



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

Regolamenti attività invernale

2020

Sommario

Regolamenti Fidal Lazio	pag. 2
Campionati regionali di società di corsa campestre	pag. 6
Challenge Assoluto di Cross Corto	pag. 8
Campionati regionali di società di corsa campestre Master	pag. 9
Trofeo giovanile di corsa campestre	pag. 11
Campionati Italiani invernali di lanci	pag. 13
Campionati Regionali Individuali invernali lanci	pag. 15
Trofeo Fulvio Villa di marcia	pag. 16
Campionati Regionali individuali indoor cadetti/e	pag. 19
Campionati Regionali individuali indoor all/jun/pro/sen	pag. 20
Campionati Regionali invernali individuali 1° e 2° anno ragazzi/e	pag. 21
Trofeo regionale indoor di prove multiple “MARCO BAYRAM”	pag. 22
Trofeo invernale di lanci Master	pag. 23

REGOLAMENTI COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO

NORME TECNICO-ORGANIZZATIVE

1. I Comitati Provinciali, le Società Affiliate o gli Enti di promozione Sportiva possono far richiesta di organizzare manifestazioni del calendario regionale presentando entro i termini stabiliti domanda sull'apposito modulo.
2. I Comitati Provinciali devono far pervenire al Comitato Regionale i rispettivi calendari agonistici entro il termine stabilito. La pubblicazione congiunta dei calendari provinciali e del il calendario regionale ne costituirà l'approvazione.
3. I Comitati Provinciali che intendono inserire in calendario una manifestazione extra devono, almeno 10 giorni prima della data stabilita per lo svolgimento della manifestazione, e 5 giorni prima per le competizioni che si disputano all'interno delle manifestazioni provinciali già inserite:
 - a) dare comunicazione via e-mail al FTR che ne rilascia autorizzazione:
 - b) pubblicizzare la manifestazione sul sito internet del CP di appartenenza:
 - c) dare comunicazione via e-mail a:
 - Fiduciario Regionale dei Giudici
 - Addetto Stampa del CRL
 - Tutti i Comitati Provinciali del Lazio. dovranno comunicare ogni eventuale variazione e/o inserimento del rispettivo calendario agonistico almeno 30 giorni prima lo svolgimento della manifestazione.
4. Tutti i regolamenti e i programmi tecnici di ogni singola manifestazione dovranno essere inviati al Settore Tecnico del Comitato Regionale entro e non oltre i 10 giorni precedenti la manifestazione. Il settore tecnico del CR provvederà alla pubblicazione on-line.
5. Tutti i risultati delle manifestazioni devono pervenire al Comitato Regionale entro i le 24 ore successive al termine della manifestazione. Il CR provvederà alla loro pubblicazione ufficiale entro i 3 giorni successivi la manifestazione.
6. La non osservanza dei punti 2, 3, 4, 5 comporterà la non validità dei risultati agonistici ottenuti nella/e manifestazione/i in oggetto.

ISCRIZIONI DEGLI ATLETI

Si ricorda, infine, che per tutte le manifestazioni in calendario:

1. le iscrizioni si effettuano preventivamente con procedura on-line;
2. eventuali sostituzioni di atleti già iscritti sono ammesse fino al termine ultimo previsto per la conferma iscrizioni, entro i 60 minuti dall'effettuazione della competizione;
3. il dispositivo tecnico di ogni manifestazione indica i termini delle iscrizioni oltre alle informazioni relative la manifestazione stessa;
4. le tasse di iscrizione, quando è previsto il pagamento, si pagano in base agli iscritti per le categorie C/A/J/P/S/Mas; per le categorie Esordienti e Ragazzi/e si pagano in base ai confermati; il pagamento avverrà in sede di conferma iscrizioni, a cura di un dirigente della società; in caso di mancato pagamento, l'importo potrà essere saldato presso la sede del Comitato Regionale entro 7 giorni, trascorsi i quali verrà scalato direttamente dal conto on-line; per gli atleti fuori regione il pagamento potrà essere effettuato esclusivamente sul posto;

5. per gli atleti appartenenti alle categorie A/I/P/S/MASTER maschili e femminili è possibile effettuare iscrizioni sul posto pagando direttamente alla segreteria la somma di 5€ per ogni singola gara, entro e non oltre 2 ore successive all'orario previsto per il ritrovo;
6. per le categorie esordienti ragazzi e cadetti è sempre possibile effettuare iscrizioni sul posto, entro e non oltre 2 ore successive all'orario previsto per il ritrovo.

