



**Federazione Italiana Di Atletica Leggera**  
**Comitato Provinciale di Latina**

**Sabato 13 maggio 2023 - LATINA**

**Cds RAGAZZI – Interprovinciale FR-LT-RM sud - 1<sup>a</sup> giornata**  
**e gare di contorno Esordienti 5 – 8 - 10**

**Programma Gare**

- ◆ **ESORDIENTI 5 & 8** (2014/2017): 40hs – Vortex
- ◆ **ESORDIENTI 10** (2012/2013): 50hs – Alto – Lungo - 4x200 mista M&F
- ◆ **RAGAZZE / I** (2010/2011): 60hs – 300 - 1000 – Marcia 2km - Vortex – Lungo – 4x100

**NUOVO Programma Orario**

ora	RAGAZZI	RAGAZZE	ESORDIENTI 10	Esordienti 5&8	ora
14.00	ritrovo				14.00
14,30			Lungo M (2 salti)	Vortex Es 8	14,30
14,35			Alto F	40 hs Es 5	14,35
14,55				Vortex Es 5	14,55
15,00			Lungo F (2 salti)	40 hs Es 8	15,00
15.20	60 hs	Vortex (gr.1)	Alto M		15.20
15.40	Lungo (gr.1 e 2)	60 hs			15.40
16.00		Vortex (gr.2)	50 hs		16.00
16.20	300				16.20
16.30	Lungo (gr.3)	Lungo (gr.1)			
16.45	Vortex (gr.1)	300			16.45
17.10			4x200 mista		17.10
17,20	Vortex (gr.2)				
17.30	1000	Lungo (gr.2 e 3)			17.30
17.45		1000			17.45
18.00	Marcia 2km				18.00
18.20		Marcia 2km			18.20
18.40	4x100				18.40
19.00		4x100			19.00

**REGOLAMENTO**

**Iscrizioni** : si effettueranno esclusivamente **on-line** ad esclusione degli atleti eventualmente tesserati unicamente EPS o della scuola che andranno inviate, su carta intestata firmata dal presidente della società, attestando che gli atleti sono in regola con la certificazione sanitaria ed il tesseramento per l'anno 2023, all'indirizzo: [iscrizioni@fidallazio.it](mailto:iscrizioni@fidallazio.it) .

In entrambi i casi **le iscrizioni si chiuderanno** alle ore 24,00 di Giovedì 11 maggio 2023.

Eventuali iscrizioni sul campo saranno accettate ad un costo di 5€ massimo 1 ora prima dalla gara. Ogni atleta può essere iscritto ad un massimo di 2 gare più la staffetta.

**Conferme iscrizioni:** entro 1 ora prima della rispettiva gara. Categorie giovanili: cumulative a cura di un dirigente o tecnico della società.

### **Premiazioni :**

Ragazzi: verranno premiati i primi **8 atleti** di ogni gara ed il primo non del concentramento

4x100 Ragazzi: saranno premiate le prime **3 squadre** dei CP del concentramento.

4x200 Esordienti 10: saranno premiate le prime **6 squadre**.

- Cronometraggio : Time Tronics

- Segreteria : Sigma

- Servizio Giudici : GGG di Latina

- Responsabile Organizzativo : Giampiero Trivellato

- Delegato Tecnico: Giovanna Picano

- Referente Tecnico : Alessandro Dalla Senta

- Starter: Gioacchino Nocerino

- Speaker: Antonio Sorrenti

### **NOTE TECNICHE**

Gli atleti dovranno presentarsi all'addetto ai concorrenti 15 minuti prima nelle corse e 20 minuti nei concorsi.

Nei concorsi i Ragazzi avranno a disposizione 3 prove, gli Esordienti 2 o 3 in base ai partecipanti

Le corse di velocità Ragazzi/e saranno con partenza dai blocchi.

*Progressione Salto in Alto **Ragazze/i**: vademecum regionale*

*Progressione Salto in Alto **Esordienti 10 M&F**: 80 - 90 – 100 – 105 – 110 – 115 – 118 – 121...*