

# Federazione Italiana Atletica Leggera

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

LIBERTAS MAJANO

Organizza

## CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE SU PISTA ASSOLUTO FRIULI VENEZIA GIULIA

**21/ 22 maggio 2022**

**MAJANO** (Ud) – Polisportivo Comunale “Arturo Verza “  
Via P.Zorutti

**UDINE** – Campo Atletica “L. Dal Dan “ **MARTELLO**  
Via Torino, 47

NORME TECNICHE RTI

1. **Tutte le iscrizioni degli Atleti Tesserati FIDAL, vanno effettuate ONLINE collegandosi al sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) – Servizi Online entro le ore 21:00 di mercoledì 18 maggio 2022.**
2. **Le conferme e cancellazioni devono essere effettuate per tutte le gare, direttamente online entro le ore 18:00 di venerdì 23 maggio 2022.**
3. Non è consentita la partecipazione ad Atleti Tesserati per Società di altre Regioni.
4. **Non sono previste iscrizioni o conferme sul campo.**
5. **L'Atleta che ha confermato la partecipazione ad una gara, ma poi non vi prende parte, sarà escluso dalla partecipazione a eventuali gare successive a cui è iscritto e confermato, ad eccezione di un motivata certificazione del Medico di Servizio alla Manifestazione valida esclusivamente per la seconda giornata.**
6. **Tassa iscrizione gara ad atleta € 3,00 per intera Manifestazione.** Il pagamento dovrà essere effettuato con la seguente modalità:  
- Bonifico bancario al Comitato Regionale: **IBAN IT 47 P030 69096061 00000 135987** intestato al **Comitato Regionale FIDAL Friuli Venezia Giulia**, inserendo come causale **“Campionati Regionali Assoluti”** codice società e il proprio **Nome e Cognome**.  
La consueta modalità di pagamento in loco è stata sospesa, a mezzo Bonifico Bancario è possibile effettuare anche il saldo di iscrizioni cumulative/societarie.
7. **Tutte le gare di corsa si svolgono in serie ad eccezione dei 100mt. M/F.**
8. **Gli Atleti delle Categorie Junior M e Allievi /e potranno valutare la partecipazione alle serie di ostacoli previste dal Settore Tecnico con le rispettive altezze di categoria.**
9. In tutti i concorsi verranno ammessi alla finale gli Atleti con le migliori **8** prestazioni.
10. In tutti i concorsi ad ogni atleta saranno concessi almeno due lanci o salti di prova prima della gara, nello stesso ordine di gara.
11. **Ogni atleta potrà disputare un massimo di 2 gare individuali e una staffetta o una individuale e 2 staffette ma non più di 2 gare per giornata.**
12. Per quanto non previsto si rimanda al regolamento FIDAL e al Protocollo Disciplinare Attività Outdoor 2022.
13. I risultati saranno disponibili online, non verranno affisse stampe.
14. Il **Delegato Tecnico** pubblicherà l'**orario definitivo** delle gare nella giornata di **giovedì 19 maggio** base al numero degli atleti iscritti.

### Premiazioni:

- Premiazioni: Verranno premiati con medaglia, i **primi 3 Atleti** classificati in ogni gara e **maglietta di Campione Regionale** .
- **Direzione Tecnica e Consegna attrezzi da Lancio.**
- **La consegna degli attrezzi personali per il controllo, avverrà in un apposita area, nel tempo limite previsto di 60 minuti prima dell'inizio della gara relativa.**

## sabato 21 maggio 2022

I<sup>^</sup> giornata

### ORARIO GARE

|  |  |
|--|--|
| <b>PROGRAMMA TECNICO Maschile</b><br><br>Assoluti : 110 hs h106 -100 – 400 -1500 - 4x100 – marcia 10000 – 3000 siepi – Asta – Triplo - Giavellotto 800gr - Disco 2kg – Triplo<br>Junior : 110 hs h100<br>Allievi : 110 hs h 91 | <b>PROGRAMMA TECNICO Femminile</b><br><br>Assoluti : 100 hs h84 -100 – 400 -1500 - 4x100 – marcia 5000 – 3000 siepi – Alto – Triplo - Giavellotto 600gr - Disco 1kg<br>Allieve : 100 hs h 76 |
|--|--|

