



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

---

**Comitato Regionale LAZIO**

---

Regolamenti attività invernale

2024

# Sommario

Regolamenti Fidal Lazio	pag. 2
Campionati regionali di società di corsa campestre	pag. 5
Challenge Assoluto di Cross Corto	pag. 7
Campionati regionali di società di corsa campestre Master	pag. 8
Trofeo giovanile di corsa campestre	pag. 10
Campionati Italiani invernali di lanci	pag. 12
Campionati Regionali Individuali invernali lanci	pag. 13
Campionati Regionali individuali indoor cadetti/e	pag. 14
Campionati Regionali individuali indoor all/jun/pro/sen	pag. 15
Campionati Regionali individuali indoor 1° e 2° anno ragazzi/e	pag. 16
Trofeo regionale indoor di prove multiple	pag. 17
Trofeo invernale di lanci Master	pag. 18

## REGOLAMENTI COMITATO REGIONALE FIDAL LAZIO

### NORME TECNICO-ORGANIZZATIVE

1. I Comitati Provinciali, le Società Affiliate o gli Enti di promozione Sportiva possono far richiesta di organizzare manifestazioni del calendario regionale presentando entro i termini stabiliti domanda sull'apposito modulo.
2. I Comitati Provinciali devono far pervenire al Comitato Regionale i rispettivi calendari agonistici entro il termine stabilito. La pubblicazione congiunta dei calendari provinciali e del il calendario regionale ne costituirà l'approvazione.
3. I Comitati Provinciali che intendono inserire in calendario una manifestazione extra devono, almeno 10 giorni prima della data stabilita per lo svolgimento della manifestazione, e 5 giorni prima per le competizioni che si disputano all'interno delle manifestazioni provinciali già inserite:
  - a) dare comunicazione via e-mail al FTR che ne rilascia autorizzazione:
  - b) pubblicizzare la manifestazione sul sito internet del CP di appartenenza:
  - c) dare comunicazione via e-mail a:
    - Fiduciario Regionale dei Giudici
    - Addetto Stampa del CRL
    - Tutti i Comitati Provinciali del Lazio. dovranno comunicare ogni eventuale variazione e/o inserimento del rispettivo calendario agonistico almeno 30 giorni prima lo svolgimento della manifestazione.
4. Tutti i regolamenti e i programmi tecnici di ogni singola manifestazione dovranno essere inviati al Settore Tecnico del Comitato Regionale entro e non oltre i 10 giorni precedenti la manifestazione. Il settore tecnico del CR provvederà alla pubblicazione on-line.
5. Tutti i risultati delle manifestazioni devono pervenire al Comitato Regionale entro i le 24 ore successive al termine della manifestazione. Il CR provvederà alla loro pubblicazione ufficiale entro i 3 giorni successivi la manifestazione.
6. La non osservanza dei punti 2, 3, 4, 5 comporterà la non validità dei risultati agonistici ottenuti nella/e manifestazione/i in oggetto.

### ISCRIZIONI DEGLI ATLETI

Si ricorda, infine, che per tutte le manifestazioni in calendario:

1. le iscrizioni si effettuano preventivamente con procedura on-line;
2. eventuali sostituzioni di atleti già iscritti sono ammesse fino al termine ultimo previsto per la conferma iscrizioni, entro i 60 minuti dall'effettuazione della competizione;
3. il dispositivo tecnico di ogni manifestazione indica i termini delle iscrizioni oltre alle informazioni relative la manifestazione stessa;
4. le tasse di iscrizione, quando è previsto il pagamento, si pagano in base agli iscritti per le categorie C/A/J/P/S/Mas; per le categorie Esordienti e Ragazzi/e si pagano in base ai confermati; il pagamento avverrà in sede di conferma iscrizioni, a cura di un dirigente della società; in caso di mancato pagamento, l'importo potrà essere saldato presso la sede del Comitato Regionale entro 7 giorni, trascorsi i quali verrà scalato direttamente dal conto on-line; per gli atleti fuori regione il pagamento potrà essere effettuato esclusivamente sul posto;