TASSE ISCRIZIONI PROVVISORIE PREVISTE PER L'ANNO 2020 (in attesa di delibera del Consiglio Regionale)

<u>PER ATLETI/E DI SOCIETA' DEL LAZIO</u>		<u>PER ATLETI/E DI SOCIETA' FUORI REGIONE</u>	
<u>ESORDIENTI</u>	<u>€ 1,00</u>	<u>ESORDIENTI</u>	<u>€ 1,00</u>
<u>RAG/</u>	<u>€ 1,00</u>	<u>RAG</u>	<u>€ 1,00</u>
<u>CAD</u>	<u>€ 1,50</u>	<u>CAD</u>	<u>€ 1,50</u>
<u>ALL</u>	<u>€ 1,50</u>	<u>A/I/P/S/Mas</u>	<u>€ 5</u>
<u>I/P/S/Mas</u>	<u>€ 2,50</u>		
<u>Prove multiple e staffette</u>	<u>Raddoppio gara singola</u>		

NORME DI PARTECIPAZIONE ALLE MANIFESTAZIONI LAZIALI PER GLI ATLETI DI FUORI REGIONE

Il Settore Tecnico del CRL consente la partecipazione di atleti di fuori regione a tutta l'attività invernale 2020 (indoor/cross/marcia). Si ricorda comunque che:

- nei Campionati Invernali di Lanci AJPS è possibile effettuare le due prove regionali anche in regioni diverse dalla propria;
- gli atleti di fuori regione sono tenuti ad osservare le stesse norme degli atleti laziali per quanto riguarda tempi e modalità di iscrizione in gare provinciali e regionali;
- per le manifestazioni indoor sono previste limitazioni nell'accesso alle finali per gli atleti di fuori regione.

NOTA: tutte le manifestazioni organizzate dai Comitati Provinciali sono da considerarsi aperte alle Società della regione. E' sempre opportuno, comunque, chiedere conferma dello svolgimento ai rispettivi Comitati, di cui riportiamo i recapiti:

FROSINONE Lunedì – Venerdì 18.00–20.00
 0775/859060 fidalfrosinone@libero.it

LATINA Lunedì – Martedì – Mercoledì – Giovedì – Venerdì 09.00–12.00
 0773/486457 latinafidal@libero.it

RIETI Lunedì – Martedì – Mercoledì – Giovedì – Venerdì 09.00–13.00

Lunedì – Mercoledì – Venerdì 15.00–16.30
0746/206443 milardi@hotmail.it

ROMA Lunedì – Mercoledì 10.00–14.00
06/3340195 fidalcroma@gmail.com

ROMA SUD Lunedì – Mercoledì – Venerdì 17.00–19.00
06/9376931 cp.romasud@fidal.it

VITERBO Lunedì 16.30–18.30
Giovedì 17.00–18.00
0761/270139 fidalviterbo@virgilio.it

CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross 2020, riservato agli atleti delle categorie ALLIEVI, JUNIOR, PROMESSE/SENIOR appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020. Il Campionato si articolerà in due prove:

1^ PROVA REGIONALE *	26 Gennaio 2020	Roma – Capannelle	A, J, P/S
2^ PROVA REGIONALE	1 Marzo 2020	Rieti	A, J, P/S

* La 1^ prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale.