#### RITROVO ORE 15:00

| M                 | F                 | CAT | CR OUT | ORA   | Serie Bat |
|-------------------|-------------------|-----|--------|-------|-----------|
| ASTA              |                   | Ass | 15:20  | 16:00 |           |
|                   | TRIPLO            | Ass | 16:10  | 16:30 |           |
| DISCO 2kg         |                   | Ass | 15:30  | 16:00 |           |
| 110hs h106        |                   | Ass | 15:50  | 16:00 | 1         |
| 110hs h100        |                   | Jun | 16:00  | 16:10 | 1         |
| 110hs h 91        |                   | Ai  | 16:10  | 16:20 | 1         |
|                   | 100hs h84         | Ass | 16:20  | 16:30 | 1         |
|                   | 100hs h76         | Ae  | 16:30  | 16:40 | 1         |
| 100 bat           |                   | Ass | 16:40  | 16:50 | 9         |
|                   | DISCO 1kg         | Ass | 16:50  | 17:10 |           |
|                   | 100 bat           | Ass | 17:15  | 17:20 | 6         |
| TRIPLO            |                   | Ass | 17:25  | 17:30 |           |
|                   | ALTO              | Ass | 17:00  | 17:30 |           |
| 400               |                   | Ass | 17:45  | 17:50 | 5         |
|                   | 400               | Ass | 18:00  | 18:10 | 3         |
| GIAVELLOTTO 800gr |                   | Ass | 17:50  | 18:10 |           |
| 1500              |                   | Ass | 18:20  | 18:25 | 2         |
|                   | 1500              | Ass | 18:35  | 18:40 | 1         |
| 100 Finale        |                   | Ass | 18:45  | 18:50 | 1         |
|                   | 100 Finale        | Ass | 18:50  | 19:00 | 1         |
| 3000 sp h91       |                   | Ass | 19:05  | 19:10 | 1         |
|                   | GIAVELLOTTO 600gr | Ass | 19:05  | 19:20 |           |
|                   | 3000 sp h76       | Ass | 19:20  | 19:25 | 1         |
| 4x100             |                   | Ass | 19:35  | 19:40 | 1         |
|                   | 4x100             | Ass | 19:40  | 19:45 | 1         |
| Marcia 10000      |                   | Ass | 19:45  | 19:50 | 1         |
|                   | Marcia 5000       | Ass | 19:45  | 19:50 |           |

| GARA ALTO F | MIN IT | 160A | 160 J | 163P | 174S |     |     |     |     |
|-------------|--------|------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 125         | 130    | 135  | 140   | 144  | 148  | 151 | 154 | 157 | 160 |
| 163         | 166    | 169  | 172   | 174  | 176  | 178 | +2  |     |     |

| GARA ASTA M | MIN IT | 370A | 400 J | 440P | 485S |     |     |     |     |
|-------------|--------|------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 310         | 330    | 350  | 370   | 385  | 400  | 415 | 430 | 440 | 450 |
| 455         | 460    | 465  | 470   | 475  | 480  | 485 | 490 | 495 | +5  |

**domenica 22 maggio 2022**

2<sup>a</sup> giornata

**ORARIO GARE**

|   |  |
|---|--|
| <b>PROGRAMMA TECNICO Maschile</b><br>Assoluti : 400hs h91 – 200 – 800 – 5000 – 4x400 – Lungo – Alto – Peso 7,260kg - Martello 7,260kg ( UDINE ) | <b>PROGRAMMA TECNICO Femminile</b><br>Assoluti : 400hs h76 – 200 – 800 – 5000 – 4x400 – Asta - Lungo - Peso 4kg - Martello 4kg ( UDINE ) |
|---|--|

**UDINE** – Campo Atletica “L. Dal Dan “ **MARTELLLO**  
Via Torino, 47

**RITROVO UDINE - MARTELLLO ORE 15:00**

| M                  | F              | CAT | ORA   |  |
|--------------------|----------------|-----|-------|--|
| MARTELLLO 7,260 kg |                | Ass | 16:00 |  |
|                    | MARTELLLO 4 kg | Ass | 17:10 |  |

**RITROVO MAJANO - ORE 15:00**

| M            | F         | CAT | CR    | ORA   | Serie Batt |
|--------------|-----------|-----|-------|-------|------------|
|              | ASTA      | Ass | 15:20 | 16:00 |            |
| LUNGO        |           | Ass | 15:30 | 16:00 |            |
| 400hs h91    |           | Ass | 15:45 | 16:00 | 2          |
|              | 400hs h76 | Ass | 16:05 | 16:15 | 1          |
| 200          |           | Ass | 16:20 | 16:30 | 7          |
|              | 200       | Ass | 16:50 | 17:00 | 4          |
|              | LUNGO     | Ass | 16:40 | 17:10 |            |
| ALTO         |           | Ass | 16:45 | 17:10 |            |
| 800          |           | Ass | 17:10 | 17:15 | 2          |
|              | PESO 4kg  | Ass | 16:40 | 17:00 |            |
|              | 800       | Ass | 17:20 | 17:30 | 1          |
| 5000         |           | Ass | 17:35 | 17:40 | 1          |
|              | 5000      | Ass | 17:50 | 18:00 | 1          |
| PESO 7.260kg |           | Ass | 18:00 | 18:00 |            |
| 4x400        |           | Ass | 18:15 | 18:20 | 1          |
|              | 4x400     | Ass | 18.25 | 18:30 | 1          |

**PROGRESSIONI**

| GARA   | ASTA F | MIN IT | 290 A | 315J | 330P | 390S |     |     |     |
|--------|--------|--------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 233700 | 250    | 270    | 290   | 305  | 315  | 325  | 335 | 345 | 355 |
| 360    | 365    | 370    | 375   | 380  | 385  | 390  | 395 | +5  |     |

| GARA | ALTO M | MIN IT | 186 A | 191 J | 192 P | 208 S |     |     |     |
|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|
| 160  | 168    | 173    | 178   | 183   | 186   | 189   | 192 | 195 | 198 |
| 200  | 202    | 204    | 206   | 208   | 210   | +2    |     |     |     |