 1.20-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46-1.49 poi di 2 cm in 2 cm

**PROGRESSIONE SALTO IN
ALTO CADETTI:**

C/i: 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56 poi di 2 cm in 2 cm

**PROVE A DISPOSIZIONE
SALTO QUADRUPLO e
GETTO DEL PESO RI-RE**

Le prove a disposizione per ogni atleta **sono due.**

**60 METRI e 60HS RAGAZZI
E RAGAZZE**

I 60mt si svolgeranno con l'utilizzo dei blocchi di partenza.

**PROVE A DISPOSIZIONE
GETTO DEL PESO
CADETTI/E**

Le prove a disposizione per ogni atleta **sono tre.**

**RINCORSA DEL SALTO
QUADRUPLO**

La rincorsa del salto quadruplo va limitata entro i 12 metri.

NORME DI ACCESSO AL CAMPO GARA: L'ingresso al campo gara sarà consentito previa autorizzazione, ai soli tecnici accompagnatori che ne faranno richiesta agli organizzatori (massimo due tecnici per società per le categorie degli esordienti M/F).