



Federazione Italiana Di Atletica Leggera
Comitato Provinciale di Latina

Sabato 29 – Domenica 30 aprile 2023 - LATINA

Multistars Pontino
Campionati Regionali Prove Multiple All-Jun-Pro/Sen
1^a prova CdS Cadetti
e gare di contorno Esordienti - Ragazzi – All/Jun/Ass/Master

Programma Gare SABATO 29

- ◆ **ESORDIENTI 10** (2012/2013): **50 – 500 – 4X50**
- ◆ **RAGAZZE / I** (2010/2011): **200hs – Peso**
- ◆ **All/Jun/Pro/Sen : DECATHLON ed EPTATHLON 1^a giornata**
- ◆ **All/Jun/Pro/Sen/Master : 100 – 200 - 400 – Disco – Alto – 100hs (F)**
Lungo Maschile (solo atleti con personali sopra i 6mt)

Programma Orario

Orario di Sabato 29								
ora	Decathlo Assoluti	Decatlon Allievi	Eptathl Assolute	Eptathl Allieve	Extra Assoluti M&F	Ragazzi/e	Esordienti	ora
14.00					ritrovo			14.00
14.30					Disco M/F (under 40m)			14.30
15.00			100 hs		100hs Ass F			15.00
15.05				100 hs	100hs Ae			15.05
15.15	100				100m M			15.15
15.40					100m F			15.40
15.45			Alto		Alto F (con multiple)			15.45
16.05	Lungo (ped A)				Lungo M (ped A) (con multiple)		50m F	16.05
16.00					Disco M/F (over 40m)			16.00
16.20							50m M	16.20
16.35						200hs F		16.35
16.55						200hs M		16.55
17.00	Peso (ped B)		Peso (ped A)					17.00
17.15							4x 50m F	17.15
17.25						Peso F (ped A)	4x 50m M	17.25
17.50	Ato				Alto M (con multiple)			17.50
17.50							500m F	17.50
18.00						Peso M (ped A)	500m M	18.00
18.15			200		200m F			18.15
18.40					200m M			18.40
18.45								18.45
19.00					400m F			19.00
19.15	400 (a seguire dopo alto)				400m M			19.15

Programma Gare DOMENICA 30

- ◆ **All/Jun/Pro/Sen : DECATHLON ed EPTATHLON 2^giornata**
- ◆ **All/Jun/Pro/Sen/Master : 800 – 1500 - - 110hs (M) – Giavellotto - Asta Lungo Femminile (solo atleti con personali sopra i 5mt)**
- ◆ **CADETTI** (2008/2009): **TETRATHLON (Lungo – 100hs – Disco – 1000)**
- ◆ **CADETTE** (2008/2009): **TETRATHLON (Giavellotto – 80hs – Lungo – 600)**

Programma Orario

ora	Decathlon Assoluti	DecatI Allievi	EptathI As	EptathI Ae	Extra Assoluti	Cadetti/e	ora
11.30	RITROVO						
12.00					Asta M/F	Giavellotto Ce	12.00
12.30	110hs				110hs P/S - 110hs J	Lungo Ci (2 Ped)	12.30
12.50		110hs			110hs Ai		12.50
13.00							13.00
13.15							13.15
13.30	Disco					100hs	13.30
13.45							13.45
14.00						80hs	14.00
14.15						Disco Ci	14.15
14.30							14.30
14.45			Lungo (ped A)		Lungo F (ped A) (con multiple)	Lungo Ce (ped B)	14.45
15.00	Asta						15.00
15.15							15.15
15.30						1000m Ci	15.30
15.45			Giavellotto		Giavellotto F (con multiple)		15.45
16.00						600m Ce	16.00
16.15					800m F		16.15
16.30					800m M		16.30
16.45			800m				16.45
17.00	Giavellotto (vari gruppi in uscita da asta)				Giavellotto M (con multiple)		17.00
17.15							17.15
17.30							17.30
17.45					1500m F		17.45
18.00	1500m				1500m M		18.00

REGOLAMENTO

La manifestazione è OPEN agli atleti fuori Regione.

Gli atleti non iscritti alle Multiple possono partecipare ad un massimo di 2 gare o 1 gara più la staffetta.

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 .

In entrambi i casi **le iscrizioni si chiuderanno** alle ore 24,00 di Giovedì 27 aprile 2023.

Eventuali iscrizioni sul campo saranno accettate ad un costo di 5€ massimo 1 ora prima dalla gara.

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

Cadetti : verranno premiati i primi **8 atleti classificati del Tetrthlon**

Staffette: saranno premiate le prime **3 squadre** dei CP del concentramento.

Maglia ai Campioni Provinciali di Latina delle categoria Ragazzi nelle gare **200hs**, e per gli Esordienti nei **500** e nella **staffetta 4x50**

- Cronometraggio : Time Tronics

- Servizio Giudici : GGG di Latina

- Delegato Tecnico :

- Starter: Gioacchino Nocerino

- Segreteria : Sigma

- Responsabile Organizzativo : Giampiero Trivellato

- Referente Tecnico : Gennaro Spina

- Speaker: Chiara Corradini

NOTE TECNICHE

Gli atleti dovranno presentarsi all'addetto ai concorrenti 20 minuti prima nelle corse e 30 minuti nei concorsi, 40 minuti nell'asta.

Nei concorsi Ragazzi e Cadetti avranno a disposizione 3 prove, gli Assoluti delle gare extra Prove Multiple 3+3 di finale .

Le corse di velocità saranno con partenza dai blocchi. I master correranno in serie a se con partenza come da regolamento.

Progressione Salto in Alto All/Ass/Mast M&F: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.30 quindi di 3cm in 3cm

Progressione Salto con l'Asta All/Ass/Mast M&F: 2.00-2.20-2.40-2.60-2.70...3.50-3.55-3.60...