

## REGOLAMENTI SETTORE MASTER 2023 INDOOR

### NORMATIVE GENERALI

Le **ISCRIZIONI** hanno la seguente programmazione:  
entro le ore 14:00 del mercoledì antecedente la manifestazione – **CHIUSURA**  
entro le ore 14:00 del giovedì antecedente la manifestazione – **CONFERME**

Per le gare di 800/1500/3000/marcia gli atleti delle Categorie Master gareggeranno assieme alle categorie assolute

Per quanto non specificato nel presente Regolamento, si rimanda al Regolamento Regionale Attività Indoor 2023 del veneto e dei dispositivi delle singole manifestazioni, essendo le manifestazioni "Master" disputate congiuntamente con la programmazione della Regione Veneto, presso l'impianto INDOOR di Padova.

- ✓ [www.fidalveneto.com/wp-content/uploads/2022/12/2023-INDOOR-Master.pdf?fbclid=IwAR2EuS12pwGYNH5jh0Mx0kNRbxAnNamDKq2YT-oUYnQB\\_fRvhfIo78oWQE](http://www.fidalveneto.com/wp-content/uploads/2022/12/2023-INDOOR-Master.pdf?fbclid=IwAR2EuS12pwGYNH5jh0Mx0kNRbxAnNamDKq2YT-oUYnQB_fRvhfIo78oWQE)

## CAMPIONATI e MANIFESTAZIONI "INDOOR" MASTER 2023

### GENNAIO 2023

07.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 800m F: 800m – Getto del Peso
08.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 60m – 1500m - Marcia F: 60m – 1500m - Marcia
14.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 3000m – Salto in Alto F: 3000m -
15.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 200m – 800m – 4x2 giri F: 200m – 800m – 4x2 giri
21.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 1500m – Getto del Peso F: 1500m
22.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 60 hs – 800m - Marcia F: 60 hs – 800m - Marcia
28.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 1500m F: 1500m – Salto con l' Asta
29.01.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 3000m – 4x1 giro - Salto con l' Asta F: 3000m – 4x1 giro

## FEBBRAIO 2023

04.02.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 400m – 800m – 3000m – 4x2 giri – Salto Triplo M: 400m – 800m – 3000m – 4x2 giri – Alto – Lungo
05.02.23	PADOVA	Manifestazione Indoor: M: 4x1 giro – Marcia – Salto in Lungo F: 4x1 giro – Marcia – Salto Triplo

## MARZO 2023

04.03.23	PADOVA	Campionati regionali individuali Master – Indoor M: 60 - 60hs - 400 - 1500 - asta - lungo M: Pentathlon (60hs - lungo - peso - alto - 1000) F: 60 - 60hs - 400 - 1500 - alto - lungo - <b>peso</b> F: Pentathlon (60hs - alto - peso - lungo - 800) <b>MISTA:</b> staffetta mista 4x1 giro La staffetta mista è formata da 2 uomini e 2 donne con la seguente sequenza: D/U/D/U. Per questa gara non è prevista l'assegnazione del titolo regionale.
05.03.23	PADOVA	Campionati regionali individuali Master – Indoor M: 200 – 800 – 3000 – alto – triplo – peso – marcia 3 Km M. staffetta 4x1 giro F: 200 – 800 – 3000 – asta – triplo – peso - marcia 3 km F. staffetta 4x1 giro
09.03.23 12.03.23	ANCONA	Campionati ITALIANI individuali Master – Indoor Info: <a href="https://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDOOR-MASTER-e-CAMPIONATI-ITALIANI-di-LANCI-INVERNALI/COD10783">https://www.fidal.it/calendario/CAMPIONATI-ITALIANI-INDOOR-MASTER-e-CAMPIONATI-ITALIANI-di-LANCI-INVERNALI/COD10783</a>
25.03.23 31.03.23	TORUN	Campionati MONDIALI individuali Master – Indoor Info: <a href="https://wmaci2023.com">https://wmaci2023.com</a>

## CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI "INDOOR" MASTER 2023

La FIDAL **Regionale Friuli Venezia Giulia** indice i Campionati Regionali Individuali di Atletica INDOOR Master Maschili e Femminili, valevoli per l'assegnazione del titolo regionale per ciascuna delle fasce d'età previste dalle norme sul tesseramento.

### PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

#### UOMINI:

- ✓ 1^ giornata: 60hs – 60 – 400 – 1500 – asta – lungo  
pentathlon (60hs-lungo – peso- alto-1000)
- ✓ 2^ giornata: 200 – 800 – 3000 – alto – triplo – peso – marcia Km 3  
staffetta 4x1 giro

#### DONNE:

- ✓ 1^ giornata: 60hs – 60 – 400 – 1500 – alto – lungo – **peso**  
pentathlon (60hs-alto- peso-lungo-800)
- ✓ 2^ giornata: 200 – 800 – 3000 – asta – triplo – **peso** - marcia Km 3  
staffetta 4x1 giro

#### STAFFETTA MISTA:

- ✓ 1^ giornata: staffetta mista 4x1 giro  
La staffetta mista è formata da 2 uomini e 2 donne con la seguente sequenza: D/U/D/U. Per questa gara non è prevista l'assegnazione del titolo regionale

### CALENDARIO:

- ✓ 04-05 marzo 2023 – PADOVA (Stadio Euganeo)

### NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare gli atleti Master tesserati per associazioni del Friuli V.G. (dai 35 anni in poi).

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

Ogni atleta **per ogni giornata** di gara prevista può essere iscritto e partecipare ad un massimo di due gare individuali più l'eventuale staffetta, per un massimo di 4 gare e due staffette nel complesso della manifestazione.

Gli atleti che partecipano ad una **gara di corsa o marcia** superiore ai 1000m possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400

Gli atleti partecipanti alla gara di **pentathlon** possono prendere parte nelle giornate diverse dal pentathlon, anche ad altre due gare individuali più la staffetta. Chi partecipa al pentathlon non può quindi iscriversi in altre gare ad eccezione della staffetta.

### Premi

Ai fini del Campionato Regionale Individuale Master saranno premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ogni fascia d'età master FIDAL, tesserati per società della regione (compresi gli stranieri). Al primo atleta italiano o "italiano equiparato" classificato verrà assegnato il titolo con maglia di Campione Regionale. Nella gara di staffetta verranno assegnate solo le medaglie di Campione Regionale. La staffetta mista non verrà premiata.