**TASSE ISCRIZIONI GARE PREVISTE PER L'ANNO 2024**

<b>ESORDIENTI/RAGAZZI</b>			
	<b>ISCRIZIONE ONLINE</b>	<b>ISCRIZIONE SUL POSTO</b>	<b>FUORI REGIONE</b>
Pista/Strada/Cross	2 €	2 €	2 €
Multiple	4 €	4 €	4 €
<b>CADETTI/E</b>			
Pista/Strada	2 €	2 €	2 €
Multiple	5 €	5 €	5 €
Cross	3 €	3 €	3 €
<b>ALLIEVI/E</b>			
Pista/Strada	3 €	5 €	10 €
Multiple	6 €	10 €	10 €
Cross	4 €	6 €	10 €
<b>JUNIOR/PROMESSE/SENIOR</b>			
Pista/Strada	3 €	5 €	10 €
Multiple	10 €	15 €	15 €
Cross	4 €	6 €	10 €
<b>STAFFETTE</b>			
<b>RAGAZZI/CADETTI/ALLIEVI</b>		<b>JUNIOR-PROMESSE/SENIOR/MASTER</b>	
6 €		10 €	

**NORME DI PARTECIPAZIONE ALLE MANIFESTAZIONI LAZIALI PER GLI ATLETI DI FUORI REGIONE**

Il Settore Tecnico del CRL consente la partecipazione di atleti di fuori regione a tutta l'attività invernale 2024 (indoor/cross/marcia). Si ricorda comunque che:

- nei Campionati Invernali di Lanci AJPS è possibile effettuare le due prove regionali anche in regioni diverse dalla propria;
- gli atleti di fuori regione sono tenuti ad osservare le stesse norme degli atleti laziali per quanto riguarda tempi e modalità di iscrizione in gare provinciali e regionali;
- per le manifestazioni indoor sono previste limitazioni nell'accesso alle finali per gli atleti di fuori regione.

## CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross 2024, riservato agli atleti delle categorie ALLIEVI, JUNIOR, PROMESSE/SENIOR appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024. Il Campionato si articolerà in due prove:

1^ PROVA REGIONALE *	21 Gennaio 2024	Pratoni del Vivaro	A, J, P/S
2^ PROVA REGIONALE	11 Febbraio 2024	s.d.d.	A, J, P/S

\* La 1^ prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale.

### PROGRAMMA TECNICO

#### *Gare Uomini:*

SENIORES/PROMESSE: km. 10

JUNIORES: km. 8

ALLIEVI: km. 5

#### *Gare Donne:*

SENIORES/PROMESSE: km. 8

JUNIORES: km. 5

ALLIEVE: km. 4

### Norme di classifica

- Ciascuna Società può partecipare con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri.
- Gli atleti stranieri in "quota italiani" concorrono alla formazione della classifica di società per il numero massimo di punteggi previsto.
- Gli atleti stranieri extracomunitari che hanno acquisito la qualifica di "Italiano Equiparato" gareggiano in "quota italiani" e possono concorrere alla formazione della classifica di Società.
- Gli atleti in "quota stranieri" extracomunitari che hanno acquisito la qualifica di "Italiano Equiparato") possono concorrere alla formazione della classifica di Società per un massimo di un punteggio.
- Per ogni gara del programma tecnico verrà stilata una classifica di Società dove saranno inserite solo le Società che nel complesso delle due prove hanno conseguito tre punteggi con tre atleti diversi
- Per ogni prova e in ciascuna delle categorie previste (ALL, JUN, PRO/SEN maschili e femminili) verranno assegnati 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo.
- In ogni prova, all'eventuale 4°, 5°, ecc. atleta della stessa Società verrà comunque attribuito il punteggio spettante.
- Risulterà vincitrice, in ogni categoria, la Società che avrà ottenuto il totale più basso sommando 3 punteggi nelle due prove disponibili, con tre atleti diversi. Le Società con 2 punteggi verranno classificate a seguire quelle a punteggio pieno; le Società con un solo punteggio non verranno classificate. Ai fini dell'ammissione ai Campionati Italiani di Società saranno considerate classificate tutte le Società che nell'arco delle due

prove avranno conseguito tre punteggi con tre atleti diversi. Le altre squadre non verranno prese in considerazione ai fini della graduatoria finale. In caso di parità si terrà conto dei migliori piazzamenti individuali.

