



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia – Libertas Casarsa
CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE RAGAZZI – RAGAZZE

Nel contesto della manifestazione alle ore 09.30 sarà inaugurata la nuova pista di atletica

DATA - Domenica 08 ottobre 2023

LOCALITÀ - Casarsa della Delizia – **Centro Polisportivo Comunale** sito in Piazzale Bernini

ORGANIZZAZIONE - A.S.D. Libertas Casarsa

ISCRIZIONI - Ogni atleta può essere iscritto a due gare. Più la gara sperimentale di Giavellotto Iscrizioni e conferme esclusivamente On line.

Chiusura iscrizioni **ore 21.00 di giovedì 5 ottobre.**

Chiusura conferme iscrizioni **ore 18.00 di sabato 7 ottobre**

Nota: per la gara sperimentale di Giavellotto, le iscrizioni devono pervenire entro le **ore 21.00 di giovedì 5 ottobre** a informatica.fvg@fidal.it e confermate entro le **ore 18.00 di sabato 7 ottobre** Eventuali segnalazioni vanno comunicate alla mail informatica.fvg@fidal.it e saranno valutate dal Delegato Tecnico. Cancellazioni fino a 1h prima della specifica gara.

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 Comitato Organizzatore. Le ammende dovranno essere successivamente bonificate sul conto del CR.

TASSA DI ISCRIZIONE - 2 Euro per Atleta da versare sul conto del Comitato Regionale IBAN IT47P0306909606100000135987 indicare come causuale: "**Camp. Reg. Ri/Re atleta e/o codice società**". Eventuali ricevute si possono trasmettere alla mail segreteriafvg@fidal.it

REGOLAMENTO - Gli Atleti possono partecipare ad un massimo di DUE gare.

I concorrenti dei 1000 non possono partecipare alla Marcia. Nel Lungo, Peso, Vortex (e Giavellotto) si effettuano 3 prove. Nell'Alto gli Atleti hanno a disposizione 3 tentativi per misura.

Alla gara di marcia si applica la Penalty Zone descritta al p. 10.11 della Disposizione Generali (30 secondi).

NORME TECNICHE - Tutte le gare di corsa si svolgeranno in serie. Gli atleti accreditati con le migliori prestazioni saranno inseriti nella prima serie.

L'accesso al campo di gara viene effettuato attraverso la Call Room, situata all'inizio rettilineo di partenza dei 110m. per le gare di mezzofondo (1000 e 2000 Marcia) presso la Call Room verrà consegnato un pettorale da applicare sul petto.

PREMIAZIONI - Verranno premiati con Medaglia i primi 6 di ogni gara, Maglietta di Campione Regionale ai vincitori. La gara di giavellotto non assegna il Titolo Regionale

INFORMAZIONI:

Comitato Regionale FIDAL FVG e-mail informatica.fvg@fidal.it

FTR Alessandro Brondani tel. 333 2432272 e-mail alessandrobrondani.ftr.fvg@gmail.com

Delegato Tecnico Giovanni Molaro tel. 347 2110497 e-mail giovanni.molaro@gmail.com

PROGRAMMA TECNICO

RAGAZZI

60 – 60 Hs – 1000 – 2000 Marcia – Alto – Vortex – Peso – Lungo

RAGAZZE

60 – 60 Hs – 1000 – 2000 Marcia – Alto – Vortex – Peso – Lungo

A titolo sperimentale, come previsto dalle Norme Attività Promozionale 2023, viene effettuata una gara di Giavelotto da 400 g – Ragazzi / Ragazze. La gara non assegna il Titolo Regionale e possono parteciparvi anche gli Atleti che abbiano già disputato le due gare previste.

Programma orario **DEFINITIVO** (vers. 6 ottobre)

Ore 08.00

Apertura Segreteria

Ore 09.30

[Inaugurazione nuova pista di atletica](#)

M	F	CR in	CR out	GARA
ALTO		08:55	09:05	09:30
	VORTEX	09:00	09:10	09:30
	LUNGO <i>serie 1</i>	09:20	09:30	10:00
LUNGO <i>serie 1</i>		09:35	09:45	10:05
2000M MARCIA	2000M MARCIA	09:55	10:05	10:10
60HS		10:20	10:30	10:35
VORTEX		10:10	10:20	10:40
	60HS	10:40	10:50	10:55
LUNGO <i>serie 2</i>		10:45	10:55	11:15
1000M		11:05	11:15	11:20
	1000M	11:20	11:30	11:35
	LUNGO <i>serie 2</i>	11:05	11:15	11:45
	ALTO	11:10	11:20	11:50
	GIAVELLOTTO	11:20	11:30	11:55
60M (<i>serie 1-4</i>)		11:40	11:50	11:55
60M (<i>serie 5-7</i>)		11:52	12:02	12:07
PESO		11:50	12:00	12:15
60M (<i>serie 8-10</i>)		12:01	12:11	12:16
	60M (<i>serie 1-4</i>)	12:15	12:25	12:30
	60M (<i>serie 5-8</i>)	12:27	12:37	12:42
	60M (<i>serie 9-11</i>)	12:39	12:49	12:54
	60M (<i>serie 12-14</i>)	12:48	12:58	13:03
	PESO	12:35	12:45	13:05
GIAVELLOTTO		12:40	12:50	13:15

PROGRESSIONI

Alto F: 100 – 105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 129 – 133 – 137 – 140 – 143 – 146 +2

Alto M: 105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 134 – 138 – 141 – 145 – 148 – 151 +2