

**DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO**

**CAMPIONATO REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER**

**+ GARE EXTRA OPEN ASSOLUTI UOMINI/DONNE + CADETTI/E + RECUPERO GARE  
CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE J/P/S 2° GIORNATA**

*Sabato e Domenica 10 e 11 Giugno 2023, Stadio M. Natali di Colferro*

**ORGANIZZAZIONE:** RS013 Atl. Colferro Segni + RS036 Runners Team Colferro

**LUOGO GARA DOMENICA:** Stadio Comunale “Maurizio Natali” di Colferro, Viale Europa.

**GARA ONLINE MASTER:** Riferimento per le iscrizioni online **ID631525** – primo campo a sinistra che ordina l’elenco delle gare disponibili.

**PRE-ISCRIZIONI:** Le iscrizioni online potranno essere effettuate esclusivamente Online attraverso il sito federale nella sezione Servizi Online. Per eventuali problemi e informazioni procedurali contattare il referente iscrizioni telefonicamente. **Per il recupero delle gare non disputate a Tivoli domenica 4 giugno, sarà necessario effettuare una nuova iscrizione.**

***Le iscrizioni termineranno Giovedì 8 Giugno 2023 alle ore 24:00.***

**ISCRIZIONI SUL POSTO:** Ammesse fino ad un’ora prima della gara.  
Per gli atleti fuori regione il pagamento potrà essere effettuato esclusivamente sul posto.

**PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** l’elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 9 Giugno 2023 sul sito 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**  
**MASTER UOMINI:**  
**1^giornata** = 110Hs/100Hs/80Hs  
100mt, 400mt, 3000st/2000st, 1500mt, Staff.4x100mt, **Marcia 3000m**  
Asta, Triplo, Peso, Martello  
**2^giornata** = 400Hs/300Hs/200Hs  
200mt, 800mt, 4x400mt, 5000mt,  
Alto, Lungo, Disco, Giavellotto, Martello maniglia corta

**PROGRAMMA TECNICO**  
**MASTER DONNE**  
**1^giornata** = 100Hs/80Hs, 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, Staff.4x100m, **Marcia 3000m**  
Asta, Triplo, Giavellotto, Disco, Martello maniglia corta  
**2^giornata** = 400Hs/300Hs/200Hs, 200mt, 800mt, 5000mt, 4x400mt,  
Lungo, Alto, Peso, Martello

**REFERENTI:** *Ref. Organizzativo:* Massimiliano Ferrazza  
*Ref. Tecnico Roma Sud:* Alessandro Carletti  
*Ref. Iscrizioni:* Stefano Troia – cell. 331.2475614 – email: [iscrizioni@fidallazio.it](mailto:iscrizioni@fidallazio.it)

**NORME TECNICHE:** Ogni atleta può essere iscritto e prendere parte ad un massimo 2 gare individuali più staffetta per giornata e non più di 4 gare in 2 giornate.

**PREMIAZIONI:** Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ogni specialità. Agli atleti/e primi classificati di ciascuna gara per ciascuna fascia di età è assegnata la maglia di Campione Regionale Master 2023.

<b>PROGRAMMA 1 ^ Giornata - RITROVO ORE 13:00</b>				
<b>MASTER M</b>		<b>ORARIO</b>	<b>MASTER F</b>	
	Martello	<b>14:15</b>		
<b>110Hs</b>		<b>14:40</b>		
<b>100Hs</b>		<b>14:50</b>		
		<b>15:00</b>	<b>100Hs</b>	
		<b>15:15</b>	<b>80Hs</b>	Martello man. Corta
<b>80Hs</b>		<b>15:30</b>		
<b>100mt</b> <b>+ OPEN A/J/P/S</b>		<b>15:50</b>		Salto Triplo
	Salto con l'Asta	<b>16:00</b>		Salto con l'Asta
		<b>16:20</b>	<b>100mt</b> <b>+ OPEN A/J/P/S</b>	Disco
<b>400mt</b> <b>+ OPEN A/J/P/S</b>	Salto Triplo	<b>16:45</b>		
		<b>17:10</b>	<b>400mt</b> <b>+ OPEN A/J/P/S</b>	
<b>1500mt</b> <b>+ OPEN A/J/P/S</b>	Peso	<b>17:30</b>		Giavellotto
		<b>18:00</b>	<b>1500mt</b> <b>+ OPEN A/J/P/S</b>	
<b>2000st</b>		<b>18:15</b>	<b>2000st</b>	
<b>3000st</b>		<b>18:30</b>		
<b>4x100mt</b>		<b>18:50</b>		
		<b>19:05</b>	<b>4x100mt</b>	
<b>3000mt Marcia</b>		<b>19:25</b>	<b>3000mt Marcia</b>	

**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.

<b>PROGRAMMA 2 ^Giornata - RITROVO ORE 12:30</b>				
<b>MASTER - UOMINI</b>		<b>ORARIO</b>	<b>MASTER - DONNE</b>	
400Hs J/P/S recupero Camp. Reg. (0.91) 400Hs Master (0.91 e 0.84)		13:30		
400Hs Allievi (0.84)		13:45		Martello
		14:00	400Hs J/P/S recupero Camp. Reg. (0.76) 400Hs Master (0.76)	
	Lungo + recupero Camp. Reg J/P/S	14:20		Alto + recupero Camp. Reg J/P/S
300Hs/200hs		14:20	300Hs/200hs	
150mt - CADETTI		14:50		
	Martello man. Corta	15:15		
		15:10	150mt - CADETTE	
		15:30	200 mt + OPEN A/J/P/S recupero Camp. Reg.	
200 mt + OPEN A/J/P/S recupero Camp. Reg.		16:00		
	Lancio del Disco	16:30		
600mt - CADETTI		16:40		
	Alto+ recupero Camp. Reg. J/P/S	16:45		
		16:55	600mt - CADETTE	
		17:10	800 mt + OPEN A/J/P/S recupero Camp. Reg. + recupero Serie n.2 CDS	
800mt + OPEN A/J/P/S recupero Camp. Reg.		17:25		Lungo + recupero Camp. Reg J/P/S
		17:50	5000 mt + recupero Camp. Reg.	
	Giavellotto	18:10		Getto del Peso
5000mt + recupero Camp. Reg.		18:15		
		19:05	Staff. 4x400 mt OPEN A/J/P/S + recupero Camp. Reg.	
Staff. 4x400 mt OPEN A/J/P/S + recupero Camp. Reg.		19:20		

**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.

Nella gare di corsa le serie verranno composte in base agli accrediti, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.