- Assegnazione del titolo individuale: alla gara Seniores/Promesse possono partecipare gli atleti italiani appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Masters. Saranno stilate quattro classifiche sia maschili che femminili: una complessiva per l'aggiudicazione del titolo di Campione Regionale Assoluto, una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Promesse una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Juniores ed una per l'assegnazione del titolo di Campione Regionale Allievi.
- Gli atleti stranieri possono partecipare ma non concorrere alla assegnazione del titolo fatto salvo il caso degli atleti stranieri che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali, i quali possono partecipare concorrendo all'assegnazione del titolo assoluto e di categoria.

#### **Premiazione Campionato Regionale Individuale:**

Sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi tre atleti/e. Agli atleti/e primi classificati, per ciascuna categoria, sarà assegnata la maglia di "Campione Regionale 2024".



## CHALLENGE ASSOLUTO DI CROSS CORTO

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Challenge Assoluto di Cross Corto 2024, riservato agli atleti delle categorie ALLIEVI, JUNIOR, PROMESSE/SENIOR appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024. Il Campionato si articolerà in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE*	21 Gennaio 2024	Pratoni del Vivaro	A, J, P/S
2^ PROVA REGIONALE	11 Febbraio 2024	s.d.d.	A, J, P/S
3^ PROVA REGIONALE	25 Febbraio 2024	Roma (Tor Tre Teste)	A, J, P/S

\* La 1^ prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale A,J,P,S

### PROGRAMMA TECNICO

*Gare Uomini:*

A/J/P/S: km. 3

*Gare Donne:*

A/J/P/S : km. 3

- Per ogni prova verrà assegnato 1 punto al primo classificato, 2 al secondo, 3 al terzo e così via aumentando di un punto fino all'ultimo.
- Risulterà vincitore l'atleta (M e F) che avrà ottenuto il totale più basso sommando i 2 migliori punteggi ottenuti nelle tre prove disponibili.
- In caso di parità si terrà conto del miglior piazzamento ottenuto in una delle due prove.
- Sono premiati con medaglia i primi tre atleti/e. Agli atleti/e primi classificati sarà consegnata la Coppa "Challenge Assoluto Cross Corto".



## CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA' MASTER

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato di Società di Cross 2024, riservato agli atleti delle categorie MASTER appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024.

**FASE UNICA\* 4 Febbraio 2024 Roma ( Tor Tre Teste)**

**\* La prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale.**

### Programma Tecnico

Il programma tecnico dei Campionati è il seguente:

2.1 UOMINI : Suddivisi in base alle fasce di età nelle seguenti prove:

1) M35–M40–M45–M50–M55 Km 6

2) M60 ed oltre Km 4

2.2 DONNE:

F35–F40–F45–F50–F55 Km 4

F60 ed oltre Km 3

3. Norme di Partecipazione

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani, "italiani equiparati" e stranieri (per il solo CdS) dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti sia italiani che stranieri.

### 4. Norme di Classifica valide per il Campionato di Società Masters di Corsa

#### Campestre

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati i seguenti punteggi :

4.1 M35–M40–M45–M50–M55–F35–F40–F45–F50–F55:

punti 40 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 39 al 2° classificato e così a scalare di 1 punto fino al 40° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 40° posto di ciascuna fascia di età.

4.2 M60–M65 e F60–F65:

punti 30 al 1° classificato di ogni fascia d'età, punti 29 al 2° e così a scalare di un punto fino al 30° classificato che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto di ciascuna fascia di età.

4.3 Esclusivamente ai fini dell'attribuzione dei punteggi di società, le fasce d'età M70–M75–M80 ed oltre e F70–F75–F80 ed oltre, vengono considerate come una categoria unica (over 70), assegnando:

punti 30 al 1° classificato del gruppo "over 70", punti 29 al secondo e così a scalare fino al 30° che riceve un punto. Un punto è assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto del gruppo "over 70".