PROGRAMMA TECNICO

Gare Uomini:

SENIORES/PROMESSE: km. 10

JUNIORES: km. 8

ALLIEVI: km. 5

Gare Donne:

SENIORES/PROMESSE: km. 8

JUNIORES: km. 5

ALLIEVE: km. 4

Norme di classifica

- Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri.
- Gli atleti stranieri in “quota italiani” concorrono alla formazione della classifica di società per il numero massimo di punteggi previsto.
- Gli atleti stranieri extracomunitari che hanno acquisito la qualifica di “Italiano Equiparato” gareggiano in “quota italiani” e possono concorrere alla formazione della classifica di Società.
- Gli atleti in “quota stranieri” extracomunitari che hanno acquisito la qualifica di “Italiano Equiparato”) possono concorrere alla formazione della classifica di Società per un massimo di un punteggio.
- Per ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società dove saranno inserite solo le Società che nel complesso delle due prove hanno conseguito tre punteggi con tre atleti diversi
- Per ogni prova e in ciascuna delle categorie previste (ALL, JUN, PRO/SEN maschili e femminili) verranno assegnati 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo.
- In ogni prova, all'eventuale 4°, 5°, ecc. atleta della stessa Società verrà comunque attribuito il punteggio spettante.
- Risulterà vincitrice, in ogni categoria, la Società che avrà ottenuto il totale più basso sommando 3 punteggi nelle due prove disponibili, con tre atleti diversi. Le Società con 2 punteggi verranno classificate a seguire quelle a punteggio pieno; le Società con un solo punteggio non verranno classificate. Ai fini dell'ammissione ai Campionati Italiani di Società

saranno considerate classificate tutte le Società che nell'arco delle due prove avranno conseguito **tre punteggi con tre atleti diversi**. Le altre squadre non verranno prese in considerazione ai fini della graduatoria finale. In caso di parità si terrà conto dei migliori piazzamenti individuali.

- Assegnazione del titolo individuale; alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Masters. Saranno stilate quattro classifiche sia maschili che femminili: una complessiva per l'aggiudicazione del titolo di Campione Regionale Assoluto, una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Promesse una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Juniores ed una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Allievi.
- Gli atleti stranieri possono partecipare ma non concorrere alla assegnazione del titolo fatto salvo il caso degli atleti stranieri che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali, i quali possono partecipare concorrendo all'assegnazione del titolo assoluto e di categoria.

Premiazione Campionato Regionale Individuale:

Sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi tre atleti/e. Agli atleti/e primi classificati, per ciascuna categoria, sarà assegnata la maglia di "Campione Regionale 2020".

CHALLENGE ASSOLUTO DI CROSS CORTO

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il 1° Challenge Assoluto di Cross Corto 2020, riservato agli atleti delle categorie ALLIEVI, JUNIOR, PROMESSE/SENIOR appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020. Il Campionato si articolerà in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	26 Gennaio 2020	Roma – Capannelle	A, J, P/S
2^ PROVA REGIONALE	16 Febbraio 2020	Fiumicino	A, J, P/S
3^ PROVA REGIONALE*	1 Marzo 2020	Rieti	A, J, P/S

* La 3^ prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale A,J,P,S

PROGRAMMA TECNICO

Gare Uomini:

A/J/P/S: km. 3

Gare Donne:

A/J/P/S : km. 3

- Per ogni prova verrà assegnato 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo.
- Risulterà vincitore l'atleta (M e F) che avrà ottenuto il totale più basso sommando i 2 migliori punteggi ottenuti nelle tre prove disponibili.
- In caso di parità si terrà conto del miglior piazzamento ottenuto in una delle due prove.
- Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e. Agli atleti/e primi classificati sarà consegnata la Coppa "Challenge Assoluto Cross Corto".

CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' MASTER

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross 2020, riservato agli atleti delle categorie MASTER appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020.

FASE UNICA* Fiumicino 16 Febbraio 2020

*** La prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale.**

2. Programma Tecnico

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

2.1 UOMINI : Suddivisi in base alle fasce di età nelle seguenti prove:

1) M35-M40-M45-M50-M55 Km 6

2) M60 ed oltre Km 4

2.2 DONNE:

F35-F40-F45-F50-F55 Km 4

F60 ed oltre Km 3

3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS) dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti sia italiani che stranieri.

