FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale CALABRIA

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA CADETTI/E-ALLIEVI/E *open Assoluti/Master*
CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTE ALL/ASS/MASTER
Siderno, 14/15 Settembre 2019

1. Il Comitato Regionale Calabro indice ed organizza, i Campionati Regionali Individuali Cadetti/e ed Allievi/e su pista open agli atleti delle categorie Junior, Promesse, Senior e Master maschile e femminile.

2A. PROGRAMMA TECNICO CRI ALL/CAD
ALLIEVI 1^ GIORNATA: 100 m. – 400 m. – 1500 m. – 2000 st – 110 hs – Marcia – Asta – Triplo – Disco - Giavellotto
ALLIEVI 2^ GIORNATA: 200 m. – 800 m. – 3000m. – 400 hs – Alto – Lungo – Peso - Martello

ALLIEVE 1^ GIORNATA: 100 m. – 400 m. - 1500 m. – 2000 st – 100 hs – Marcia – Alto – Triplo – Peso - Martello
ALLIEVE 2^ GIORNATA: 200 m. – 800 m. – 3000 m. – 400 hs – Asta – Lungo - Disco - Giavellotto

CADETTI 1^ GIORNATA: 80 m. – 2000 m. – 1200st - 100 hs – Marcia - Asta – Lungo – Disco - Giavellotto
CADETTI 2^ GIORNATA: 300 m. – 1000 m. – 300 hs – Alto – Triplo – Peso - Martello

CADETTE 1^ GIORNATA: 80 m. – 2000 m. – 1200st – 80 hs – Marcia - Alto – Triplo – Peso - Martello
CADETTE 2^ GIORNATA: 300 m. – 1000 m. – 300 hs – Asta – Lungo – Disco – Giavellotto

La gara di Asta Cad/All Maschile e Femminile verrà svolta venerdì 13 settembre a Reggio Calabria

2B. PROGRAMMA TECNICO CR STAFFETTE

ALLIEVI/E:	4X100 – 4x400
ASSOLUTI M/F:	4x100 – 4x400 – 4x800 – 4x1500
MASTER M/F:	4X100 – 4x400

2C. GARE EXTRA

ESATHLON CADETTI	1^ giornata	100 hs – Alto – Giavellotto
ESATHLON CADETTI	2^ giornata	Lungo – Disco - 1000 m.
PENTATHLON CADETTE	15/09/2019	80 hs – Alto – Giavellotto - Lungo – 600 m.

RAGAZZI/E (15/09/2019)	60 m. – 600 m. – Lungo – Peso - Giavellotto
ESORDIENTI10 M/F (15/09/2019)	50 m. – 50 hs – Lungo

ASS/MAS M 1^ GIORNATA: 100 m. – 400 m. – 1500 m. – Triplo – Disco - Giavellotto
ASS/MAS M 2^ GIORNATA: 200 m. – 800 m. – 3000m. – Alto – Lungo – Peso - Martello

ASS/MAS F 1^ GIORNATA: 100 m. – 400 m. - 1500 m. – Alto – Triplo – Peso - Martello
ASS/MAS F 2^ GIORNATA: 200 m. – 800 m. – 3000 m. – Lungo - Disco - Giavellotto

15 SETTEMBRE - Mennea Day gara di 200 metri aperta a tutti (tesserati e non). Iscrizioni sul posto per i non tesserati.

3. NORME DI PARTECIPAZIONE
Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti/e che potranno prendere parte ad un massimo di due gare individuali. Gli atleti/e che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m. 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa, marcia o frazioni di staffetta superiori ai m. 400.
Gli atleti partecipanti alle staffette e/o alle gare individuali potranno partecipare a due gare individuali più una staffetta, fermo restando che non potranno partecipare a tre gare in un solo giorno.

4. ISCRIZIONI
Le iscrizioni, complete del numero di pettorale per la gara (**che va segnalato nella maschera di iscrizione di ogni singolo atleta nel campo "note"**), potranno essere effettuate esclusivamente online collegandosi al sito www.fidal.it alla pagina dei servizi online **fino a mercoledì 11 settembre**.
E' previsto il pagamento della tassa di iscrizione di euro 1,00 a gara per ogni atleta iscritto entro i termini di chiusura iscrizione.
Superato il termine di chiusura iscrizione, è possibile iscrivere atleti "fuori termine", entro l'orario di riunione giuria e concorrenti, versando l'ammenda di euro 5,00 ad atleta + 1,00 a gara.
Il Comitato Regionale provvederà, a conclusione della manifestazione, a trattenere dal conto online di ogni società della Regione iscritta la somma dovuta.
Per gli atleti "fuori regione" è prevista una tassa di iscrizione di euro 6,00 a gara entro i termini di chiusura iscrizione.