4.4 Ogni società Maschile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 10 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 7 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
- massimo 3 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

Ogni società Femminile può sommare complessivamente tra tutte le fasce d'età un massimo di 8 punteggi come di seguito suddiviso:

- massimo 6 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 35/40/45/50/55
- massimo 2 punteggi complessivamente nelle fasce d'età 60 ed oltre

4.5 In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del migliore piazzamento individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore piazzamento e così via fino a che la parità non venga risolta.

4.6 Ai fini della classifica Maschile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 10 punteggi, a seguire quelle con 9, quindi quelle con 8 e così di seguito.

Ai fini della classifica Femminile, verranno classificate prima le Società che hanno ottenuto 8 punteggi, a seguire quelle con 7, quindi quelle con 6 e così di seguito.

- La classifica finale per Società sarà stilata considerando il miglior punteggio totale ottenuto nella prova unica.
- In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio individuale. Se la parità permane, si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a risolvere la parità.

#### **Premiazione Campionato Regionale Individuale.**

- Sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi tre atleti/e.
- Agli atleti/e primi classificati, per ciascuna fascia d'età, sarà assegnata la maglia di "Campione Regionale Master 2024".

## TROFEO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il TROFEO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE 2024, riservato agli atleti/e delle categorie Ragazzi, Cadetti appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024. Il Trofeo si articolerà in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	21 Gennaio 2024	Pratoni del Vivaro
2^ PROVA REGIONALE	11 Febbraio 2024	s.d.d.
3^ PROVA REGIONALE	25 Febbraio 2024*	Roma (Tor Tre Teste)

\* La 3^ prova sarà valida come Campionato Regionale Individuale per le categorie RAG e CAD m/f.

### PROGRAMMA TECNICO

Il programma tecnico del Trofeo è il seguente:

#### *Gare Uomini:*

CADETTI: km 2,5

RAGAZZI: km 1,5

#### *Gare Donne:*

CADETTE: km 2

RAGAZZE: km 1

#### *Gare extra:*

ESORDIENTI A: km 0,600

ESORDIENTI B: km 0,400

ESORDIENTI C: km 0,400

#### *Gare extra:*

ESORDIENTI A: km 0,600

ESORDIENTI B: km 0,400

ESORDIENTI C: km 0,400

### Norme di partecipazione e di classifica

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri.
- Gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento per la corrente stagione.
- In ogni prova e per ciascuna categoria verranno assegnati i seguenti punteggi individuali:
  - **RAGAZZI**  
20 punti agli atleti classificati dal 1° al 5° piazzamento, 19 punti dal 6° al 10°, 18 punti dall'11° al 15° e così via fino ai piazzamenti dal 96° al 100° che avranno 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 100° posto.
  - **CADETTI**  
60 punti al primo classificato, 59 al secondo e così via scalando di un punto fino al sessantesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 60° posto.
- **Punteggi di Squadra**
  - La somma dei migliori 2 punteggi individuali, determina il punteggio di squadra in ogni categoria; questo per ognuna delle tre giornate di gara previste (per un totale di 6 punteggi di squadra: TRE Ragazzi e TRE Cadetti).
  - Le società presenti con un solo atleta classificato, non acquisiranno il punteggio di squadra in quella categoria per quella giornata.

- Gli atleti della stessa squadra oltre i due che portano punteggio, vengono regolarmente classificati e mantengono la loro posizione ai fini della determinazione dei punteggi individuali (cat. Ragazzi/e, Cadetti/e).
- Classifiche finale di Società
  - La somma di un minimo di 3 ed un massimo di 5 punteggi di squadra, acquisiti nell'arco delle 3 giornate di gara, determina la classifica finale di società sia maschile che femminile.
  - A seguire, verranno classificate le società con 2 punteggi di squadra. Le società con meno di 2 punteggi non saranno comprese nella classifica finale.
  - Le Società che al termine delle tre prove avranno totalizzato il punteggio più alto verranno proclamate vincitrici del TROFEO LAZIO GIOVANILE DI CORSA CAMPESTRE, Maschile e Femminile.
  - In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio di squadra ottenuto nella categoria cadetti. Se la parità permane, si terrà conto del secondo miglior punteggio e così via fino a risolvere la parità.