4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa

Campestre

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi :

4.1 M35-M40-M45-M50-M55-F35-F40-F45-F50-F55:

punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.

4.2 M60-M65 e F60-F65:

punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.

4.3 Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce d'età M70-M75-M80 ed oltre e F70-F75-F80 ed oltre, vengono considerate come una categoria unica (over 70), assegnando:

punti 30 al 1° classificato del gruppo "over 70", punti 29 al secondo e così a scalare fino al 30° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto del gruppo "over 70".

4.4 Ogni società Maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 7 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55

- massimo 3 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

Ogni società Femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 8 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 6 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55

- massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non venga risolta.

4.6 Ai fini della classifica Maschile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.

Ai fini della classifica Femminile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 8 punteggi, a seguire quelle con 7, quindi quelle con 6 e così di seguito.

- La classifica finale per Società sarà stilata considerando il miglior punteggio totale ottenuto nella prova unica.
- In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio individuale. Se la parità permane, si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a risolvere la parità.

Premiazione Campionato Regionale Individuale.

- Sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi tre atleti/e.
- Agli atleti/e primi classificati, per ciascuna fascia d'età, sarà assegnata la maglia di "Campione Regionale Master 2020".

TROFEO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il TROFEO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE 2020, riservato agli atleti/e delle categorie Ragazzi, Cadetti appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020. Il Trofeo si articolerà in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	26 Gennaio 2020	Roma – Capannelle
2^ PROVA REGIONALE	16 Febbraio 2020	Fiumicino
3^ PROVA REGIONALE	1 Marzo 2020*	Rieti

* La 3^ prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale per le categorie RAG e CAD m/f.

PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico del Trofeo è il seguente:

Gare Uomini:

CADETTI: km 2,5

RAGAZZI: km 1,5

Gare Donne:

CADETTE: km 2

RAGAZZE: km 1

Gare extra:

ESORDIENTI A: km 0,600

ESORDIENTI B: km 0,400

ESORDIENTI C: km 0,400

Gare extra:

ESORDIENTI A: km 0,600

ESORDIENTI B: km 0,400

ESORDIENTI C: km 0,400

Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri.
- Gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento per la corrente stagione.
- In ogni prova e per ciascuna categoria verranno assegnati i seguenti punteggi individuali:
 - **RAGAZZI**
20 punti agli atleti classificati dal 1° al 5° piazzamento, 19 punti dal 6° al 10°, 18 punti dall'11° al 15° e così via fino ai piazzamenti dal 96° al 100° che avranno 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 100° posto.
 - **CADETTI**
60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così via scalando di un punto fino al sessantesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 60° posto.
- **Punteggi di Squadra**
 - La somma di un minimo di 2 ed un massimo di 3 punteggi individuali, determina il punteggio di squadra in ogni categoria; questo per ognuna delle tre giornate di gara previste (per un totale di 6 punteggi di squadra: TRE Ragazzi e TRE Cadetti).
 - Le società presenti con un solo atleta classificato, non acquisiranno il punteggio di squadra in quella categoria per quella giornata.
 - Gli atleti della stessa squadra oltre i tre che portano punteggio, vengono regolarmente classificati e mantengono la loro posizione ai fini della determinazione dei punteggi individuali (cat. Ragazzi/e, Cadetti/e).

- Classifiche finale di Società
 - La somma di un minimo di 4 ed un massimo di 6 punteggi di squadra, acquisiti nell'arco delle 3 giornate di gara, determina la classifica finale di società sia maschile che femminile.
 - A seguire, verranno classificate le società con 3 punteggi di squadra. Le società con meno di 3 punteggi non saranno comprese nella classifica finale.
 - Le Società che al termine delle tre prove avranno totalizzato il punteggio più alto verranno proclamate vincitrici del TROFEO LAZIO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE, Maschile e Femminile.
 - In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio di squadra ottenuto nella categoria cadetti. Se la parità permane, si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a risolvere la parità.

