

Federazione Italiana Atletica Leggera

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

LIBERTAS MAJANO

Organizza

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE SU PISTA ASSOLUTO FRIULI VENEZIA GIULIA 21/ 22 maggio 2022

MAJANO (Ud) – Polisportivo Comunale “Arturo Verza“
Via P.Zorutti

UDINE – Campo Atletica “L. Dal Dan“ **MARTELLO**
Via Torino, 47

NORME TECNICHE RTI

1. **Tutte le iscrizioni degli Atleti Tesserati FIDAL, vanno effettuate ONLINE collegandosi al sito www.fidal.it – Servizi Online entro le ore 21:00 di mercoledì 18 maggio 2022.**
2. Le conferme e cancellazioni devono essere effettuate per tutte le gare, direttamente online entro le ore 18:00 di venerdì 23 maggio 2022.
3. Non è consentita la partecipazione ad Atleti Tesserati per Società di altre Regioni.
4. **Non sono previste iscrizioni o conferme sul campo.**
5. **L'Atleta che ha confermato la partecipazione ad una gara, ma poi non vi prende parte, sarà escluso dalla partecipazione a eventuali gare successive a cui è iscritto e confermato, ad eccezione di un motivata certificazione del Medico di Servizio alla Manifestazione valida esclusivamente per la seconda giornata.**
6. **Tassa iscrizione gara ad atleta € 3,00 per intera Manifestazione.** Il pagamento dovrà essere effettuato con la seguente modalità:
- Bonifico bancario al Comitato Regionale: **IBAN IT 47 P030 69096061 00000 135987** intestato al **Comitato Regionale FIDAL Friuli Venezia Giulia**, inserendo come causale **“Campionati Regionali Assoluti”** codice società e il proprio Nome e Cognome.
La consueta modalità di pagamento in loco è stata sospesa, a mezzo Bonifico Bancario è possibile effettuare anche il saldo di iscrizioni cumulativa/societarie.
7. **Tutte le gare di corsa si svolgono in serie ad eccezione dei 100mt. M/F.**
8. **Gli Atleti delle Categorie Junior M e Allievi /e potranno valutare la partecipazione alle serie di ostacoli previste dal Settore Tecnico con le rispettive altezze di categoria.**
9. In tutti i concorsi verranno ammessi alla finale gli Atleti con le migliori 8 prestazioni.
10. In tutti i concorsi ad ogni atleta saranno concessi almeno due lanci o salti di prova prima della gara, nello stesso ordine di gara.
11. **Ogni atleta potrà disputare un massimo di 2 gare individuali e una staffetta o una individuale e 2 staffette ma non più di 2 gare per giornata.**
12. Per quanto non previsto si rimanda al regolamento FIDAL e al Protocollo Disciplinare Attività Outdoor 2022.
13. I risultati saranno disponibili online, non verranno affisse stampe.
14. **Il Delegato Tecnico** pubblicherà l'**orario definitivo** delle gare nella giornata di **giovedì 19 maggio** base al numero degli atleti iscritti.

Premiazioni:

- Premiazioni: Verranno premiati con medaglia, i **primi 3 Atleti** classificati in ogni gara e **maglietta di Campione Regionale**.
- **Direzione Tecnica e Consegna attrezzi da Lancio.**
- **La consegna degli attrezzi personali per il controllo, avverrà in un apposita area, nel tempo limite previsto di 60 minuti prima dell'inizio della gara relativa.**

sabato 21 maggio 2022

1^a giornata

ORARIO GARE

PROGRAMMA TECNICO Maschile	PROGRAMMA TECNICO Femminile
Assoluti : 110 hs h106 - 100 – 400 - 1500 - 4x100 – marcia 10000 – 3000 siepi – Asta – Triplo - Giavellotto 800gr - Disco 2kg – Triplo Junior : 110 hs h100 Allievi : 110 hs h91	Assoluti : 100 hs h84 - 100 – 400 - 1500 - 4x100 – marcia 5000 – 3000 siepi – Alto – Triplo - Giavellotto 600gr - Disco 1kg Allieve : 100 hs h 76

