

**CDS CADETTI/CADETTE–FASE REGIONALE**  
Roma, Stadio Paolo Rosi, Sabato 2 e Domenica 3 Maggio 2026

**AGGIORNAMENTO PROGRAMMA ORARIO**

<b>ORGANIZZAZIONE:</b>	COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO –Via Flaminia Nuova,830-00191–RomaTel: 06.33221775–Email:tecnico.lazio@fidal.it
<b>IMPIANTO LUOGO GARA:</b>	Stadio Paolo Rosi, Via dei Campi Sportivi n.7-Roma
<b>GARA ONLINE:</b>	Riferimento per le iscrizioni online <b>ID643740</b> – primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.
<b>PRE-ISCRIZIONI:</b>	Le pre-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. <b>Le iscrizioni termineranno Giovedì 30 aprile 2026 alle ore 18:00.</b>
<b>PUBBLICAZIONE PRE- ISCRIZIONI:</b>	L’elenco dei pre-iscritti sarà pubblicato venerdì 1 maggio 2026 sul sito Regionale, entro leore15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l’esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online. Pagamento iscrizioni addebito conto online.
<b>ISCRIZIONI SUL POSTO:</b>	Ammesse iscrizioni fino ad un’ora prima della gara. (vedere Tariffe applicate Attività→Regolamenti)
<b>PAGAMENTO ISCRIZIONI:</b>	Sarà addebitato su CC online della società FIDAL.
<b>CONFERMA ISCRIZIONI:</b>	<b><u>Gli atleti iscritti (anche sul posto) saranno considerati automaticamente già confermati</u></b> ; potranno sempre essere effettuate cancellazioni delle iscrizioni effettuate online entro <b>1h30</b> prima della competizione.  <b><u>N.B. GLI ATLETI/LE ATLETE ISCRITTI/E AL SALTO TRIPLO DOVRANNO COMUNICARE 1H30 PRIMA DELLA GARA LA PROPRIA BATTUTA, al fine di poter agevolare la formazione dei gruppi.</u></b>
<b>PROGRAMMA TECNICO CADETTI:</b>	<b>1agiornata:</b> CORSE:80m-300m-1000m-1200siepi-100hs(m.0,84) SALTI:asta-triplo LANCI:disco(kg.1,5)-giavellotto(gr.600) MARCIA: 5000m  <b>2agiornata:</b> CORSE:150m-600m-2000m-300hs(m.0,76)-Staffetta4x100m SALTI: alto- lungo LANCI:peso(kg.4)–martello(kg. 4)

<p><b>PROGRAMMA TECNICO CADETTE:</b></p>	<p><b>1a giornata:</b> CORSE:80m-300m-1000m-1200siepi-80hs(m.0,76) SALTI:alto- lungo LANCI:peso(kg.3)-martello(kg.3) MARCIA: 3000m</p>
	<p><b>2a giornata:</b> CORSE:150m-600m-2000m-300hs(m.0,76)-Staffetta4x100m SALTI: asta-triplo LANCI:disco(kg.1)-giavellotto(gr.400)</p>
<p><b>NORME TECNICHE:</b></p>	<p>Nella Fase Regionale ogni atleta potrà partecipare a 2 gare per giornata o a una gara + staffetta e a non più di 3 gare nelle due giornate (due gare individuali e una staffetta), purché la somma dei metri previsti non superi i 1100 metri nella stessa giornata.</p>
<p><b>REFERENTI:</b></p>	<p><b>Delegato tecnico:</b>Alice Cattani <b>Ref.Organizzativo:</b>Lorenzolorrera <b>Ref.Iscrizioni:</b>LuigiBotticelli–cell.335.7624042–Email:<a href="mailto:iscrizioni@fidallazio.it">iscrizioni@fidallazio.it</a></p>
<p><b>PRESENTAZIONE ALLA CAMERAD'APPELLO:</b></p>	<p>Gli atleti dovranno presentarsi in Camera d'Appello 20' prima dell'orario previsto per la gara di corsa, 30' prima dell'orario previsto per le gare di concorso (lanci e salti in estensione), 40' prima dell'orario previsto per la gara di Alto e 50' minuti prima della gara di Asta. Gli atleti accederanno al campo di gara esclusivamente attraverso la Camera d'Appello.</p>

## PROGRAMMA ORARIO

RITROVO SABATO ORE 11:45		
ORA	CADETTI	CADETTE
<b>12:45</b>		Martello
<b>13:45</b>	Salto Triplo	
<b>14:00</b>	Salto con l'Asta	
<b>14:00</b>	<b>100Hs</b>	
<b>14:20</b>	Disco	<b>80Hs</b>
<b>14:45</b>	<b>80m</b>	
<b>15:10</b>		Getto del Peso Gr. 1 (accredito < 7m)
<b>15:10</b>		<b>80m</b>
<b>15:15</b>		Salto in Lungo Gr. 1 (accredito < 3.80)
<b>15:50</b>	<b>300m</b>	
<b>16:20</b>		<b>300m</b>
<b>16:15</b>		Salto in Alto
<b>16:20</b>		Getto del Peso Gr. 2 (accredito > 7m)
<b>16:40</b>		Salto in Lungo Gr. 2 (da 3.81 a 4.40m )
<b>16:50</b>	<b>1200st</b>	
<b>17:00</b>		<b>1200st</b>
<b>17:20</b>	<b>1000m</b>	
<b>17:35</b>		<b>1000m</b>
<b>17:40</b>	Giavellotto	
<b>18:00</b>		Salto in Lungo Gr. 3 (accredito > 4.40m)
<b>18:00</b>		<b>Marcia3000m</b>
<b>18:30</b>	<b>Marcia5000m</b>	

**NOTA BENE: Gli orari e i gruppi potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti.  
Le variazioni saranno apportate dal delegato tecnico della manifestazione.**

<b>RITROVO DOMENICA ORE 11:45</b>		
<b>ORA</b>	<b>CADETTI</b>	<b>CADETTE</b>
<b>12:45</b>	Martello	
<b>13:45</b>		Salto con l'Asta
<b>13:50</b>		Disco
<b>14:15</b>	Salto in Lungo <b>Gr. 1 (fino a 4,60m)</b>	
<b>15:00</b>	<b>150m</b>	
<b>15:20</b>		<b>150m</b>
<b>15:35</b>	Salto in Lungo <b>Gr. 2 (accreditato &gt; 4,60)</b>	
<b>15:45</b>		Giavellotto
<b>16:15</b>	<b>300hs</b>	
<b>16:30</b>	Salto in Alto	
<b>16:40</b>		<b>300hs</b>
<b>16:55</b>		Salto Triplo <b>Gr. 1 (battuta 7m)</b>
<b>17:10</b>	<b>600m</b>	
<b>17:20</b>		
<b>17:30</b>	Getto del Peso	<b>600m</b>
<b>17:50</b>	<b>2000m</b>	
<b>18:00</b>		Salto Triplo <b>Gr. 2</b>
<b>18:05</b>		<b>2000m</b>
<b>18:30</b>	<b>Staff.4x100m</b>	
<b>18:50</b>		<b>Staff.4x100m</b>

**NOTA BENE: Gli orari e i gruppi potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti.  
Le variazioni saranno apportate dal delegato tecnico della manifestazione.**