

VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO

DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

CAMPIONATO REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER

+ GARE EXTRA OPEN ASSOLUTI UOMINI/DONNE + CADETTI/E + RECUPERO GARE

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE J/P/S 2° GIORNATA

Sabato e Domenica 10 e 11 Giugno 2023, Stadio M. Natali di Colferro

ORGANIZZAZIONE: RS013 Atl. Colferro Segni + RS036 Runners Team Colferro

LUOGO GARA DOMENICA: Stadio Comunale “Maurizio Natali” di Colferro, Viale Europa.

GARA ONLINE MASTER: Riferimento per le iscrizioni online **ID631525** – primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.

PRE-ISCRIZIONI: Le iscrizioni online potranno essere effettuate esclusivamente Online attraverso il sito federale nella sezione Servizi Online. Per eventuali problemi e informazioni procedurali contattare il referente iscrizioni telefonicamente. **Per il recupero delle gare non disputate a Tivoli domenica 4 giugno, sarà necessario effettuare una nuova iscrizione.**

Le iscrizioni termineranno Giovedì 8 Giugno 2023 alle ore 24:00.

ISCRIZIONI SUL POSTO: Ammesse fino ad un’ora prima della gara.
Per gli atleti fuori regione il pagamento potrà essere effettuato esclusivamente sul posto.

PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI: l’elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 9 Giugno 2023 sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l’esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.

CONFERMA ISCRIZIONI: 60’ prima dell’inizio della gara.

PROGRAMMA TECNICO
MASTER UOMINI:
1^giornata = 110Hs/100Hs/80Hs
100mt, 400mt, 3000st/2000st, 1500mt, Staff.4x100mt, Marcia 3000m
Asta, Triplo, Peso, Martello
2^giornata = 400Hs/300Hs/200Hs
200mt, 800mt, 4x400mt, 5000mt,
Alto, Lungo, Disco, Giavellotto, Martello maniglia corta

PROGRAMMA TECNICO
MASTER DONNE
1^giornata = 100Hs/80Hs, 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, Staff.4x100m, Marcia 3000m
Asta, Triplo, Giavellotto, Disco, Martello maniglia corta
2^giornata = 400Hs/300Hs/200Hs, 200mt, 800mt, 5000mt, 4x400mt,
Lungo, Alto, Peso, Martello

REFERENTI: *Ref. Organizzativo:* Massimiliano Ferrazza
Ref. Tecnico Roma Sud: Alessandro Carletti
Ref. Iscrizioni: Stefano Troia – cell. 331.2475614 – email: iscrizioni@fidallazio.it

NORME TECNICHE: Ogni atleta può essere iscritto e prendere parte ad un massimo 2 gare individuali più staffetta per giornata e non più di 4 gare in 2 giornate.

PREMIAZIONI: Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ogni specialità. Agli atleti/e primi classificati di ciascuna gara per ciascuna fascia di età è assegnata la maglia di Campione Regionale Master 2023.

VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO 1 ^ Giornata - RITROVO ORE 13:00

MASTER M		ORARIO	MASTER F	
	Martello	14:00		
110Hs h1.00		14:30		
100Hs h0.91 – h0.84		14:40		
		14:50	100Hs h0.84	
		15:00	80Hs h0.76 – h.68.6	
80Hs h0.76 – h68.6		15:10		Martello man. Corta ***
100mt + OPEN A/J/P/S		15:20		Salto Triplo
	Salto con l'Asta	16:00		Salto con l'Asta
		16:00	100mt + OPEN A/J/P/S	Disco
400mt + OPEN A/J/P/S		16:20		
	Salto Triplo	16:40		
		17:00	400mt + OPEN A/J/P/S	
1500mt + OPEN A/J/P/S	Peso	17:20		Giavellotto
		18:00	1500mt + OPEN A/J/P/S	
2000st h0.76		18:20	2000st h0.76	
3000st		18:30		
4x100mt		18:50		
		19:10	4x100mt	
3000mt Marcia		19:20	3000mt Marcia	

Martello man. Corta * = gli atleti dovranno gareggiare con l'attrezzo personale**

NOTA BENE: Nella gare di corsa le serie verranno composte in base agli accrediti, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

**VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO 2 ^Giornata - RITROVO ORE 12:00
RECUPERO CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALE J/P/S**

MASTER - UOMINI		ORA	MASTER - DONNE	
400Hs J/P/S recupero Camp. Reg. (0.91) 400Hs Master (0.91 e 0.84)		13:00		
400Hs Allievi (0.84)		13:15		Martello
		13:30	400Hs J/P/S recupero Camp. Reg. (0.76) 400Hs Master (0.76)	
300Hs / 200hs		13:50	300Hs / 200hs	
150mt - CADETTI		14:10		
	Lungo MASTER M	14:20	150mt - CADETTE	Alto + recupero Camp. Reg J/P/S
	Martello man. Corta ***	15:15		
		14:35	200 mt + recupero Camp. Reg. J/P/S	
200 mt + recupero Camp. Reg. J/P/S		15:05		
	Lungo recupero Camp. Reg J/P/S	15:40		Getto del Peso
600mt - CADETTI		16:05		
	Lancio del Disco	16:15	600mt - CADETTE	
		16:30	800 mt + recupero Camp. Reg. J/P/S + recupero Serie n.2 del CDS	
	Alto + recupero Camp. Reg. J/P/S	16:45		
800mt + recupero Camp. Reg. J/P/S		17:00		Lungo MASTER F
	Giavellotto	17:50	5000 mt + recupero Camp. Reg. J/P/S	
		18:00		Lungo recupero Camp. Reg J/P/S
5000mt + recupero Camp. Reg. J/P/S		18:20		
		19:40	Staff. 4x400 mt + recupero Camp. Reg. J/P/S	
Staff. 4x400 mt + recupero Camp. Reg. J/P/S		19:50		

NOTA BENE: Martello man. Corta * = gli atleti dovranno gareggiare con l'attrezzo personale.** Nella gare di corsa le serie verranno composte in base agli accrediti, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.