PREMIAZIONI

In ogni prova sono previste premiazioni a cura delle Società organizzatrici **per tutte le categorie.**

PREMIAZIONI Campionato Regionale Individuale.

- Sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi 8 atleti/e.
- Agli atleti/e primi classificati sarà assegnata la maglia di "Campione Regionale Individuale 2020".

CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI DI LANCI

ASSOLUTI, PROMESSE, GIOVANILI

La FIDAL indice i Campionati Italiani Invernali di Lanci. I Campionati si articolano in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	11-12 Gennaio 2020	OSTIA
2^ PROVA REGIONALE	9 Febbraio 2020	VITERBO
3^ FINALE NAZIONALE	7-8 Marzo 2020	s.d.d.

PROGRAMMA TECNICO

ASSOLUTI

Gare Uomini

- DISCO (kg.2)
- MARTELLO (kg. 7,260)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg.0,600)

PROMESSE

Gare Uomini

- DISCO (kg.2)
- MARTELLO (kg. 7,260)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg.0,600)

GIOVANILI (Allievi/Junior)

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,750)
- MARTELLO (kg. 6)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg.0,600)

NORME DI PARTECIPAZIONE

PROVE REGIONALI

PROVE REGIONALI

- Possono partecipare gli atleti italiani e gli atleti stranieri nella condizione di "Italiani Equiparati" ai sensi dell'art. 4.2 delle Disposizioni Generali delle categorie Seniores e Promesse.
- Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.
- Qualora un atleta prenda parte a più di due Prove Regionali verranno prese in considerazione, ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale, le prime due prestazioni ottenute in ordine di tempo.
- Ogni atleta in ciascuna prova può prendere parte a due gare.
- Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di altri 8 eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

FINALE NAZIONALE

- **ASSOLUTI**

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 10 prestazioni, più i primi 2 atleti delle graduatorie nazionali assolute dell'anno precedente. Se uno o più dei due atleti delle graduatorie risultano compresi anche nella classifica dei primi dieci sono ammessi alla Finale, a completamento, gli atleti che dopo le due Prove Regionali abbiano ottenuto la 11a e la 12a prestazione.

Gli atleti ammessi dovranno iscriversi entro i termini previsti dal Dispositivo Tecnico-Organizzativo.

Ogni atleta può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi i primi 8 atleti tra quelli che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Assoluta. Ai tre lanci di finale sono ammessi anche, nel caso di gara congiunta, gli 8 atleti Promesse che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Promesse.

- **PROMESSE**

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 8 prestazioni.

Gli atleti ammessi dovranno iscriversi entro i termini previsti dal Dispositivo Tecnico-Organizzativo.

Ogni atleta può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi i primi 8 atleti tra quelli che hanno acquisito il diritto a partecipare alla Finale Nazionale Promesse.

- **GIOVANILI**

Alla Finale Nazionale sono ammessi, per ciascuna gara, gli atleti che dopo le Prove Regionali risultino in possesso delle migliori 8 prestazioni.

Gli atleti ammessi dovranno iscriversi entro i termini previsti dal Dispositivo Tecnico-Organizzativo.

Ogni atleta può prendere parte a due gare.

Ai tre lanci di finale sono ammessi 8 atleti.

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INVERNALI LANCI

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Individuale Invernale Lanci, riservato agli atleti/e appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020.

21-22 Marzo 2020

RIETI

C,A, J, P/S

PROGRAMMA TECNICO

PROMESSE/SENIOR

Gare Uomini

- DISCO (kg.2)
- MARTELLO (kg. 7,260)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

JUNIOR

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,750)
- MARTELLO (kg. 6)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

ALLIEVI

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,500)
- MARTELLO (kg. 5)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,700)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 3)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,500)

CADETTI

Gare Uomini

- DISCO (kg.1,5)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

Gare Donne

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 3)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,400)

Norme di partecipazione

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri.
- Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- Gli atleti della categoria Master utilizzeranno gli attrezzi della categoria seniores.

PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara e per ogni categoria maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale Lanci Lunghi 2020".

TROFEO "FULVIO VILLA" DI MARCIA date e sedi da definire

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice per l'anno 2020 la XIII edizione del TROFEO FULVIO VILLA DI MARCIA (XXXVIII TROFEO LAZIO DI MARCIA), riservato agli atleti/e di tutte le categorie, appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020.

Il Trofeo si articolerà nelle seguenti prove:

1^ PROVA (strada)	Gennaio		TUTTE
2^ PROVA (strada)	23 Febbraio	FROSINONE	TUTTE
3^ PROVA (strada)	Marzo		E,R,C,A,J,P,S
4^ PROVA (pista)	Aprile	s.d.d.	TUTTE
5^ PROVA (pista)	Maggio	s.d.d.	TUTTE
6^ PROVA (pista)	Sedi varie*	s.d.d.	TUTTE
7^ PROVA (pista)	Ottobre	s.d.d.	TUTTE
8^ PROVA(staffette)	Dicembre	Roma	TUTTE

* Sedi e date dei Campionati Regionali Individuali di categoria.

PROGRAMMA TECNICO

1^ e 2^ PROVA (Strada)

Gare Uomini

ESORDIENTI A: 1 km

ESORDIENTI B e C: km 0,400

RAGAZZI: km 2

CADETTI: 3 km

ALLIEVI: 5 km

JUNIORES: 5 km

SENIORES/PROMESSE: km 5

MASTER: km 5

Gare Donne

ESORDIENTI A: 1 km

ESORDIENTI B e C: km 0,400

RAGAZZE: km 2

CADETTE: 3 km

ALLIEVE: 5 km

JUNIORES: 5 km

SENIORES/PROMESSE: km 5

MASTER: km 5

3^ PROVA (Strada)

Gare Uomini

ESORDIENTI B/C: km 0,400

ESORDIENTI A: km 1

RAGAZZI: km 2

CADETTI: km 6

ALLIEVI: km 10

JUNIORES: km 20

SENIORES/PROMESSE: km 20

Gare Donne

ESORDIENTI B/C: km 0,400

ESORDIENTI A: km 1

RAGAZZE: km 2

CADETTE: km 4

ALLIEVE: km 10

JUNIORES: km 20

SENIORES/PROMESSE: km 20

4^ PROVA (Pista)

Gare Uomini

Gare Donne

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 2
ALLIEVI: km 10
JUNIORES: km 10
SENIORES/PROMESSE: km 10
MASTER: km 5

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZE: km 2
CADETTE: km 2
ALLIEVE: km 5
JUNIORES: km 5
SENIORES/PROMESSE: km 5
MASTER: km 5

5[^]-6[^]-7[^] PROVA (Pista)

Gare Uomini

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZI: km 2
CADETTI: km 5
ALLIEVI: km 10
JUNIORES: km 10
SENIORES/PROMESSE: km 10
MASTER: Km 5

Gare Donne

ESORDIENTI B/C: km 0,400
ESORDIENTI A: km 1
RAGAZZE: km 2
CADETTE: km 3
ALLIEVE: km 5
JUNIORES: km 5
SENIORES/PROMESSE: km 5
MASTER: Km 5

8[^]. PROVA

PROVA A STAFFETTE MISTE (i criteri di composizione delle staffette e delle distanze delle frazioni sono da definire)

Norme di partecipazione e di classifica

- Possono partecipare al Trofeo tutte le Società della regione in regola con l'affiliazione per il 2020.
- Per ogni prova, tranne la 8[^], verranno assegnati 30 punti al primo atleta classificato di ciascuna categoria, 29 al secondo e così via fino al 30° che avrà 1 punto, così come 1 punto verrà assegnato a tutti gli altri atleti classificati oltre tale piazzamento.
- Agli atleti della categoria Esordienti "A", in ogni singola prova, tranne la 9[^] e a prescindere dal piazzamento ottenuto, verranno assegnati 5 punti. Gli Esordienti "B" e "C" gareggiano solo a livello promozionale e pertanto non ricevono punteggio.
- Per la 8[^] prova verranno assegnati ai singoli componenti delle staffette classificate 20 punti indipendentemente dal piazzamento e dalla categoria.

