

**C.D.S. ASSOLUTO DI CORSA 1° PROVA 10.000 SU PISTA J/P/S – FASE REGIONALE
(VALIDA COME CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ASSOLUTO)**

+ CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CORSA 30' e 20' ALLIEVI/E

**+ CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI PROVE MULTIPLE A/J/P/S/SM
FASE REGIONALE DEL CDS ALLIEVI/E DI PROVE MULTIPLE**

+ CDS PROVE MULTIPLE CADETTI/E (valida per la Decathlon CUP)

+ GARE EXTRA CADETTI/E (valida per la Decathlon CUP)

+ GARE EXTRA ASSOLUTI/E

Stadio comunale di Colleferro, Sabato e Domenica 13 e 14 Aprile 2024

ORGANIZZAZIONE:	RS013 Atl. Colleferro Segni – RS036 ASD Runner Team Colleferro
IMPIANTO GARA:	Stadio Comunale “Maurizio Natali” Viale Europa
GARA ONLINE:	Riferimento per le iscrizioni online– primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.
ISCRIZIONI:	Le 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. Le iscrizioni termineranno Giovedì 11 Aprile 2024 alle ore 24:00.
ISCRIZIONI SUL POSTO:	<u>Non sono ammesse iscrizioni sul posto per la gara dei 10.000m</u> Per tutte le altre gare sono ammesse iscrizioni fino ad un’ora prima della gara.
PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:	l’elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 12 Aprile 2024 sul sito Provinciale e 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.
PRESENTAZIONE ALLA CAMERA D’APPELLO:	Gli atleti, muniti della tessera federale o di altro documento di identità, dovranno presentarsi in Camera d’Appello 20’ prima dell’orario previsto per la propria corsa. Gli atleti accederanno al campo di gara esclusivamente attraverso la Camera d’Appello.
REFERENTI:	Delegato Tecnico: Andrea Moretti Ref. Organizzativo: Massimiliano Ferrazza Ref. Tecnico: Alessandro Carletti, tel. 338.7444376 Ref. Iscrizioni: Stefano Troia, tel. 331.2475614, mail: info@fidalromasud.it
PROGRAMMA TECNICO GARE EXTRA:	Cadetti/e: (Sabato) 80m, 300m, 1000m – (Domenica) 150m, 600m Assoluti Uomini: (Sabato) 150m, 300m, 1000m – (Domenica) 100m, 200m, 800m Assolute Donne: (Sabato) 150m, 300m, 1000m - (Domenica) 100m, 200, 800m
COMPOSIZIONE SERIE 10000m in pista:	La serie verranno pubblicate entro Venerdì 12 Aprile 2024 ore 24:00 sulla pagina delle iscrizioni. Non è possibile prendere parte ad una serie differente da quella pubblicata. Se necessitano ulteriori serie verranno aggiunte al programma orario.
Costo iscrizioni	Iscrizioni gare extra cadetti/e: 3€ a gara - Le iscrizioni si pagano al ritiro del pettorale Iscrizioni gare extra assoluti/e: 5€ a gara - Le iscrizioni si pagano al ritiro del pettorale

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 12.00

ORA	PM ALL-JUN PRO-SEN-SM M	PM ALL-JUN PRO-SEN-SM F	PM CADETTI	PM CADETTE	CORSA	EXTRA CADETTI/E	EXTRA ASS. UOMINI / DONNE
13:00	100 mt						
13:20	Lungo			80 Hs			
13:40		100 Hs					
14:00		Alto	100 Hs	Alto			
14:20						80m Cadetti	
14:40						80m Cadette	
14:45	Peso						
15:00							150m Uomini
15:15			Alto				
15:25							150m Donne
15:30				Giavellotto			
15:45					20' Allieve 30' Allievi		
16:00		Peso					
16:20						300 Cadetti	
16:30	Alto						
16:45						300 Cadette	
17:05			Giavellotto				300m Uomini
17:30							300m Donne
17:50		200mt					
18:00						1000m Cadetti	
18:20						1000m Cadette	
18:30							1000m Uomini
18:45							1000m Donne
19:00	400mt						

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 12.00

ORA	PM ALL-JUN PRO-SEN-SM M	PM ALL-JUN PRO-SEN-SM F	PM CADETTI	PM CADETTE	CORSA	EXTRA CADETTI/E	EXTRA ASS. UOMINI / DONNE
13:00	110 hs (altezze e distanze di categoria)	Lungo					
13:20							100m Donne
13:35							100m Uomini
13:30	Disco						
14:00						150m Cadetti	
14:20						150m Cadette	
14:30		Giavellotto	Lungo				
14:40							200m Donne
15:00	Asta						200m Uomini
15:20					10000m Serie Maschile n.2		
15:30				Lungo			
16:10		800mt					
16:20						600m Cadetti	
16:35						600m Cadette	
16:45	Giavellotto						
16:50				600m			
17:00					10000m Serie Femminile		
17:30			Disco				
17:50							800m Uomini
18:00							800m Donne
18:15	1500mt						
18:30			1000m				
18:40					10000m Serie Maschile n.1		