



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Provinciale Roma**

**PROGRAMMA TECNICO:** **MASTER UOMINI:**100mt-200hs- alto-lungo-triplo -disco-giavellotto-  
martello-Staffetta 4x100-Staffetta 100+200+300+400; staffetta  
4x1500mt; Miglio;

**MASTER DONNE :**100mt-200 hs (cm 76,2-10 hs)-triplo-peso-alto-lungo-  
martello-disco-4x100- Staffetta 100+200+300+400; staffetta  
4x800;Miglio;

PROGRAMMA ORARIO RITROVO ORE 13:30		
ORARIO	MASTER UOMINI	MASTER DONNE
14:30	Lancio del martello	
15:00	Salto in Alto -	
15:15	200hs	
15:20		200hs
15:25		Lancio del martello
15:30	100mt	Salto triplo – (pedana altezza 300m)
15:40		100mt
15:50	4x1500-	
16:00	Getto del peso - Salto triplo	
16:20		Lancio del giavellotto -
16:25		4x800 Salto in Alto
16:40	Lancio del disco	
16:45	4x100mt	Salto in lungo
17:00		4x100 - Getto del Peso
17:10		
17:20	Staffetta Svedese	
17:20	Lancio del giavellotto	
17:30	Salto in lungo	
17:40		Staffetta Svedese
18:00	Miglio	Lancio del disco
A seguire		Miglio

**Regolamento tecnico:** ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di tre gare, staffetta compresa. Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.

Nei lanci, nel lungo e nel triplo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro. Nell'alto, le prove a disposizione per ciascun atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

**CONFERMA ISCRIZIONI:** L'iscrizione dovrà essere confermata entro 1h prima della gara presso la postazione telematica delle conferme.

**PRESENTAZIONE ALLA CAMERA D'APPELLO** Gli atleti, muniti della tessera federale o di altro documento di identità, dovranno presentarsi in Camera d'Appello **20'** prima dell'orario previsto per la propria corsa e staffetta e **30'** prima del proprio concorso (**45'** per il salto con l'asta). Gli atleti accederanno al campo di gara esclusivamente attraverso la Camera d'Appello. Al termine della gara lasceranno il campo uscendo dal cancello situato all'arrivo.

Verranno premiate le prime tre prestazioni delle gare individuali Uomini e le prime tre delle gare individuali Donne (in base alle tabelle di punteggio applicate ai risultati).



**SINTESI PROCEDURE DI PREVENZIONE – COVID-19**  
**misure in vigore dal 1 aprile 2022 al 30 aprile 2022**

Agg.to 31 marzo 2022

<b>ATTIVITA' OUTDOOR – STADIA E NON STADIA (ALLENAMENTI E COMPETIZIONI)</b>	
Certificazione Verde Covid-19 Base	SI ( <b>ESCLUSI GLI ATLETI E I MINORI DI ANNI 12</b> )
Mascherina FFP2	SI SOLO PER PUBBLICO E ACCOMPAGNATORI (***)
Su tutto il territorio nazionale le competizioni sportive si svolgono con presenza di pubblico al 100% Per l'accesso agli spogliatoi e alle sale muscolazione è sempre richiesta la Certificazione Verde Covid-19 Rafforzata	

Il controllo sulla validità del Green Pass deve essere effettuato all'atto di ogni singolo accesso.

Green pass base: si intende la Certificazione verde COVID-19 per vaccinazione, guarigione, test antigenico rapido (con validità 48 ore) o molecolare (con validità 72 ore) con risultato negativo.

Green pass rafforzato: si intende soltanto la Certificazione verde COVID-19 per vaccinazione o guarigione. Il green pass rafforzato non include, quindi, l'effettuazione di un test antigenico rapido o molecolare.

\* non si applica alle persone di età inferiore ai dodici anni e ai soggetti esenti dalla campagna vaccinale

\*\* Tecnici e Dirigenti regolarmente tesserati per l'anno in corso

\*\*\* Non hanno l'obbligo di indossare il dispositivo di protezione delle vie respiratorie:

- a) i bambini di età inferiore ai sei anni;
- b) le persone con patologie o disabilità incompatibili con l'uso della mascherina;
- c) i soggetti che stanno svolgendo attività sportiva.

**AVVISO:** gli orari potrebbero subire delle variazioni anche in base al numero degli iscritti. Eventuali variazioni, saranno comunicate dopo la pubblicazione delle iscrizioni.