- Al quinto atleta della stessa Società (e di conseguenza al sesto, settimo, ecc.) verrà attribuito il punteggio scalare spettante, ma per la classifica di Società gli verrà assegnato un solo punto.
- Per gli atleti/e appartenenti alle categorie Esordienti A, Ragazzi e Cadetti che nel 2018 sono al primo anno di tesseramento e che risulteranno classificati in almeno 3 prove (esclusa la staffetta), verrà aggiunto alla classifica finale, un bonus di **10 punti** (i punti bonus verranno aggiunti anche nella classifica di Società).
- Nella 5^a prova, che coinciderà con i Campionati Regionali Individuali di categoria, oltre il normale punteggio previsto, è riconosciuto un bonus a scalare di 10 punti al 1° classificato, 8 punti al 2°, 6 punti al 3°, 5 punti al 4° e così via fino all'8° che avrà 1 punto di bonus aggiuntivo (i punti bonus verranno aggiunti anche nella classifica di Società).
- Se in una qualsiasi categoria si verifica la presenza di un solo concorrente a questo saranno assegnati non 30 ma 20 punti (tale norma è valida sia per la classifica individuale che di società).
- Per la classifica finale verranno sommati i punti acquisiti dagli atleti/e nelle diverse prove, con lo scarto di un solo punteggio (può essere scartato il punteggio derivante dalla mancata partecipazione, dal ritiro o dalla squalifica).
- **Nella 8° prova** verranno premiati i migliori 6 atleti (uno per categoria) appartenenti alle categorie ragazzi, cadetti, allievi M e F che si saranno distinti per il miglior gesto tecnico: la giuria sarà composta da tre giudici e da due tecnici scelti.

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR CADETTI/E

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2020, riservato agli atleti/e della categoria Cadetti appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020.

Il Campionato avrà luogo:

18-19 Gennaio 2020 FORMIA

PROGRAMMA TECNICO M/F

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso

Norme tecniche e di partecipazione

- Ogni atleta potrà prendere parte a due gare nel corso della giornata e a tre nell'ambito della intera manifestazione.
- L'accesso alle finali dei 60 e 60Hs sarà determinato in base ai tempi ottenuti in batteria.

PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara, maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale indoor 2020".

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR ALL/JUN/PRO/SEN

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2020, riservato agli atleti/e della categoria Allievi/Juniores/Promesse/Seniores appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020.

Il Campionato avrà luogo:

18-19 Gennaio 2020 FORMIA

PROGRAMMA TECNICO

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso

NORME DI PARTECIPAZIONE

- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Allievi, Juniores, Promesse e Seniores.
- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Promesse che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.
- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Juniores che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.
- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Allievi che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.
- Gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento per la corrente stagione.
- Ogni atleta, nell'ambito della manifestazione, può prendere parte a due gare.

PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara e per ogni categoria maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale indoor 2020".

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE INVERNALE 1° E 2° ANNO RAGAZZI/E

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il **Campionato Regionale Invernale 2020**, riservato agli atleti/e della categoria **1° e 2° Anno Ragazzi** appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2020.

Il Campionato avrà luogo:

29 Marzo 2020

ROMA – Paolo Rosi

PROGRAMMA TECNICO M/F

60, 60hs, Alto, Lungo, Peso (Kg 2), **Staffetta 4x200 (2007 e 2008 insieme)**

Norme tecniche e di partecipazione

- Ogni atleta potrà prendere parte a **due gare individuali + staffetta** nel corso della giornata.

PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi 6 atleti/e classificati di ogni gara, maschile e femminile, **sia per i nati nel 2007 che per i nati nel 2008. Al primo classificato (2007 e 2008)** di ogni gara verrà consegnata la maglia di **“Campione Regionale Invernale 2020”**.

