



**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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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								14.00
					ritrovo			
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	<b>RITROVO</b>						
12.00					<b>Asta M/F</b>	<b>Giavellotto Ce</b>	12.00
12.30	<b>110hs</b>				<b>110hs P/S - 110hs J</b>	<b>Lungo Ci (2 Ped)</b>	12.30
12.50		<b>110hs</b>			<b>110hs Ai</b>		12.50
13.00							13.00
13.15							13.15
13.30	<b>Disco</b>					<b>100hs</b>	13.30
13.45							13.45
14.00						<b>80hs</b>	14.00
14.15						<b>Disco Ci</b>	14.15
14.30							14.30
14.45			<b>Lungo (ped A)</b>		<b>Lungo F (ped A) (con multiple)</b>	<b>Lungo Ce (ped B)</b>	14.45
15.00	<b>Asta</b>						15.00
15.15							15.15
15.30						<b>1000m Ci</b>	15.30
15.45			<b>Giavellotto</b>		<b>Giavellotto F (con multiple)</b>		15.45
16.00						<b>600m Ce</b>	16.00
16.15					<b>800m F</b>		16.15
16.30					<b>800m M</b>		16.30
16.45			<b>800m</b>				16.45
17.00	<b>Giavellotto (vari gruppi in uscita da asta)</b>				<b>Giavellotto M (con multiple)</b>		17.00
17.15							17.15
17.30							17.30
17.45					<b>1500m F</b>		17.45
18.00	<b>1500m</b>				<b>1500m M</b>		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](mailto: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...*