



Federazione Italiana Di Atletica Leggera
Comitato Provinciale di Latina

Domenica 17 novembre 2024 - LATINA

"Trofeo d'Autunno"

Campionati Provinciali Giovanili Eso 10 e Ragazzi
e gare di contorno Eso 5&8, Cadetti ed Assoluti

- ◆ **Esordienti "5-8"** (2015/2019) : **100 - Percorso abilità (Eso5) / 150 - Vortex (Eso8)**
- ◆ **Esordienti "10"** (2013/2014) : staffetta mista vai e vieni **3x50** (corsa/hs/corsa) - **300 - Vortex**
- ◆ **RAGAZZE / I** (2011/2012): staff.mista vai e vieni **3x60** (corsa/hs/corsa) -**300-Quadruplo-Vortex**
- ◆ **CADETTI / I** (2009/2010) : **80 - 600 - Lungo - Giavellotto**
- ◆ **Assoluti M&F** : **30 mt - Lungo da Fermo - Giavellotto A/J/S/Master**

NUOVO Programma Orario

	ESO 5	ESO 8	ESO 10 F	ESO 10	RAG F	RAG M	CAD F	CAD M	ASS F/M
8,30	ritrovo								
9.10	100 M		Vortex	Vortex					
9.10	Percorso F						Lungo		
9.30	100 F	Vortex F			Vortex	Vortex			
9.30	Percorso M								
9.50		150 M							
9.50								Lungo	
10.05		150 F							
10.20		Vortex M					Giavellotto	Giavellotto	Giavellotto
10.30			3x50	3X50					
10.50					3X60	3X60			
10.55					Quadruplo	Quadruplo			
11.20							80	80	
11.40			300						Lungo da F
12.00				300					
12.15					300				
12.30						300			
12.45							600	600	
12.50									30

Successione gare Esordienti

Eso 5: i **Maschi** iniziano con i 100 e poi passano al percorso sul rettilineo opposto
Le **Femmine** iniziano con il percorso sul rettilineo opposto e poi fanno i 100

Eso 8: i **Maschi** iniziano con i 150 e poi passano al Vortex nel prato esterno
Le **Femmine** iniziano con il Vortex nel prato esterno e poi fanno i 150

Eso 10: **Maschi** e **Femmine** iniziano con il Vortex vicino alla buca delle siepi e poi passano alla Staffetta 3x50

REGOLAMENTO

Partecipazione : La manifestazione è OPEN agli atleti fuori Regione.

Categoria Esordienti 10 e Ragazzi : possono fare 1 gara + Staffetta.

Categoria Cadetti ed Assoluti possono partecipare a DUE gare.

Costo Iscrizioni valido anche per i **Fuori Regione**

Settore Giovanile: Esordienti 5-8 2€/atleta

Esordienti 10 - Ragazzi - Cadetti 2€/gara – **Staffetta 3€**

Tutte le altre categorie 3€/gara

Le **iscrizioni** si pagano sul campo e si effettueranno esclusivamente **on-line** ad esclusione degli atleti eventualmente tesserati unicamente EPS o della scuola che andranno inviate, su carta intestata firmata dal presidente della società, attestando che gli atleti sono in regola con la certificazione sanitaria ed il tesseramento per l'anno 2024, all'indirizzo: iscrizioni@fidallazio.it.

In entrambi i casi **le iscrizioni si chiuderanno** alle ore 24,00 di Giovedì 14 novembre 2024.

Eventuali iscrizioni sul campo saranno accettate ad un costo di 5€ massimo 1 ora prima dalla gara.

Conferme iscrizioni: entro 1 ora prima della rispettiva gara. Categorie giovanili: cumulative a cura di un dirigente o tecnico della società.

Premiazioni : Medaglia ricordo a tutti i partecipanti della categoria Esordienti "5" - "8"

Esordienti "10" e Ragazzi : essendo Campionato Provinciale, verranno premiati i primi **8 atleti** classificati del CP di Latina ed il primo **tesserato con società fuori provincia**. Verranno premiate le prime 5 staffette.

Categoria Cadetti/e : Verranno premiate i primi **8 atleti classificati**

Maglia ai Campioni Provinciali 2024 per le gare individuali previste di campionato.

- | | |
|--|---|
| - Cronometraggio : Time Tronics | - Segreteria : Sigma |
| - Servizio Giudici : GGG di Latina | - Responsabile Organizzativo : Giampiero Trivellato |
| - Delegato Tecnico : Anna Maria Santarelli | - Referente Tecnico : Mauro Trivellato |
| - Starter: Gioacchino Nocerino | - Speaker: Antonio Sorrenti |

NOTE TECNICHE

Gli atleti dovranno presentarsi all'addetto ai concorrenti 20 minuti prima nelle corse e 30 minuti nei concorsi. Gli Esordienti 5&8 andranno direttamente alla partenza accompagnati dagli istruttori. Nei concorsi gli Esordienti e Ragazzi avranno a disposizione 3 tentativi, i Cadetti 4, gli Assoluti 6 tentativi nel Giavellotto e 3 nel salto in Lungo da Fermo.

Il **percorso misto di abilità** per gli **Eso 5** sarà composto in successione da: rotolamento o capriola, salti nei cerchi, slalom, corsa con 2 over cm20.

Le **STAFFETTE miste vai e vieni** per essere classificate dovranno essere composte da almeno 1 componente di sesso femminile. Praticamente il primo frazionista corre nella sua corsia una prova di velocità, il secondo corre nella corsia a fianco con ostacoli ed il terzo nuovamente nella corsia a fianco di velocità.

3x50 Esordienti: Il primo staffettista partirà, in piedi, dalla partenza dei 50, con una maglietta in mano (che fungerà da testimone) e la porterà al secondo staffettista che aspetta sulla linea d'arrivo e che correrà i sui 50 metri in senso inverso con 4 ostacoli posti ogni 10 metri; l'ostacolista consegnerà la maglietta all'ultimo frazionista che correrà a tagliare il traguardo.

3x60 Ragazzi: Il primo staffettista partirà, in piedi, dalla partenza dei 60, con una maglietta in mano (che fungerà da testimone) e la porterà al secondo staffettista che aspetta sulla linea d'arrivo e che correrà i sui 60 metri in senso inverso con 6 ostacoli posti ogni 7,50 mt ed il 1° a 12 mt; l'ostacolista consegnerà la maglietta all'ultimo frazionista che correrà a tagliare il traguardo.

Se la maglietta cade dovrà essere ripresa e si riparte.

Nel **Salto in Lungo da Fermo** la partenza sarà obbligatoriamente con tutti e due i piedi a terra.

Nei **30 metri** delle categorie assolute il regolamento definitivo sarà diramato in base alle iscrizioni. Indicativamente, si partirà dai blocchi e la prova sarà interpretata come test d'allenamento, con il seguente criterio: batterie a sorteggio; semifinali per tutti i partecipanti in base ai tempi e finale solo per i migliori 7 tempi. La suddivisione in categorie sulla base degli iscritti. Tra batterie, semifinali e finale si partirà con una decina di minuti di recupero.