FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale CALABRIA**

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA CADETTI/E-ALLIEVI/E *open Assoluti/Master***
**CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTE ALL/ASS/MASTER**
***Cosenza, 10/11 Settembre 2016***

1. La Fidal indice ed il Comitato Regionale Calabro e Comitati Provinciale di Cosenza, organizzano i Campionati Regionali Individuali Cadetti/e ed Allievi/e su pista open agli atleti delle categorie Junior, Promesse, Senior e Master maschile e femminile.

**2A. PROGRAMMA TECNICO CRI ALL/CAD**
**ALLIEVI 1^ GIORNATA**: 100 m. – 400 m. – 1500 m. – 2000 st – 110 hs – Marcia – Asta – Triplo – Disco - Giavellotto
**ALLIEVI 2^ GIORNATA:** 200 m. – 800 m. – 3000m. – 400 hs – Alto – Lungo – Peso - Martello

**ALLIEVE 1^ GIORNATA**: 100 m. – 400 m. - 1500 m. – 2000 st – 100 hs – Marcia – Alto – Triplo – Peso - Martello
**ALLIEVE 2^ GIORNATA:** 200 m. – 800 m. – 3000 m. – 400 hs – Asta – Lungo - Disco - Giavellotto

***LE GARE APERTE AD ASSOLUTI/MASTER SONO TUTTE LE GARE DI CORSA PIANA, DI MARCIA 5 KM, DI OSTACOLI (solo 110-100-400), DI SALTI E DI LANCI (ciascuno con attrezzi della propria categoria)***

**CADETTI 1^ GIORNATA:** 80 m. – 2000 m. – 1200st - 100 hs – Marcia - Asta – Lungo – Disco - Giavellotto
**CADETTI 2^ GIORNATA:** 300 m. – 1000 m. – 300 hs – Alto – Triplo – Peso - Martello

**CADETTE 1^ GIORNATA:** 80 m. – 2000 m. – 1200st – 80 hs – Marcia - Alto – Triplo – Peso - Martello
**CADETTE 2^ GIORNATA:** 300 m. – 1000 m. – 300 hs – Asta – Lungo – Disco - Giavellotto

**2B. PROGRAMMA TECNICO CR STAFFETTE**
ALLIEVI/E: 4X100 – 4x400
ASSOLUTI M/F: 4x100 – 4x400 – 4x800 – 4x1500
MASTER M/F: 4X100 – 4x400

**3. NORME DI PARTECIPAZIONE**
Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e che potranno prendere parte ad un massimo di due gare individuali. Gli atleti/e che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m. 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa, marcia o frazioni di staffetta superiori ai m. 400.
**Gli atleti partecipanti alle staffette e/o alle gare individuali potranno partecipare sempre a due gare complessive nella manifestazione**

**4. ISCRIZIONI**
Le iscrizioni, complete del numero di pettorale per la gara (**che va segnalato nella maschera di iscrizione di ogni singolo atleta nel campo "note"**), potranno essere effettuate esclusivamente online collegandosi al sito www.fidal.it alla pagina dei servizi online fino al 8 settembre..
E' previsto il pagamento della tassa di iscrizione di euro 0,50 per ogni atleta iscritto entro i termini di chiusura iscrizione.
Superato il termine di chiusura iscrizione, è possibile iscrivere atleti "fuori termine", entro l'orario di riunione giuria e concorrenti, versando l'ammenda di euro 5,00 ad atleta + 0,50 a gara.
Il Comitato Regionale provvederà, a conclusione della manifestazione, a trattenere dal conto online di ogni società della Regione iscritta la somma dovuta.

**Per gli atleti "fuori regione"** è prevista una tassa di iscrizione di euro 20,00 entro i termini di chiusura iscrizione.
**Tali iscrizioni, dovranno essere complete del numero di pettorale per la gara (**che va segnalato nella maschera di iscrizione di ogni singolo atleta nel campo "note"**).**
Per eventuali iscrizioni "fuori termine" ed entro l'orario di riunione giuria e concorrenti, sarà versata l'ammenda per ogni atleta di euro 5,00 + 20,00 a gara.
Le Società di altra regione, dovranno provvedere al relativo pagamento della tassa di iscrizione gara direttamente sul campo.

**5. COMUNICAZIONI**
Si raccomanda alle Società che i numeri di pettorale indicati in fase di iscrizione corrispondano esattamente al numero portato dall'atleta al momento della gara.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda alle "Norme Generali".

**PROGRAMMA ORARIO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 SETTEMBRE 2016 | | COSENZA | Campo Comunale e Stadio San Vito | | |
| Ore 15.00 | Riunione Giuria e Concorrenti | | | | |
| Ore 15.30 | 110 hs | M | Alto | F-CF | Martello F – CF |
| Ore 15.40 | 100 hs | F | | | |
| Ore 15.50 | 100 hs | CM | | | |
| Ore 16.00 | 80 hs | CF | Lungo | CM | |
| Ore 16.10 | 400 m. | M | | | Disco M – CM |
| Ore 16.20 | 400 m. | F | Asta | M-CM | |
| Ore 16.30 | 2000 m. | CM | | | |
| Ore 16.30 | 2000 m. | CF | | | |
| Ore 16.45 | 1500 m. | M | | | |
| Ore 16.45 | 1500 m. | F | | | |
| Ore 17.00 | 80 m. | CM | | | Peso F – CF |
| Ore 17.05 | 80 m. | CF | Triplo | M-F-CF | |
| Ore 17.10 | 100 m. | M | | | |
| Ore 17.20 | 100 m. | F | | | |
| Ore 17.30 | Marcia Km 10-5-3 | M/F+Cad | | | Giavellotto M – CM |
| Ore 18.30 | 1200 siepi | CM/CF | | | |
| Ore 18.50 | 2000 siepi | M | | | |
| Ore 19.10 | 2000 siepi | F | | | |
| Ore 19.30 | 4x100 | M | | | |
| Ore 19.40 | 4x100 | F | | | |
| Ore 19.45 | 4x1500 | M | | | |
| Ore 20.00 | 4x800 | F | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 SETTEMBRE 2016 | | COSENZA | Campo Comunale e Stadio San Vito | | |
| Ore 09.30 | Riunione Giuria e Concorrenti | | | | |
| Ore 10.10 | 3000 m. | M/F | Alto | M-CM | Martello M – CM |
| Ore 10.30 | 400 hs (091) | M | | | |
| Ore 10.40 | 400 hs (076) | F | | | |
| Ore 10.50 | 300 hs (076) | CM | Triplo | CM | Disco F - CF |
| Ore 11.00 | 300 hs (076) | CF | | | |
| Ore 11.10 | 1000 m. | CM/CF | | | |
| Ore 11.20 | 800 m. | M | Lungo | M-F-CF | Peso M – CM |
| Ore 11.30 | 800 m. | F | | | |
| Ore 11.40 | 200 m. | M | | | |
| Ore 11.50 | 200 m. | F | Asta | F-CF | Giavellotto F-CF |
| Ore 12.00 | 300 m. | CM | | | |
| Ore 12.10 | 300 m. | CF | | | |
| Ore 12.20 | 4x400 | M | | | |
| Ore 12.30 | 4x400 | F | | | |

***Il Programma Orario può essere modificato in base al numero degli atleti partecipanti.***