Tali iscrizioni, dovranno essere complete del numero di pettorale per la gara (che va segnalato nella maschera di iscrizione di ogni singolo atleta nel campo "note"**).** Per eventuali iscrizioni "fuori termine" ed entro l'orario di riunione giuria e concorrenti, sarà versata l'ammenda per ogni atleta di euro 5,00 + 6,00 a gara. Le Società di altra regione, dovranno provvedere al relativo pagamento della tassa di iscrizione gara direttamente sul campo.

5. COMUNICAZIONI

Si raccomanda alle Società che i numeri di pettorale indicati in fase di iscrizione corrispondano esattamente al numero portato dall'atleta al momento della gara. Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda alle "Norme Generali".

PROGRAMMA ORARIO

13 SETTEMBRE 2019 REGGIO CALABRIA Campo Rione Modena

Ore 17.00	**Riunione Giuria e Concorrenti**			
Ore 17.40	**Asta**	**M-F (Cad/All)**		

14 SETTEMBRE 2019		SIDERNO	Stadio Raciti	
Ore 15.00	Riunione Giuria e Concorrenti			
Ore 15.30	100 hs	CM+ Esa CM	Lungo CM	Martello F – CF
Ore 15.40	100 hs	F		
Ore 15.50	110 hs	M		
Ore 16.00	80 hs	CF		
Ore 16.10	400 m.	M	Alto F-CF+Esa CM	
Ore 16.20	400 m.	F		Disco M – CM
Ore 16.30	2000 m.	CM		
Ore 16.30	2000 m.	CF		
Ore 16.45	1500 m.	M		
Ore 16.45	1500 m.	F		
Ore 16.55	80 m.	CM	Triplo M-F-CF	Peso F – CF
Ore 17.00	80 m.	CF		
Ore 17.10	100 m.	M		
Ore 17.20	100 m.	F		
Ore 17.30	Marcia Km 10-5-3	M/F+Cad		
Ore 17.45				Giavellotto M – CM +Esa CM
Ore 18.40	4x100	M		
Ore 18.50	4x100	F		
Ore 19.00	4x1500	M		
Ore 19.20	4x800	F		
Ore 19.40	1200 siepi	CM/CF		
Ore 19.50	2000 siepi	F		
Ore 20.00	2000 siepi	M		

15 SETTEMBRE 2019		SIDERNO	Stadio Raciti	
Ore 08.30	Riunione Giuria e Concorrenti			
Ore 09.00	80 hs	Penta CF	Lungo CM Esa + RM/RF	Martello M – CM
Ore 09.10	3000 m.	M/F		
Ore 09.30	400 hs	M		
Ore 09.35	400 hs	F	Alto M-CM+CF Penta	
Ore 09.40	300 hs	CM		Disco F - CF - CM Esa
Ore 09.45	300 hs	CF		
Ore 10.00	1000 m.	CM/CF		
Ore 10.10	600 m.	RM/RF	Lungo Eso M/F	
Ore 10.20	800 m.	M		Peso M – CM- RM-RF
Ore 10.25	800 m.	F		
Ore 10.35	200 m.	M	Lungo M-F-CF	
Ore 10.45	200 m.	F		
Ore 10.50	200 m.	MENNEA DAY		
Ore 11.00	1000 m.	CM Esa		Giavellotto F-CF+RM+RF+Penta CF
Ore 11.10	300 m.	CM	Triplo CM	
Ore 11.15	300 m.	CF		
Ore 11.20	60 m.	RM		
Ore 11.25	60 m.	RF		
Ore 11.30	50 m.	EM-EF		
Ore 11.40	4x400	M	Lungo CF Penta	
Ore 11.50	4x400	F		
Ore 12.00	50 hs	EM-EF		
Ore 12.15	600 m	CF Penta		

Il Programma Orario può essere modificato, a chiusura iscrizioni, sulla base del numero degli atleti iscritti.
Eventuali variazioni di orario saranno pubblicate sul sito federale, unitamente agli iscritti.