



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO PROVINCIALE DI TRIESTE**



Il Comitato Provinciale FIDAL, in collaborazione con il GGG e la Sportiamo, organizza il



**TROFEO CINQUE CERCHI 2023**



che avrà luogo presso lo Stadio Grezar nella giornata di Sabato 20 Maggio 2023

La manifestazione è riservata esclusivamente agli atleti regolarmente tesserati nel 2023 per Società del Friuli Venezia Giulia e della Slovenia. Esordienti solo provincia di TRIESTE.

**PROGRAMMA TECNICO PRIMA PARTE:**

**ESORDIENTI** ESO 10 M/F m.300 CORSA o m.500 MARCIA  
ESO 8 M/F m.50

**PROGRAMMA TECNICO SECONDA PARTE:**

**RAGAZZI/E** 60 – 60HS – 1000 – LUNGO – VORTEX  
**CADETTI** ASTA  
**CADETTE** ASTA – GIAVELLOTTO  
**ALLIEVI/E:** PESO – GIAVELLOTTO  
**ASSOLUTO M/F** ALTO – ASTA – GIAVELLOTTO

**Iscrizioni:** Esclusivamente online, non sono ammesse iscrizioni il giorno della gara né variazioni di gara o sostituzioni. Sono ammesse conferme in ritardo in caso di dimenticanza entro 1h prima della specifica gara previo pagamento di un'ammenda di 5€ ad atleta direttamente sul posto ad un delegato del CR. Le ammende dovranno essere successivamente bonificate sul conto del CR.

**Chiusura:** Iscrizioni ore 21:00 di mercoledì 17/05/2023  
Conferme ore 18:00 di venerdì 19/05/2023  
Cancellazioni in campo fino ad 1 ora prima della specifica gara

Le iscrizioni di atleti stranieri dovranno essere inviate alla mail [informatica.fvg@fidal.it](mailto:informatica.fvg@fidal.it) entro le ore 21:00 di mercoledì 17/05/2023

Tutti gli atleti potranno partecipare a due gare. Esordienti una sola gara.  
Cronometraggio con videocrono.

Nei concorsi i Ragazzi/e avranno a disposizione 3 prove. Giavellotto Cadette 4 lanci.  
Nelle gare di LANCI Allievi/e ed Assolute M/F gli atleti lanceranno con l'attrezzo di categoria.

**Premiazioni:**

Tutti gli esordienti verranno premiati. Ragazzi/e: primi 6 classificati di ogni gara  
Cadetti/e – Allievi/e – Assoluti M/F: primi 3 classificati di ogni gara

**Quota iscrizione: € 2,00** ad atleta confermato da versare a mezzo bonifico al Comitato Provinciale Fidal Trieste – **IBAN IT16D0533602204000040202832.**

Per gli atleti stranieri il pagamento può essere effettuato in contanti il giorno della gara.

**PROGRAMMA ORARIO – definitivo  
PRIMA PARTE**

Ore	13.00	Apertura Segreteria Corrimarcia Esordienti
	14.00	50 ESO8 F
	14.15	50 ESO8 M
	14.30	300 ESO10 F
	14.45	300 ESO10 M
	15.00	500 MARCIA ESO10 F
	15.10	500 MARCIA ESO10 M

**PROGRAMMA ORARIO – definitivo  
SECONDA PARTE**

ore 14:30 apertura segreteria

	M	F
15:30	Giavellotto ASS.	Giavellotto ASS.
16:00		Asta C
16:30		Alto ASS.
16:30		60hs R
16:50	60hs R	
17:00	Peso A	Peso A
17:10		60 R
17:15		Lungo R
17:25	60 R	
17:30		Giavellotto C
17:30	Asta C	Asta ASS.
18:00	Alto ASS.	
18:30	Lungo R	
18:30	Vortex R	
18:45		1000 R
19:00	1000 R	
19:15		Vortex R

**Indicazioni tecniche:**

- Presentazione in CallRoom come segue:
  - Corse: 20 minuti prima della partenza
  - Asta, Giavellotto e Lungo: 40 minuti prima dell'inizio gara
  - Alto, Peso e Vortex: 30 minuti prima dell'inizio gara
- Ritiro pettorali in CallRoom
- Gli atleti con i migliori accrediti correranno nella prima serie
- Progressione salti in elevazione come segue:

Salto in Alto F									
140	147	153	158	162	165	168	171	174	+2

Salto in Alto M													
130	140	150	157	164	171	177	182	186	189	192	195	198	+2

Salto con l'Asta CE									
170	180	190	200	208	216	222	228	+5	

Salto con l'Asta CI e ASS.F													
245	260	275	290	305	315	325	335	345	353	361	368	375	+5

Per info contattare il FTP Stefano Lubiana ([349-1633524 lubianastefano@gmail.com](mailto:349-1633524_lubianastefano@gmail.com))

Delegato Tecnico GGG – Martina Colella ([colellamartina95@gmail.com](mailto:colellamartina95@gmail.com))