



## MANIFESTAZIONE DI NATALE CP Roma

4 dicembre 2022

- ORGANIZZAZIONE:** COMITATO PROVINCIALE FIDAL ROMA Via Flaminia Nuova,830-00191-Roma  
Tel:06.33221775 – Email: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it);
- IMPIANTO LUOGO GARA:** Stadio Paolo Rosi via dei Campi Sportivi 7, Roma
- REFERENTI:**
- Ref. Organizzativo:** Alessandra Palombo
- Delegato Tecnico:**
- Ref Tecnico:** Alessia Manfredelli-alessiamanfredelli@gmail.com;
- Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – Email: [botticelli@fidallazio.it](mailto:botticelli@fidallazio.it)
- PROGRAMMA TECNICO EF5-EM5/EF8-EM8/EF10-EM10** EF5-EM5: lancio della pallina/50mt;  
EF8-EM8: lancio della pallina /150mt;  
EF10-EM10: vortex/150mt.
- PROGRAMMA TECNICO RE-RI** asta didattica; giavellotto 400gr;300m;600mt;
- PROGRAMMA TECNICO CADETTI E CADETTE E ASSOLUTI M-F** Cadetti: getto del peso /1000mt /300mt/salto in alto  
Cadette: getto del peso /1000mt/300mt/ salto in lungo  
Assoluti M/F:500mt/ gara del Miglio
- GARA ONLINE:** Riferimento per le iscrizioni online ID REG30183 primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.
- Le iscrizioni verranno chiuse giovedì 1° dicembre 2022 alle ore 24:00**



- PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** L'elenco degli iscritti sarà pubblicato venerdì 2 dicembre 2022 sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online
- CONFERMA ISCRIZIONI:** La conferma dovrà essere effettuata 60' prima dell'inizio della gara.
- PAGAMENTO ISCRIZIONI:**
- TASSE GARA**  
ESO 5-8-10 M/F: 2€ a gara  
RAGAZZI/E/CADETTI/E/ASSOLUTI/E: 3€ a gara  
Iscrizione sul posto: 5€  
Atleti Fuori regione: 10€
- ISCRIZIONI EPS:** Le iscrizioni per i tesserati EPS potranno essere effettuate esclusivamente inviando una dichiarazione su carta intestata con firma autografa del Presidente, all'indirizzo [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it); sulla quale si indicherà un elenco contenente i nominativi degli atleti che parteciperanno, la data di nascita, l'EPS di appartenenza e la dichiarazione esplicita di possesso del certificato medico entro e non oltre la giornata di mercoledì 30 novembre 2022 e in nessun caso verranno accettate iscrizioni sul posto di tesserati EPS.

**PROGRAMMA ORARIO CATEGORIA ESORDIENTI E RAGAZZI**

**RITROVO ORE 9:30**

orario	EF5	EM5	EF8	EM8	EF10	EM10	Ragazze	Ragazzi
10:30	50mt	50mt			vortex	vortex	Asta didattica	Giavellotto 400gr
10:45			150mt	150mt				
11:00	Lancio della pallina	Lancio della pallina						
11:15					150mt	150mt		
11:30			Lancio della pallina	Lancio della pallina				
11:40							300mt	
11:45								300mt
12:00							600mt	
12:15								600mt

**Norme Tecniche:**

Ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare individuali;

Nei lanci esordienti saranno consentite due prove ad atleta.

**Salto con l'asta sperimentale:** proposta riservata alla categoria ragazze\*

**Descrizione:** verrà svolta una lezione di avviamento alla specialità del salto con l'asta.

Le esercitazioni saranno seguite dal tecnico specialista Gianni Bayram.

Sarà data particolare attenzione all'età e al livello di preparazione dei giovani atleti che saranno seguiti in una prima parte di lezione attraverso esercitazioni di carattere didattico e una seconda parte sarà dedicata ai salti con relativa misurazione.

La progressione sarà la seguente: 1,00/1,20/1,40/1,60/1,70 poi di 10cm in 10cm

I salti a disposizione saranno tre per ogni misura.

\*in altra manifestazione sarà proposta ai ragazzi

**Lancio del giavellotto da 400gr:** proposta riservata alla categoria ragazzi\*

**Descrizione:** verrà svolta una lezione di avviamento alla specialità del lancio del giavellotto 400gr.

Le esercitazioni saranno seguite dal tecnico specialista Francesco Pignata.

Sarà data particolare attenzione all'età e al livello di preparazione dei giovani atleti che saranno seguiti in una prima parte di lezione attraverso esercitazioni di carattere didattico e una seconda parte sarà dedicata ai lanci con relativa misurazione.

I lanci a disposizione saranno tre per ogni atleta.

\*in altra manifestazione sarà proposta alle ragazze.

<b>PROGRAMMA ORARIO CADETTI/E-ASSOLUTI/E</b>				
<b>RITROVO ORE 12:30</b>				
<b>orario</b>	<b>cadette</b>	<b>cadetti</b>	<b>Assoluti M</b>	<b>Assolute F</b>
13:30	Salto in lungo	Peso4kg/salto in alto		
13:45			Miglio	
14:00				Miglio
14:15	Peso3kg		500mt	
14:30				500mt
14:45		300mt		
15:00	300mt			
15:15		1000mt		
15:30	1000mt			

**Norme tecniche:**

Cadetti/e:

- ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare individuali;
- progressione alto cadetti: C/i: 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56 poi di 2 cm in 2 cm
- nell'alto le prove a disposizione per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.
- nei concorsi (lungo-peso) le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro.

Gli atleti 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.

*Le modalità di accesso dei tecnici in campo verranno concordate sul posto.*

*Sono previste premiazioni per le categorie giovanili.*