FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE JUN/PRO – Open

Open Allievi, senior e master che gareggerano con attrezzi della categoria Seniores
(Gara valida per il CdS Assoluto)

Stadio della Farnesina, Roma, Sabato e Domenica 2/3 Giugno 2012

Gara di Asta Uomini/Donne – Sabato 2 Giugno, Stadio "Raul Guidobaldi" – Rieti (leggere comunicato)

ORGANIZZAZIONE: COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO – Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 – Roma *Tel:* 06.33221775 – *Email:* tecnico.lazio@fidal.it

IMPIANTO LUOGO GARA: STADIO DELLA FARNESINA – Via Maresciallo Caviglia - Roma

GARA ONLINE CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE J/P - Open, 2/3 Giugno 2012. Riferimento per le iscrizioni online ***ID603531*** – primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

ISCRIZIONI: Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente Online attraverso il sito federale nella sezione Servizi Online. Per eventuali problemi e informazioni procedurali contattare il referente iscrizioni telefonicamente. ***Le iscrizioni termineranno Mercoledì 30 Maggio alle ore 24:00.***

PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI: l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Giovedì 31 Maggio sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.

CONFERMA ISCRIZIONI: entro 60' prima dell'inizio della gara da effettuare con il tesserino FIDAL.

PROGRAMMA TECNICO: ***JUN/PRO Maschili***

1^giornata = *110Hs, 100mt, 400mt, 3000st, 1500mt, Staff.4x100mt*
Asta, Triplo, Disco, Giavellotto, Marcia 5km
2^giornata = *200mt, 800mt, 5000mt, 400Hs, Staff. 4x400mt*
Alto, Lungo, Peso, Martello

JUN/PRO Femminili

1^giornata = *100mt, 400mt, 1500mt, 3000st, 100Hs, Staff.4x100mt*
Alto, Triplo, Peso, Martello, Marcia 10km
2^giornata = *200mt, 800mt, 5000mt, 400Hs, 4x400mt*
Asta, Lungo, Disco, Giavellotto

REFERENTI:
Ref. Organizzativo: Roberto Di Cola – cell. 349.6435676
Ref. Tecnico: Luca Zanoni – cell. 3397464675 sabato 2 giugno
Gianni Bayram – cell. 3480092193 domenica 3 giugno
Ref. Iscrizioni: Luigi Botticelli – cell. 335.7624042

Regolamento Campionati Regionali Individuali Promesse e Juniores su Pista: vedere *Regolamenti Attività Estiva* sul sito www.fidallazio.org alla pagina: 45-46

Premiazioni: Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e Juniores e i primi 3 atleti/e Promesse classificati di ciascuna gara. Agli atleti Juniores e Promesse primi classificati, di ciascuna gara, è assegnata la maglia di Campione Regionale 2012.

NORME TECNICHE

Progressioni Salto con l'Asta Jun/Pro Maschili:
2.70-3.00-3.30-3.60-3.80-4.00, quindi di 10cm in 10cm fino a 5.00 e poi di 5cm in 5cm

Progressioni Salto in Alto Jun/Pro Donne:
1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.63-1.66-1.69-1.72-1.74-1.76 quindi di 2cm in 2cm

Nota Bene: ogni atleta può chiedere una sola misura di entrata inferiore a quella prevista

PROGRAMMA ORARIO – 1^giornata – 2 Giugno – Stadio della Farnesina RITROVO ORE 14:45				
	MASCHILE		***FEMMINILE***	
ORARIO	***JUNIOR***	***PROMESSE***	***JUNIOR***	***PROMESSE***
16:00			Martello	Martello
16:30			***100 Hs***	***100 Hs***
16:40	***110 Hs***		Triplo	Triplo
16:50		***110 Hs***		
17:00	Disco	Disco	***100 mt***	***100 mt***
17:15	***100 mt***	***100 mt***		
17:30			Alto	Alto
17:55	Triplo	Triplo	***400 mt***	***400 mt***
18:15	***400 mt***	***400 mt***		
18:25	Giavellotto	Giavellotto	Peso	Peso
18:55			***3000 st***	***3000 st***
19:10	***3000 st***	***3000 st***		
19:20			***1500 mt***	***1500 mt***
19:30	***1500 mt***	***1500 mt***		
19:55			***4x100 mt***	***4x100mt***
20:05	***4x100mt***	***4x100mt***		
20:15	***Marcia***	***Marcia***	***Marcia***	***Marcia***

NORME TECNICHE

Progressioni Salto in Alto Jun/Pro Maschili:
1.60-1.70-1.80-1.85-1.88-1.91-1.94 quindi di 3cm in 3cm

Progressioni Salto con l'Asta Jun/Pro Donne:
1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40 quindi di 5cm in 5cm

Nota Bene: ogni atleta può chiedere una sola misura di entrata inferiore a quella prevista

PROGRAMMA ORARIO – 2^giornata – 3 Giugno – Stadio della Farnesina RITROVO ORE 15:15				
ORARIO	***MASCHILE***		***FEMMINILE***	
	JUNIOR	***PROMESSE***	***JUNIOR***	***PROMESSE***
16:30	Martello	Martello		
17:15	Peso	Peso	***400 Hs***	***400 Hs***
17:30	***400 Hs***	***400 Hs***	Disco	Disco
17:30			Lungo	Lungo
17:45	Alto	Alto	***200 mt***	***200 mt***
18:00	***200 mt***	***200 mt***		
18:35	Lungo	Lungo	***800 mt***	***800 mt***
18:45	***800 mt***	***800 mt***	Giavellotto	Giavellotto
19:10			***5000 mt***	***5000 mt***
19:35	***5000 mt***	***5000 mt***		
20:00			***4x400 mt***	***4x400 mt***
20:15	***4x400 mt***	***4x400 mt***		