



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

NUOVO DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO

MANIFESTAZIONE REGIONALE INDOOR C,A,J,P/S OPEN MASTER

Casal del Marmo (Roma), Sabato e Domenica 25/26 Gennaio 2014

ORGANIZZAZIONE: RM050 - SS LAZIO ATLETICA LEGGERA – Resp. Org. Erik Maestri - cell. 335.7248801
COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO – Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 – Roma
Tel: 06.33221775 – Email: tecnico.lazio@fidal.it

IMPIANTO LUOGO GARA: Centro Sportivo Polizia Penitenziaria - CASAL DEL MARMO - Pistino Indoor.
Via Giuseppe Barellai, 140 - Roma

GARA ONLINE: Manifestazione Regionale Indoor C, A, J, P/S Open Master – 25/26 Gennaio 2014
Riferimento per le iscrizioni online **ID 605972** – 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 22 Gennaio 2014 alle ore 24:00.

PUBBLICAZIONE l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Giovedì 23 Gennaio 2014 sul sito Regionale,
ISCRIZIONI: 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.

PROGRAMMA TECNICO: **CADETTI/E:** 60m, 60hs, Alto, Asta, Triplo, Lungo, Peso
ALLIEVI/E: 60m, 60hs, Alto, Asta, Triplo, Lungo, Peso
JUN/PRO/SEN/MASTER m/f: 60m, 60hs, Alto, Asta, Triplo, Lungo, Peso

REFERENTI: **Ref. Organizzativo:** Erik Maestri - cell. 335.7248801
Ref. Tecnico: Alessandra Palombo - cell. 349.8701928
Ref. Iscrizioni: Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – email: botticelli@fidallazio.it
Delegato Tecnico: Viviana Pirri – cell. 348.4964093

NOTA BENE:

- **Gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti**, eventuali modifiche verranno comunicate nelle 24 ore successive al termine delle iscrizioni riportato sul dispositivo.

PROGRAMMA ORARIO

Progressioni Salto in Alto **Cadette:** 1.20-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46-1.49-1.52 quindi di 2cm in 2cm
Allieve: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.55-1.57 quindi di 2cm in 2cm
J/P/S: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.63-1.66-1.69-1.72-1.74 quindi di 2cm in 2cm

Cadetti: 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59 quindi di 2cm in 2cm
Allievi: 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.81 quindi di 2cm in 2cm
J/P/S: 1.60-1.70-1.80-1.85-1.88-1.91-1.94 quindi di 3cm in 3cm

Progressioni Salto con l'Asta **Cadette:** 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20 quindi di 5cm in 5cm
Allieve: 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20 quindi di 5cm in 5cm
J/P/S: 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40 quindi di 5cm in 5cm

Cadetti: 1.80-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 quindi di 5cm in 5cm
Allievi: 2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10cm in 10cm fino a 3.90 poi di 5cm in 5cm
J/P/S: 2.70-3.00-3.30-3.60-3.80-4.00 quindi di 10cm in 10cm fino a 5.00 poi di 5cm in 5cm

PROGRAMMA 1^ Giornata - RITROVO ORE 14:15

ORARIO	GARA	CATEGORIA
15:30	Lancio del Peso	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
15:30	Salto in Lungo	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
15:30	Salto con l'Asta	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
16:30	Lancio del peso	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
16:30	Salto con l'Asta	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
17:00	Salto in Lungo	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M

PROGRAMMA 2^ Giornata - RITROVO ORE 9:15

ORARIO	GARA	CATEGORIA
10:30	Salto Triplo	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
10:30	Salto in Alto	Cadette + Allieve + Junior F + Promesse/Senior F + Master F
11:45	Salto Triplo	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
11:45	Salto in Alto	Cadetti + Allievi + Junior M + Promesse/Senior M + Master M
RITROVO ORE 13:45		
15:00	60 m Hs (h 0.76) - serie	Cadette
15:05	60 m Hs (h 0.76) – serie	Allieve

15:10	60 m Hs (h 0.84) - serie	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
15:20	60 m Hs (h 0.84) – serie	Cadetti
15:30	60 m Hs (h 0.91) - serie	Allievi
15:35	60 m Hs (h 1.00) – serie	Junior M
15:40	60 m Hs (h 1.06) – serie	Promesse/Senior M + Master M
15:45	60 m Hs (h 0.76) – FINALE	Cadette
15:50	60 m Hs (h 0.76) – FINALE	Allieve
16:00	60 m Hs (h 0.84) – FINALE	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
16:10	60 m Hs (h 0.84) – FINALE	Cadetti
16:15	60 m Hs (h 0.91) – FINALE	Allievi
16:20	60 m Hs (h 1.00) – FINALE	Junior M
16:25	60 m Hs (h 1.06) – FINALE	Promesse/Senior M + Master M
16:40	60 m – serie	Cadette
17:00	60 m – serie	Allieve
17:15	60 m – serie	Junior F + Promesse/Senior F + Master F
17:35	60 m – serie	Cadetti
17:55	60 m – serie	Allievi
18:15	60 m – serie	Junior M + Promesse/Senior M + Master M
18:40	60 m – FINALE	Cadette
18:45	60 m – FINALE	Allieve
18:50	60 m – FINALE	Junior F
18:55	60 m – FINALE 1 e 2	Promesse/Senior F + Master F
19:05	60 m – FINALE	Cadetti
19:10	60 m – FINALE	Allievi
19:15	60 m – FINALE	Junior M
19:20	60 m – FINALE 1 e 2	Promesse/Senior M + Master M