



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR

Cad, All, Jun, Pro/Sen

Pistino Indoor Casal del Marmo (Roma), Sabato/Domenica 23/24 Gennaio 2016

ORGANIZZAZIONE: COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO – Via Flaminia Nuova, 830 – 00191 – Roma
Tel: 06.33221775 – Email: tecnico.lazio@fidal.it

IMPIANTO LUOGO GARA: Centro Sportivo Polizia Penitenziaria – CASAL DEL MARMO – Pistino Indoor.
Via Giuseppe Barellai, 140 – Roma

GARA ONLINE: Manifestazione Regionale Indoor Cad, All, Jun, Pro/Sen – 23/24 Gennaio 2016.
Riferimento per le iscrizioni online **ID 609989** – 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 21 Gennaio 2016 alle ore 24:00.**

PUBBLICAZIONE l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 22 Gennaio 2016 sul sito Regionale, dopo
ISCRIZIONI: le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.

CONFERMA ISCRIZIONI: entro 60' prima dell'inizio della gara: **le tasse di iscrizione si pagano in base agli iscritti per le categorie C/A/J/P/S/Mas; per le categorie Esordienti e Ragazzi/e si pagano in base ai confermati; il pagamento avverrà in sede di conferma iscrizioni, a cura di un dirigente della società; in caso di mancato pagamento, l'importo potrà essere saldato presso la sede del Comitato Regionale entro 7 giorni, trascorsi i quali verrà scalato direttamente dal conto online; per gli atleti fuori regione il pagamento potrà essere effettuato esclusivamente sul posto.**

PROGRAMMA TECNICO: **CADETTI/E:** 60m, 60hs, Alto, Asta, Triplo, Lungo, Peso
ALLIEVI/E: 60m, 60hs, Alto, Asta, Triplo, Lungo, Peso
JUN/PRO/SEN: 60m, 60hs, Alto, Asta, Triplo, Lungo, Peso

REFERENTI: **Ref. Organizzativo:** Valerio Viola – cell. 339.1120556
Ref. Tecnico: Flavio Rambotti – cell. 393.9860593
Ref. Iscrizioni: Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – email: botticelli@fidallazio.it

REGOLAMENTI: Riferimento ai Regolamenti Regionali pubblicati sul sito www.fidallazio.org pag. 34



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

NORME TECNICHE

MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR

Cad, All, Jun, Pro/Sen

Pistino Indoor Casal del Marmo (Roma), Sabato/Domenica 23/24 Gennaio 2016

Progressioni Salto in Alto **Cadette:** 1.20–1.30–1.35–1.40–1.43–1.46–1.49 quindi di 2cm in 2cm
Allieve: 1.30–1.40–1.45–1.50–1.53–1.55–1.57 quindi di 2cm in 2cm
J/P/S: 1.40–1.45–1.50–1.55–1.60–1.63–1.66–1.69–1.72–1.74 quindi di 2cm in 2cm

Cadetti: 1.25–1.35–1.40–1.45–1.50–1.53–1.56 quindi di 2cm in 2cm
Allievi: 1.40–1.50–1.60–1.65–1.70–1.73–1.76–1.79–1.81 quindi di 2cm in 2cm
J/P/S: 1.60–1.70–1.80–1.85–1.88–1.91–1.94 quindi di 3cm in 3cm

Progressioni Salto con l'Asta **Cadette:** 1.80–2.00–2.20–230–240–250–260 quindi di 5cm in 5cm
Allieve: 1.80–2.00–2.20–230–240–250–260 quindi di 5cm in 5cm
J/P/S: 2.00–2.20–2.40 quindi di 10cm fino a 280 poi 5cm in 5cm

Cadetti: 2.00–2.20–2.40–quindi di 10cm fino a 300 poi di 5cm in 5cm
Allievi: 2.20–2.40–2.60–2.80 quindi di 10cm in 10cm fino a 3.90 poi di 5cm in 5cm
J/P/S: 2.70–3.00–3.30–3.60–3.80–4.00 quindi di 10cm in 10cm fino a 5.00 poi di 5cm in 5cm

PROGRAMMA 1^a Giornata - RITROVO ORE 14:00

ORARIO	GARA	CATEGORIA
15:00	Salto con l'Asta	Cadetti + Cadette
15:30	Lancio del Peso	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
A Seguire	Lancio del Peso	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
15:30	Salto Triplo	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
A Seguire	Salto Triplo	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
17:00	Salto con l'Asta	Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M

PROGRAMMA 2^ Giornata - mattina - RITROVO ORE 9:15

ORARIO	GARA	CATEGORIA
10:30	Salto in Lungo	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
10:30	Salto con l'Asta	Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
A Seguire	Salto in Lungo	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M

PROGRAMMA 2^ Giornata - pomeriggio - RITROVO ORE 13:45

15:00	60 m Hs (h 0.76) - batterie	Cadette
15:00	Salto in Alto	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
A Seguire	Salto in Alto	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
15:10	60 m Hs (h 0.76) – batterie	Allieve
15:15	60 m Hs (h 0.84) - batterie	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
15:20	60 m Hs (h 0.84) – batterie	Cadetti
15:30	60 m Hs (h 0.91) - batterie	Allievi
15:40	60 m Hs (h 1.00) – batterie	Junior M
15:50	60 m Hs (h 1.06) - batterie	Promesse/Senior M + Master M
16:00	60 m Hs (h 0.76) - finale	Cadette
16:10	60 m Hs (h 0.76) – finale	Allieve
16:15	60 m Hs (h 0.84) – finale	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
16:20	60 m Hs (h 0.84) – finale	Cadetti
16:30	60 m Hs (h 0.91) - finale	Allievi
16:40	60 m Hs (h 1.00) – finale	Junior M
16:50	60 m Hs (h 1.06) - finale	Promesse/Senior M + Master M
17:00	60 m - batterie	Cadette
17:20	60 m – batterie	Allieve

17:35	60 m – batterie	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
17:55	60 m – batterie	Cadetti
18:15	60 m – batterie	Allievi
18:35	60 m - batterie	Junior M + Promesse/Senior M + Master M
19:00	60 m - FINALE	Cadette
19:10	60 m – FINALE	Allieve
19:20	60 m – FINALE	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
19:30	60 m – FINALE	Cadetti
19:40	60 m – FINALE	Allievi
19:50	60 m - FINALE	Junior M + Promesse/Senior M + Master M

NOTA BENE:

- *Gli orari delle gare potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti.*