



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Calabro

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA CADETTI/E-ALLIEVI/E *open Assoluti/Master*
CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTE ALL/ASS/MASTER
CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI PENTATHLON MASTER
Siderno, 12/13 Settembre 2015

1. La Fidal indice ed il Comitato Regionale Calabro organizza 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 – 300 hs – Marcia – Asta – Lungo – Disco – Giavellotto

CADETTI 2^ GIORNATA: 300 m. – 1000 m. – 100 hs – Alto – Triplo – Peso – Martello

CADETTE 1^ GIORNATA: 80 m. – 2000 m. – 1200st – 300 hs – Marcia – Alto – Triplo – Peso – Martello

CADETTE 2^ GIORNATA: 300 m. – 1000 m. – 80 hs – Asta – Lungo – Disco – Giavellotto

2B. PROGRAMMA TECNICO CR STAFFETTE (13 settembre)

ALLIEVI/E: 4x100 – 4x400

ASSOLUTI M/F: 4x100 – 4x400 – 4x800 – 4x1500

MASTER M/F: 4x100 – 4x400

2C. PROGRAMMA TECNICO PENTATHLON LANCI (14 settembre)

Pentathlon lanci: Martello – Peso – Disco – Giavellotto – Martello con maniglia corta

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 giornata

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 ai 3 giorni precedenti la manifestazione.

Sul sito regionale www.fidalcalabria.it, nello spazio dedicato alle iscrizioni online, sarà comunicato il periodo di inizio e chiusura delle iscrizioni per ciascuna manifestazione.

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.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Calabro

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

| 12 SETTEMBRE 2015 | SIDERNO | Stadio Comunale Raciti | | |
|---|---------|------------------------|------|--------------------|
| 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 | | | Disco M – CM |
| Ore 15.50 80 m. | CM | | | |
| Ore 16.00 80 m. | CF | Lungo | CM | |
| Ore 16.10 400 m. | M | | | |
| Ore 16.20 400 m. | F | Asta | M-CM | Peso F – CF |
| Ore 16.30 2000 m. | CM | | | |
| Ore 16.30 2000 m. | CF | Triplo | F-CF | |
| Ore 16.45 1500 m. | M | | | |
| Ore 16.45 1500 m. | F | | | Giavellotto M – CM |
| Ore 17.00 300 hs (076) | CM | | | |
| Ore 17.05 300 hs (076) | CF | Triplo | M | |
| Ore 17.10 100 m. | M | | | |
| Ore 17.20 100 m. | F | | | |
| Ore 17.30 Marcia Km 5-3 | M/F+Cad | | | |
| Ore 18.10 1200 siepi | CM/CF | | | |
| Ore 18.20 2000 siepi | M | | | |
| Ore 18.40 2000 siepi | F | | | |
| Ore 19.00 4x100 | M | | | |
| Ore 19.10 4x100 | F | | | |
| Ore 19.20 4x400 | M | | | |
| Ore 19.30 4x400 | F | | | |
| Ore 19.40 4x1500 | M | | | |
| Ore 20.00 4x800 | F | | | |



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Calabro

| 13 SETTEMBRE 2015 | SIDERNO | Stadio Comunale Raciti | |
|-------------------|--|----------------------------|-----------------|
| Ore 09.00 | Riunione Giuria e Concorrenti | | |
| Ore 09.30 | Martello Pentathlon Master M/F a seguire | Peso-Disco-Giav-Martellone | Martello M – CM |
| Ore 09.30 | 3000 m. | M/F | Alto M-CM |
| Ore 09.50 | 400 hs (091) | M | |
| Ore 10.00 | 400 hs (076) | F | Disco F - CF |
| Ore 10.10 | 300 m. | CM | Triplo CM |
| Ore 10.20 | 300 m. | CF | |
| Ore 10.30 | 1000 m. | CM/CF | Peso M – CM |
| Ore 10.40 | 100 hs (084) | CM | Lungo M-F-CF |
| Ore 10.50 | 80 hs (076) | CF | |
| Ore 11.00 | 800 m. | M | Giavelotto F-CF |
| Ore 11.10 | 800 m. | F | Asta F-CF |
| Ore 11.20 | 200 m. | M | |
| Ore 11.30 | 200 m. | F | |

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