



MANIFESTAZIONE DI NATALE CP Roma

4 dicembre 2022

ORGANIZZAZIONE:	COMITATO PROVINCIALE FIDAL ROMA Via Flaminia Nuova,830-00191-Roma Tel:06.33221775 – Email: cp.roma@fidal.it ;
IMPIANTO LUOGO GARA:	Stadio Paolo Rosi via dei Campi Sportivi 7, Roma
REFERENTI:	Ref. Organizzativo: Alessandra Palombo Delegato Tecnico: Ref Tecnico: Alessia Manfredelli-alessiamanfredelli@gmail.com; Ref. Iscrizioni: Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – Email: botticelli@fidallazio.it
PROGRAMMA TECNICO EF5-EM5/EF8-EM8/EF10-EM10	EF5-EM5: lancio della pallina/50mt; EF8-EM8: lancio della pallina /150mt; EF10-EM10: vortex/150mt.
PROGRAMMA TECNICO RE-RI	asta didattica; giavellotto 400gr;300m;600mt;
PROGRAMMA TECNICO CADETTI E CADETTE E ASSOLUTI M-F	Cadetti: getto del peso /1000mt /300mt/salto in alto Cadette: getto del peso /1000mt/300mt/ salto in lungo Assoluti M/F:500mt/ gara del Miglio
GARA ONLINE:	Riferimento per le iscrizioni online ID REG30183 primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili. <u>Le iscrizioni verranno chiuse giovedì 1° dicembre 2022 alle ore 24:00</u>



- PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** L'elenco degli iscritti sarà pubblicato venerdì 2 dicembre 2022 sul sito Regionale, dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online
- CONFERMA ISCRIZIONI:** La conferma dovrà essere effettuata 60' prima dell'inizio della gara.
- PAGAMENTO ISCRIZIONI:**
- TASSE GARA**
ESO 5-8-10 M/F: 2€ a gara
RAGAZZI/E/CADETTI/E/ASSOLUTI/E: 3€ a gara
Iscrizione sul posto: 5€
Atleti Fuori regione: 10€
- ISCRIZIONI EPS:** Le iscrizioni per i tesserati EPS potranno essere effettuate esclusivamente inviando una dichiarazione su carta intestata con firma autografa del Presidente, all'indirizzo cp.roma@fidal.it; sulla quale si indicherà un elenco contenente i nominativi degli atleti che parteciperanno, la data di nascita, l'EPS di appartenenza e la dichiarazione esplicita di possesso del certificato medico entro e non oltre la giornata di mercoledì 30 novembre 2022 e in nessun caso verranno accettate iscrizioni sul posto di tesserati EPS.

PROGRAMMA ORARIO CATEGORIA ESORDIENTI E RAGAZZI

RITROVO ORE 9:30

orario	EF5	EM5	EF8	EM8	EF10	EM10	Ragazze	Ragazzi
10:30	50mt	50mt			vortex	vortex	Asta didattica	Giavellotto 400gr
10:45			150mt	150mt				
11:00	Lancio della pallina	Lancio della pallina						
11:15					150mt	150mt		
11:30			Lancio della pallina	Lancio della pallina				
11:40							300mt	
11:45								300mt
12:00							600mt	
12:15								600mt

Norme Tecniche:

Ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare individuali;

Nei lanci esordienti saranno consentite due prove ad atleta.

R/C/A:

Salto con l'asta sperimentale prima fase: proposta riservata alla categoria ragazze (seguiranno dettagli) *

Lancio del giavellotto da 400gr prima fase: proposta riservata alla categoria ragazzi *

PROGRAMMA ORARIO CADETTI/E-ASSOLUTI/E				
RITROVO ORE 12:30				
orario	cadette	cadetti	Assoluti M	Assolute F
13:30	Salto in lungo	peso/salto in alto		
13:45			Miglio	
14:00				Miglio
14:15	peso		500mt	
14:30				500mt
14:45		300mt		
15:00	300mt			
15:15		1000mt		
15:30	1000mt			

Ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare individuali;

Progressione alto cadetti: C/i: 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56 poi di 2 cm in 2 cm