



CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI SU PISTA F/M (categorie J/P/S) (validi anche come Camp. Regionale di Staffette Assoluto)

MILANO **Stadio ARENA CIVICA – Gianni Brera**

SABATO 13 luglio 2013
DOMENICA 14 luglio 2013

PROGRAMMA (di Massima):

1^a Giornata - Sabato 13 luglio 2013

17.00	CONFERMA ISCR. MARTELLLO F e ASTA M	
17.30		MARTELLLO F ASTA M
17.30	INIZIO CONFERMA ISCRIZIONI	
18.00	INIZIO ALTRE GARE	
	100 HS F bat	ALTO F TRIPLO F
	110 HS M bat	
	100 F bat	
	100 M bat	
		DISCO M
	400 F serie	
	400 M serie	LUNGO M
	1500 F serie	
		PESO F
	1500 M serie	
		GIAVELLOTTO M
	110 HS M finale	
	100 HS F finale	
	100 F finale	
	100 M finale	
	3000 ST F serie	
	3000 ST M serie	
	4 x 100 F serie	
	4 x 100 M serie	

2^a Giornata - Domenica 14 luglio 2013

17.00	CONFERMA ISCR. MARTELLLO M e ASTA F	
17.30		MARTELLLO M ASTA F
17.30	INIZIO CONFERMA ISCRIZIONI	
18.00	INIZIO ALTRE GARE	
	400 HS F serie	ALTO M LUNGO F
	400 HS M serie	
	200 F serie	
	200 M serie	
		DISCO F
	800 F serie	
	800 M serie	TRIPLO M
		PESO M
	5.000 F serie	
	5.000 M serie	GIAVELLOTTO F
	4 x 400 F serie	
	4 x 400 M serie	
	Km 5 marcia F serie	
	Km 10 marcia M serie	

Categorie J-P-S M/F

(MAS partecipano usando attrezzi, distanze e misure Cat. Assoluta come da vigente regolamento)

C.R. FIDAL – LOMBARDIA tel: 02 744786 fax: 02 716706 – e-mail : cr.lombardia@fidal.it

Resp. Tecnico: Bruno Pinzin

Resp. CRL: Gino Brizzi 3336256876 – Gianfranco Lucchi 3357689985

ISCRIZIONI SOLO ON LINE

Vedere procedura pagg. 2 e 3

NOTA IMPORTANTE PER LE ISCRIZIONI ON LINE DELLE STAFFETTE:

Iscrivere on-line SINGOLARMENTE tutti i frazionisti

Nell'iscrizione on line del primo frazionista della staffetta prescelta, indicare nelle note il tempo di accredito ed in ordine il secondo, terzo e quarto frazionista.

DA INVIARE ENTRO LE ORE 22.00 DI GIOVEDI' 11 luglio 2013

La conferma iscrizioni dovrà avvenire sul campo **OBBLIGATORIAMENTE** entro il termine previsto sul programma orario di massima

Gli orari gara di massima saranno pubblicati sul sito www.fidal-lombardia.it nella giornata di **Venerdì 12 luglio 2013**

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI E DI STAFFETTA SU PISTA F/M

La manifestazione si svolgerà, il **13/14 luglio all'Arena Milano**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Assoluto su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie Jun/Pro/Sen F/M tesserati per l'anno 2013, è aperto ad atleti/e tesserati per società di altre regioni .

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie J/P/S tesserati/e per l'anno 2013 per Società Lombarde
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Promesse/Juniores M/F (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2013 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Seniores M/F tesserati/e per l'anno 2013 per Società Lombarde ma non concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Allievi M/F tesserati/e per l'anno 2013 per Società Lombarde in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Master M/F tesserati/e per l'anno 2013 per Società Lombarde affiliate con adesione All/Jun/Pro/Sen/Mas che gaggeranno con le norme, attrezzi, misure ostacoli, progressioni salti, batture salti, ecc. ecc. previste per la Categoria Seniores.

N.B. Gli atleti/e tesserati per società di altre regioni non concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi.

Ostacoli:

Le batterie e le finali delle gare ad ostacoli verranno effettuate con gli ostacoli dell'altezza prevista per la Categoria P/S F/M cm 84 F 106 M

Regolamento Finali:

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei metri 100 piani M/F, dei 100hs F e dei 110hs M, se gli Atleti/e saranno più di otto (o di sei, se la pista è a sei corsie) si disputeranno batterie e finale; alla finale accederanno otto atleti (o sei, se la pista è a sei corsie) Alle finali non parteciperanno atleti/e tesserati per società di altra regione
- Nelle gare di corsa dai metri 200 in poi, si correranno le serie composte da Atleti in base ai tempi di iscrizione, INDIPENDENTEMENTE DALLA CATEGORIA.
- Nei Concorsi, alla finale accederanno gli otto atleti con le migliori misure di qualificazione, indipendentemente dalla Categoria. Saranno ammessi alla finale in aggiunta ai finalisti gli atleti/e di altre regioni che nelle fasi eliminatorie abbiano conseguito un risultato fra le prime 8 migliori misure di qualificazione

Premiazioni:

Categoria ASSOLUTA

L'assegnazione dei vari titoli individuali per ogni gara prevista dal programma tecnico avviene nel modo seguente: **Titolo Individuale Unico**

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati M/F di ogni gara ed inoltre i primi tre classificati per ogni gara riceveranno un ulteriore premio nel modo seguente: 1° classificato/a BV Euro 100 – 2° classificato/a BV Euro 50 – 3° classificato/a BV Euro 30.

Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400: 1° classificato/a BV Euro 200 - 2° classificato/a BV Euro 120 - 3° classificato/a BV Euro 80.

Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

Minimi di partecipazione femminile:

100 – 13.04; 200 – 26.74; 400 – 61.84; 800 – 2:27.14; 1500 – 5:12.14; 5000 – 19:45.14; 3000siepi – 13:10.14; 100 hs – 16.64; 400 hs – 1:09.44; alto – 1.55; asta – 2.50; lungo – 5.20; triplo – 10.80; peso – 9.50; disco – 30.00; martello – 34.00; giavellotto – 33.00.

Minimi di partecipazione maschile:

100 – 11.44; 200 – 23.14; 400 – 51.64; 800 – 1:59.14; 1500 – 4:10.64; 5000 – 16:15.14; 3000siepi – 10:45.14; 110 hs – 16.34; 400 hs – 58.74; alto – 1.85; asta – 3.80; lungo – 6.50; triplo – 13.40; peso – 11.50; disco – 36.00; martello – 34.00; giavellotto – 47.00.

N.B. Per entrambe le categorie la partecipazione alle gare di staffetta 4 x 100, 4 x 400 e alla gara di marcia è senza minimi.