FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE MASTER

(Gara valida per il CdS Assoluto – 2^ fase)

Stadio della Farnesina, Roma, Sabato e Domenica 7/8 Luglio 2012

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 INDIVIDUALI MASTER – 7/8 Luglio 2012. Riferimento per le iscrizioni online ***ID603579*** – 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 4 Luglio alle ore 24:00.***

PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI: l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Giovedì 5 Luglio 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: ***UOMINI***

1^giornata = *110Hs/100Hs/80Hs*
100mt, 400mt, 3000st/2000st,1500mt, 5000mt, Staff.4x100mt
Asta, Triplo, Disco, Martello

2^giornata = *400Hs/300Hs/200Hs*
200mt, 800mt, 4x400mt, Marcia 5000m,
Alto, Lungo, Peso, Giavellotto, Martello maniglia corta

n.b. la gara dei 10000 mt uomini, valida per il titolo regionale, sarà svolta il 23 settembre ad Ostia in occasione del Campionato Regionale Master Pentathlon Lanci

DONNE

1^giornata = *100Hs/80Hs, 100mt, 400mt, 1500mt, 2000st, Staff.4x100mt*
Asta, Triplo, Alto, Giavellotto, Disco, Martello maniglia corta

2^giornata = *400Hs/300Hs/200Hs*
200mt, 800mt, 5000mt, 4x400mt, Marcia 5000m
Martello, Lungo, Peso

REFERENTI:
Ref. Organizzativo: Roberto Di Cola – cell. 349.6435676
Ref. Tecnico: Claudio Rapaccioni - 339.3084722
Ref. Iscrizioni: Luigi Botticelli – cell. 335.7624042

Progressione Salto in Alto MASCHILE:

Fascia di età:
35-44 = 1.42-1.48-1.51 - e poi di 3cm in 3cm
45-54 = 1.30-1.36-1.39 - e poi di 3cm in 3cm
55-64 = 1.15-1.21-1.24 - e poi di 3cm in 3cm
65 ed oltre = 0.85-0.90-0.95-1.00-1.05-1.10-1.15 -e poi di 3cm in 3cm

Progressione Salto in Alto FEMMINILE:

Fascia di età:
35-44 = 1.20-1.26-1.32 - e poi di 3cm in 3cm
45-54 = 1.11-1.17-1.20 - e poi di 3cm in 3cm
55 ed oltre = 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.05 – e poi di 3cm in 3cm

Progressione Salto con l'Asta MASCHILE:

Fascia di età:
35-49 = 2.30-2.40-2.50-2.60-2.70 e poi di 5cm in 5cm
50-64 = 2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 e poi di 5cm in 5cm
65 ed oltre = 2.00-2.10-2.20 e poi di 5cm in 5cm

Progressione Salto con l'Asta FEMMINILE:

Fascia di età:
tutte = 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20 e poi di 5cm in 5cm

Nota bene: ogni atleta può chiedere una sola misura di entrata inferiore a quella prevista, legata alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.

PREMIAZIONI: Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ogni specialità. Agli atleti/e primi classificati di ciascuna gara per ciascuna fascia di età è assegnata la maglia di Campione Regionale 2012.

Regolamento Campionati Regionali Individuali Master: vedere *Regolamenti Attività Estiva* sul sito www.fidallazio.org alla pagina: 44

PROGRAMMA 1 ^Giornata - RITROVO ORE 15:00		
ORARIO	***UOMINI***	***DONNE***
16:15	Martello - Asta	***100Hs/80Hs***
16:30	***110Hs/100Hs/80Hs***	Alto
16:50		***100 mt***
17:10	***100 mt***	
17:35	Disco	
17:45		***400 mt***
17:45		Asta - Triplo
18:05	***400 mt***	
18:40	Triplo	***1500 mt***
18:55	***1500 mt***	Disco
19:30		***2000 st***
19:45	***2000/3000 st***	Giavellotto
20:00		***4x100mt***
20:15	***4x100 mt***	Martello man. corta
20:40	***5000 mt***	

PROGRAMMA 2 ^Giornata - RITROVO ORE 15:30		
ORARIO	***UOMINI***	***DONNE***
16:45		***400Hs/300Hs/200hs***
17:00	Alto	Martello
17:10	***400Hs/300Hs/200hs***	Peso
17:20		***200 mt***
17:40	***200 mt***	Lungo
18:00	Giavellotto	
18:10	Peso	***800 mt***
18:30	***800 mt***	
18:45	Lungo	
19:00	Martello man. corta	
19:00	***Marcia 5000 mt***	***Marcia 5000 mt***
19:40		***Staff. 4x400 mt***
20:00	***Staff. 4x400 mt***	
20:15		***5000 mt***