RITROVO ORE 15:00

M	F	CAT	CR OUT	ORA	Serie Bat
ASTA		Ass	15:20	16:00	
	TRIPLO	Ass	16:10	16:30	
DISCO 2kg		Ass	15:30	16:00	
110hs h106		Ass	15:50	16:00	I
110hs h100		Jun	16:00	16:10	I
110hs h 91		Ai	16:10	16:20	I
	100hs h84	Ass	16:20	16:30	I
	100hs h76	Ae	16:30	16:40	I
100 bat		Ass	16:40	16:50	9
	DISCO 1kg	Ass	16:50	17:10	
	100 bat	Ass	17:15	17:20	6
TRIPLO		Ass	17:25	17:30	
	ALTO	Ass	17:00	17:30	
400		Ass	17:45	17:50	5
	400	Ass	18:00	18:10	3
GIAVELLOTTO 800gr		Ass	17:50	18:10	
1500		Ass	18:20	18:25	2
	1500	Ass	18:35	18:40	I
100 Finale		Ass	18:45	18:50	I
	100 Finale	Ass	18:50	19:00	I
3000 sp h91		Ass	19:05	19:10	I
	GIAVELLOTTO 600gr	Ass	19:05	19:20	
	3000 sp h76	Ass	19:20	19:25	I
4x100		Ass	19:35	19:40	I
	4x100	Ass	19:40	19:45	I
Marcia 10000		Ass	19:45	19:50	I
	Marcia 5000	Ass	19:45	19:50	

GARA ALTO F		MIN IT	160A	160J	163P	174S			
125	130	135	140	144	148	151	154	157	160
163	166	169	172	174	176	178	+2		

GARA ASTA M		MIN IT	370A	400J	440P	485S			
310	330	350	370	385	400	415	430	440	450
455	460	465	470	475	480	485	490	495	+5

domenica 22 maggio 2022

2^a giornata

ORARIO GARE

PROGRAMMA TECNICO Maschile	PROGRAMMA TECNICO Femminile
Assoluti : 400hs h91 – 200 – 800 – 5000 – 4x400 – Lungo – Alto – Peso 7,260kg - Martello 7,260kg (UDINE)	Assoluti : 400hs h76 – 200 – 800 – 5000 – 4x400 – Asta - Lungo - Peso 4kg - Martello 4kg (UDINE)

UDINE – Campo Atletica “L. Dal Dan” **MARTELLO**
Via Torino, 47

RITROVO UDINE - MARTELLO ORE 15:00

M	F	CAT	ORA	
MARTELLO 7,260 kg		Ass	16:00	
	MARTELLO 4 kg	Ass	17:10	

RITROVO MAJANO - ORE 15:00

M	F	CAT	CR	ORA	Serie Batt
	ASTA	Ass	15:20	16:00	
LUNGO		Ass	15:30	16:00	
400hs h91		Ass	15:45	16:00	2
	400hs h76	Ass	16:05	16:15	1
200		Ass	16:20	16:30	7
	200	Ass	16:50	17:00	4
	LUNGO	Ass	16:40	17:10	
ALTO		Ass	16:45	17:10	
800		Ass	17:10	17:15	2
	PESO 4kg	Ass	16:40	17:00	
	800	Ass	17:20	17:30	1
5000		Ass	17:35	17:40	1
	5000	Ass	17:50	18:00	1
PESO 7.260kg		Ass	18:00	18:00	
4x400		Ass	18:15	18:20	1
	4x400	Ass	18:25	18:30	1

PROGRESSIONI

GARA ASTA F	MIN IT	290 A	315 J	330 P	390 S			
233700	250	270	290	305	315	325	335	345
360	365	370	375	380	385	390	395	+5

GARA ALTO M	MIN IT	186 A	191 J	192 P	208 S			
160	168	173	178	183	186	189	192	195
200	202	204	206	208	210	+2		198