

**DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO**

**Campionati regionali individuali di prove multiple a/j/p/s**  
**+ Campionati regionali individuali di prove multiple master**  
**+ Fase regionale dei C.d.C. allievi di prove multiple**  
**+ prova del trofeo DECATHLON CUP**  
**+ gare extra assoluti uomini/donne**  
*stadio comunale di Colferro, sabato 23 aprile 2022*

**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 30 allievi-20 allieve**  
**CdS prove multiple cadetti 1° prova**  
***gare extra cadetti/e***  
*stadio comunale di Colferro, domenica 24 aprile 2022*

- ORGANIZZAZIONE:** RS013 Atl. Colferro Segni + RS036 Runners Team Colferro
- IMPIANTO LUOGO GARA:** Stadio Comunale “Maurizio Natali” di Colferro, Viale Europa.
- GARA ONLINE CDS PROVE MULTIPLE:** Riferimento per le iscrizioni online **ID628037** – primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.
- GARA ONLINE CDS ASSOLUTO DI CORSA:** Riferimento per le iscrizioni online **ID628038** – primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.
- PRE-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 21 Aprile 2022 alle ore 24:00.***
- ISCRIZIONI SUL POSTO:** Ammesse per tutte le categorie con sovrattassa fino a 60’ prima della gara.
- PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** l’elenco degli iscritti sarà pubblicato venerdì 22 Aprile 2022 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.
- PROGRAMMA TECNICO PROVE MULTIPLE:**
- |                |  |
|----------------|--|
| <b>ALLIEVI</b> | <b>DECATHLON:</b> <b>1^giornata</b> = 100mt, Lungo, Peso, Alto, 400mt<br><b>2^giornata</b> = 110Hs, Disco, Asta, Giavellotto, 1500mt |
| <b>ALLIEVE</b> | <b>EPTATHLON:</b> <b>1^giornata</b> = 100Hs, Alto, Peso, 200mt<br><b>2^giornata</b> = Lungo, Giavellotto, 800mt                      |
| <b>UOMINI</b>  | <b>DECATHLON:</b> <b>1^giornata</b> = 100mt, Lungo, Peso, Alto, 400mt<br><b>2^giornata</b> = 110Hs, Disco, Asta, Giavellotto, 1500mt |
| <b>DONNE</b>   | <b>EPTATHLON:</b> <b>1^giornata</b> = 100Hs, Alto, Peso, 200mt<br><b>2^giornata</b> = Lungo, Giavellotto, 800mt                      |

**CADETTI TETRATHLON M:** 100hs-Lungo-Disco-1000  
**CADETTE TETRATHLON F:** 80hs- Giavellotto-Lungo-600

**CADETTI EXTRA:** 100hs, Lungo, Disco, 1000m, 80m  
**CADETTE EXTRA:** 80hs, Giavellotto, Lungo, 600m, 80m

I cadetti/e che non vogliono fare le prove multiple possono scegliere 2 gare individuali.

**PM MASTER:**

I master possono gareggiare nelle prove multiple con gli attrezzi personali di categoria e svolgere la Prova multipla di categoria. (specificarlo nelle iscrizioni online)

**PROGRAMMA TECNICO  
GARE  
ESORDIENTI/RAGAZZI:**

**Esordienti M5/F5** = 50m, Vortex  
**Esordienti M8/F8** = 50m, 600m, Lungo  
**Esordienti M10/F10** = 50m, Vortex, 800m  
**Ragazzi/e** = 150m, 1000m, Lungo, Vortex

Gli atleti della categoria Esordienti e Ragazzi/e possono scegliere fino a 2 gare individuali.

**PROGRAMMA TECNICO  
GARE ASS.  
UOMINI/DONNE**

**ASSOLUTI UOMINI:** 100m, 400m, 800m  
**ASSOLUTE DONNE:** 100hs, 200m, 800m

**REFERENTI:**

**Delegato Tecnico:** *Francesco Laudiero*  
**Ref. Organizzativo:** Massimiliano Ferrazza  
**Ref. Tecnico:** Alessandro Carletti, tel. 338.7444376  
**Ref. Iscrizioni:** Stefano Troia, tel. 331.2475614, mail: [info@fidalromasud.it](mailto:info@fidalromasud.it)

**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. Al termine della gara lasceranno il campo uscendo dal cancello situato all'arrivo.

**Dirigenti e Tecnici non saranno ammessi in nessun caso nel campo di gara.**

**USCITA DALL'IMPIANTO:**

Al termine della propria gara gli atleti dovranno lasciare l'impianto entro 30' successivi al termine della stessa.

