



BENVENUTO 2023

## MANIFESTAZIONE OUTDOOR CP FIDAL Roma

Domenica 15 gennaio 2023

**ORGANIZZAZIONE:** COMITATO PROVINCIALE FIDAL ROMA Via Flaminia Nuova,830-00191-Roma  
Tel:06.33221775 – Email: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it);

**IMPIANTO LUOGO GARA:** Stadio Paolo Rosi via dei Campi Sportivi 7, Roma

**REFERENTI:**

**Ref. Organizzativo:** Alessandra Palombo

**Delegato Tecnico:** Gerardina Bauco

**Ref Tecnico:** Alessia Manfredelli-alessiamanfredelli@gmail.com;

**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – Email: [botticelli@fidallazio.it](mailto:botticelli@fidallazio.it)

**PROGRAMMA TECNICO R-RI** 600mt/ getto del peso/salto in lungo;

**PROGRAMMA TECNICO CADETTI E CADETTE :** 200mt/600mt/salto in lungo;

**ALLIEVE/I /JUN/PRO M/F** 200mt

**ASSOLUTI M-F** ASS F (**includere Allieve**): 400mt/800mt/3000mt /martello /salto in alto;  
ASS M: (**inclusi Allievi**) 400mt/800mt/3000mt/ giavellotto/ salto in alto;



**GARA ONLINE:**

Riferimento per le iscrizioni online ID REG30197 primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

**Le iscrizioni verranno chiuse giovedì 12 gennaio 2023 alle ore 24:00**

**PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:**

L'elenco degli iscritti sarà pubblicato venerdì 13 gennaio 2023 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**

RAGAZZI/E-CADETTI/E-ASSOLUTI/E: 3€ a gara

Iscrizione sul posto: 5€

Atleti Fuori regione: 10€

| PROGRAMMA ORARIO         |                |                |                |                |          |         |               |               |
|--------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|---------|---------------|---------------|
| RITROVO CONCORRENTI 9:30 |                |                |                |                |          |         |               |               |
| orario                   | Ragazze        | Ragazzi        | Cadette        | Cadetti        | All F+JF | AllM+JM | ASS F         | ASS M         |
| 10:30                    | Getto del peso | Salto in lungo | 200mt          |                |          |         | Salto in alto | Giavellotto   |
| 10:45                    |                |                |                | 200mt          |          |         |               |               |
| 11:00                    |                |                |                |                | 200mt    |         | Martello      |               |
| 11:15                    |                |                |                |                |          | 200mt   |               |               |
| 11:30                    | Salto in lungo | Getto del peso | 600mt          |                |          |         |               | Salto in alto |
| 11:50                    |                |                |                | 600mt          |          |         |               |               |
| 12:05                    |                |                |                |                |          |         | 400mt         |               |
| 12:15                    |                |                |                |                |          |         |               | 400mt         |
| 12:30                    | 600mt          |                | Salto in lungo |                |          |         |               |               |
| 12:45                    |                | 600mt          |                |                |          |         |               |               |
| 13:00                    |                |                |                |                |          |         | 800mt         |               |
| 13:20                    |                |                |                | Salto in lungo |          |         |               | 800mt         |
| 13:40                    |                |                |                |                |          |         | 3000mt        |               |
| A seguire                |                |                |                |                |          |         |               | 3000mt        |

### Norme tecniche

Ragazze/i: ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare individuali;

-i lanci a disposizione saranno tre per ogni atleta.

Cadetti/e: -ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare individuali;

-nei concorsi (lungo-peso) le prove a disposizione per ogni atleta sono quattro.

Ass F/M:

salto in alto: Le progressioni dei salti in elevazione sono stabilite, sulla base delle misure di iscrizione, dal Delegato Tecnico della manifestazione.

Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai m 400.

Sono previste premiazioni per le categorie giovanili.