

**DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO**

## **CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI LANCI LUNGI + gare extra**

Roma, Sabato e Domenica 11 e 12 Marzo 2023

### **VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO**

**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 Paolo Rosi, Via dei Campi sportivi, ROMA

**GARA ONLINE:** Riferimento per le iscrizioni online **ID630243** – 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 09 Marzo 2023 alle ore 24:00.**

**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.

**ISCRIZIONI SUL POSTO:** Ammesse per tutte le categorie con sovrattassa fino a 60' prima della gara.

**CONFERMA ISCRIZIONI:** 60' prima dell'inizio della gara.

**PROGRAMMA TECNICO:** **PROMESSE/SENIOR**

**Gare Uomini:** DISCO (kg.2), MARTELLO (kg. 7,260), GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

**Gare Donne:** DISCO (kg. 1), MARTELLO (kg. 4), GIAVELLOTTO (kg.0,600)

**JUNIOR**

**Gare Uomini:** DISCO (kg.1.750), MARTELLO (kg. 6), GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

**Gare Donne:** DISCO (kg. 1), MARTELLO (kg. 4), GIAVELLOTTO (kg.0,600)

**ALLIEVI**

**Gare Uomini:** DISCO (kg.1,500), MARTELLO (kg. 5), GIAVELLOTTO (kg. 0,700)

**Gare Donne:** DISCO (kg. 1), MARTELLO (kg. 3), GIAVELLOTTO (kg.0,500)

**CADETTI**

**Gare Uomini:** DISCO (kg.1,500), MARTELLO (kg. 4), GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

**Gare Donne:** DISCO (kg. 1), MARTELLO (kg. 3), GIAVELLOTTO (kg.0,400)

**A/J/P/S Uomini e Donne:** 150mt,500mt,2000mt

**Ragazzi/e:** Giavellotto 400gr

**NORME TECNICHE:** Ogni atleta può prendere parte a due gare.  
Gli atleti della categoria Master utilizzeranno gli attrezzi della categoria seniores.

**REFERENTI:** **Ref. Organizzativo (sabato) :** Lorenzo Irrera – cell. 371.3501017

**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – Email: [botticelli@fidallazio.it](mailto:botticelli@fidallazio.it)

**PREMIAZIONI:** Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara e per ogni categoria maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale Lanci Lunghi 2023.

**PRESENTAZIONE ALLA CAMERA D'APPELLO:** Gli atleti, muniti della tessera federale o di altro documento di identità, dovranno presentarsi in Camera d'Appello 20' prima dell'orario previsto della propria gara.

### PROGRAMMA ORARIO

<b>SABATO - RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 12:00</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>GARA</b>	<b>CATEGORIA</b>
13:00	MARTELLO	Cadette - Allieve - Femm
13:30	150mt	Allieve -Juniores - Pro/Sen - Femm
13:45	150mt	Allievi- Juniores - Pro/Sen - Masch
14:00	500mt	Allieve -Juniores - Pro/Sen - Femm
14:10	500mt	Allievi- Juniores - Pro/Sen - Masch
14:20	MARTELLO	Juniores - Pro/Sen - Femm
14:30	2000mt	Allieve -Juniores - Pro/Sen - Femm
14:40	2000mt	Allievi- Juniores - Pro/Sen - Masch
15:10	DISCO	Cadette, Allieve - Femm
16:30	DISCO	Juniores, Pro/Sen – Femm
17:35	GIAVELLOTTO	Allieve – Jun/Pro/Sen – Femm
18:40	GIAVELLOTTO	Ragazzi/e, Cadette

<b>DOMENICA - RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 8:30</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>GARA</b>	<b>CATEGORIA</b>
09:30	MARTELLO	Juniores, Pro/Sen - Masch
10:10	MARTELLO	Cadetti, Allievi - Masch
13:00	DISCO	Juniores - Pro/Sen - Masch
14:15	DISCO	Cadetti - Allievi - Masch
15:30	GIAVELLOTTO	Juniores, Pro/Sen – Masch
16:35	GIAVELLOTTO	Cadetti, Allievi - Masch