TROFEO REGIONALE INDOOR DI PROVE MULTIPLE “MARCO BAYRAM”

Il CRL indice il TROFEO INDOOR DI PROVE MULTIPLE 2020. Il Trofeo si articola nelle seguenti prove:

1^ PROVA	TROFEO REGIONALE DI P.M. RAGAZZI	11-12 Gennaio 2020 RIETI**
2^ PROVA	CAMPIONATO REG. DI P. M. CADETTI	9 Febbraio 2020 FORMIA*
3^ PROVA	TROFEO REGIONALE DI P. M. CADETTI	22 Marzo 2020 FORMIA

* valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale di prove multiple indoor Cadetti

PROGRAMMA TECNICO

1^ PROVA:

- o ragazzi m/f: (60m / 60hs + quadruplo **/ Peso)

2^ PROVA:

- o cadetti (60Hs + Lungo + Alto) – cadette (60Hs + Peso + Lungo)

3^ PROVA:

- o cadetti (60m + Triplo + Peso) – cadette (60m + Alto + Triplo)

** nel salto quadruplo la rincorsa sarà entro i 12 mt

Norme di partecipazione e di classifica

- Possono partecipare al Trofeo tutte le Società della regione in regola con l'affiliazione per il 2020. Sono ammessi atleti di altre regioni, che non potranno però concorrere alla classifica finale.
- Le classifiche individuali saranno stilate rapportando i risultati ottenuti dagli atleti alle apposite tabelle di punteggio (Ed. 2007).
- Le classifiche di ogni **prova** di società, sia maschile che femminile, scaturiranno dalla sommatoria dei migliori 5 punteggi di atleti della stessa squadra e per ogni categoria. Verranno classificate a seguire le società con 4 e 3 punteggi. **Le società che avranno meno di 3 punteggi per categoria non verranno classificate.**
- Le classifiche finali di società, sia maschile che femminile, scaturiranno dalla somma dei punteggi ottenuti dalle società nelle **tre prove**.
- Nella 1^ **PROVA** ogni atleta della categoria Ragazzi per essere classificato/a dovrà partecipare ad una gara di corsa (scegliendo al momento dell'iscrizione tra 60m e 60hs) e ad un concorso (scegliendo al momento dell'iscrizione tra quadruplo e Peso).
- In ogni **prova** e per ciascuna categoria verranno assegnati i seguenti punteggi individuali 30 punti al primo classificato, 29 al secondo e così via scalando di un punto fino al trentesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto.

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 8 atleti m/f classificati di ogni **prova** e di ogni categoria sia maschile che femminile. Nella 2^ **PROVA** verranno assegnati ai vincitori i titoli di “Campione Regionale 2020”. Nella 1^ **PROVA** saranno premiati individualmente i primi 8 atleti 2007 e i primi 8 atleti 2008; **ai fini della classifica di Società non vi sarà, invece, distinzione tra 1° e 2° anno ragazzi.**

Verranno premiate le prime 3 società maschili e le prime 3 femminili classificate al termine del Trofeo invernale di prove multiple “MARCO BAYRAM”

TROFEO INVERNALE LANCI MASTERS

Il CRL indice il Trofeo Invernale di Lanci, riservato agli atleti/e della categoria Masters

FASI DI SVOLGIMENTO

FASE UNICA 12 Gennaio 2020 OSTIA

PROGRAMMA TECNICO

Martello, Disco e Giavellotto M e F

NORME DI PARTECIPAZIONE E DI CLASSIFICA

- Ogni atleta per essere classificato/a dovrà partecipare nell'arco della manifestazione a tre gare di lanci.
- Le classifiche individuali del Trofeo verranno stilate sommando i migliori punteggi ottenuti nei tre lanci dagli atleti, in base alle apposite tabelle di punteggio, suddivise per categorie (Ed. 2007 ed aggiornamenti).

PREMIAZIONI

Verranno premiati con medaglia i primi 3 atleti e le prime 3 atlete di ogni categoria Maschile e Femminile secondo la classifica finale individuale