- 1) Evitare assembramenti;
- 2) Mantenere il distanziamento;
- 3) Indossare la mascherina;

<b><u>ATTIVITA' OUTDOOR – STADIA E NON STADIA (ALLENAMENTI E COMPETIZIONI)</u></b>	
Certificazione Verde Covid-19 Base	SI ( <b>ESCLUSI GLI ATLETI E I MINORI DI ANNI 12</b> )
Mascherina FFP2	SI SOLO PER PUBBLICO E ACCOMPAGNATORI (***)
Su tutto il territorio nazionale le competizioni sportive si svolgono con presenza di pubblico al 100% Per l'accesso agli spogliatoi e alle sale muscolazione è sempre richiesta la Certificazione Verde Covid-19 Rafforzata	

**Il controllo sulla validità del Green Pass deve essere effettuato all'atto di ogni singolo accesso**

- Green pass base: si intende la Certificazione verde COVID-19 per vaccinazione, guarigione, test antigenico rapido (con validità 48 ore) o molecolare (con validità 72 ore) con risultato negativo;
- Green pass rafforzato: si intende soltanto la Certificazione verde COVID-19 per vaccinazione o guarigione. Il green pass rafforzato non include, quindi, l'effettuazione di un test antigenico rapido o molecolare.

\* non si applica alle persone di età inferiore ai dodici anni e ai soggetti esenti dalla campagna vaccinale

\*\* Tecnici e Dirigenti regolarmente tesserati per l'anno in corso

\*\*\* Non hanno l'obbligo di indossare il dispositivo di protezione delle vie respiratorie:

- a) i bambini di età inferiore ai sei anni;
- b) le persone con patologie o disabilità incompatibili con l'uso della mascherina;
- c) i soggetti che stanno svolgendo attività sportiva.

**SABATO 23 APRILE 2022 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 12:00**

ORA	DECATHLON ASS.UOMINI + ALLIEVI ***	EPTATHLON ASS. DONNE + ALLIEVE ***	EXTRA	
12:50			50 mt - ESORD. F5/M5	
13.05			50 mt - ESORD. F8/M8	VORTEX - F5/M5
13.20			50 mt - ESORD. F10	LUNGO ESORD. F8/M8
13:40			50 mt - ESORD. M10	
14:00	100 mt		100 mt EXTRA UOMINI	VORTEX ESORD. F10/M10
14.20		100 Hs	100 Hs EXTRA DONNE	
14:30	Salto in Lungo		600 mt - ESORD. F8/M8	
14:55		Salto in alto		
15:15			150mt - RAGAZZI	
15:30			150mt - RAGAZZE	LUNGO RAGAZZI (ped.B)
15.55	Getto del Peso		800mt - ESORD. F10/M10	LUNGO RAGAZZE (ped.A)
16.30				VORTEX RAGAZZI
16:45			1000mt - RAGAZZE	
17:00	Salto in Alto	Getto del Peso	1000mt - RAGAZZI	
17.10				VORTEX RAGAZZE
17:45			200 mt EXTRA DONNE	
18:15		200 mt (al termine del Peso)		
18:20			400 mt EXTRA UOMINI	
18:40			800m – ASS. UOMINI/DONNE	
18:50	400 mt al termine dell'alto			

\*\*\* I master possono gareggiare nelle prove multiple con gli attrezzi personali di categoria e svolgere la Prova multipla di categoria.

**NOTA BENE:** Gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti, eventuali modifiche verranno comunicate nelle 24 ore successive al termine delle iscrizioni riportato sul dispositivo.

**DOMENICA 24 APRILE 2022 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 12:00**

ORA	CORSA *	DECATHLON ASS.UOMINI + ALLIEVI ***	EPTATHLON ASS. DONNE + ALLIEVE ***	PM CADETTI anche gare Extra	PM CADETTE anche gare extra
12:40				100hs **	
12:50		110hs			
13:05		110hs (ALLIEVI)		Lungo **	
13:20					80HS **
13:25		Disco			
13:55				80mt - CADETTI EXTRA **	
14:10			Lungo	80mt – CADETTE EXTRA **	Giavellotto ** + EXTRA CADETTI
14:35		Asta			
15:00	Corsa 30' e 20'				
15:20				Disco **	
15:50					Lungo **
16:00	10.000mt Serie 3		Giavellotto		
16:50				1000m **	
17:05	10.000mt Serie 2	Giavellotto			
18:00					600m **
18:15			800mt		
18:25	10.000mt Serie 1				
19:10		1500mt			

**NOTA BENE:** *Gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti*, eventuali modifiche verranno comunicate nelle 24 ore successive al termine delle iscrizioni riportato sul dispositivo.

\* Le serie dei 10000m saranno rese pubbliche il entro la sera del 23 Aprile 2022 sulla pagina delle iscrizioni. (per questa gara non si accettano le iscrizioni sul posto). Eventuali serie aggiuntive n.4, 5 etc etc saranno svolte la mattina con orario che sarà successivamente comunicato.

\*\* I cadetti/e che non vogliono fare le prove multiple possono scegliere 2 gare individuali.