## **PREMIAZIONI**

In ogni prova sono previste premiazioni a cura delle Società organizzatrici **per tutte le categorie.**

### **PREMIAZIONI Campionato Regionale Individuale.**

- Sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi 8 atleti/e.
- Agli atleti/e primi classificati sarà assegnata la maglia di "Campione Regionale Individuale 2024".

\*\*\*\*\*

## CAMPIONATI ITALIANI INVERNALI DI LANCI

### ASSOLUTI, PROMESSE, GIOVANILI

La FIDAL indice i Campionati Italiani Invernali di Lanci. I Campionati si articolano in tre prove:

1^ PROVA REGIONALE	20-21 Gennaio 2024	Rieti
2^ PROVA REGIONALE	11 Febbraio 2024	s.d.d.
3^ FINALE NAZIONALE	24-25 Febbraio 2024	s.d.d.

#### PROGRAMMA TECNICO

##### ASSOLUTI

###### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.2)
- MARTELLO (kg. 7,260)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

###### *Gare Donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg.0,600)

##### PROMESSE

###### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.2)
- MARTELLO (kg. 7,260)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

###### *Gare Donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg.0,600)

##### GIOVANILI (Allievi/Junior)

###### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.1,750)
- MARTELLO (kg. 6)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

###### *Gare donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg.0,600)

#### NORME DI PARTECIPAZIONE

##### PROVE REGIONALI

##### PROVE REGIONALI

4.1.1 Possono partecipare gli atleti delle categorie Seniores, Promesse, Juniores e Allievi italiani e "italiani equiparati".

4.1.2 Gli atleti possono gareggiare in qualunque Prova Regionale anche in regioni diverse dalla propria.

4.1.3 Ai fini dell'ammissione alla Finale Nazionale è valida la migliore prestazione ottenuta nel complesso di tutte le Prove Regionali disputate.

4.1.4 Gli Allievi devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Juniores.

4.1.5 Ogni atleta in ciascuna Prova Regionale può prendere parte a due gare.

4.1.6 Ai tre lanci di finale di ciascuna Prova Regionale sono ammessi 8 atleti della regione più un massimo di 8 altri eventuali atleti provenienti da fuori regione che rientrino nelle prestazioni dei primi 8 della regione.

FINALE NAZIONALE (vedi Reg. Nazionali)

## CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INVERNALI LANCI

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Individuale Invernale Lanci, riservato agli atleti/e appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024.

9-10 Marzo 2024

s.d.d.

C,A, J, P/S

### PROGRAMMA TECNICO

#### PROMESSE/SENIOR

##### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.2)
- MARTELLO (kg. 7,260)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

##### *Gare Donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

---

#### JUNIOR

##### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.1,750)
- MARTELLO (kg. 6)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,800)

##### *Gare Donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

---

#### ALLIEVI

##### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.1,500)
- MARTELLO (kg. 5)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,700)

##### *Gare Donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 3)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,500)

---

#### CADETTI

##### *Gare Uomini*

- DISCO (kg.1,5)
- MARTELLO (kg. 4)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,600)

##### *Gare Donne*

- DISCO (kg. 1)
- MARTELLO (kg. 3)
- GIAVELLOTTO (kg. 0,400)

#### Norme di partecipazione

- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti/e italiani e stranieri.
- Ogni atleta può prendere parte a due gare.
- Gli atleti della categoria Master utilizzeranno gli attrezzi della categoria seniores.

#### PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara e per ogni categoria maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale Lanci Lunghi 2024".

## **CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR CADETTI/E**

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2024, riservato agli atleti/e della categoria Cadetti appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024.

Il Campionato avrà luogo:

**17-18 Febbraio 2024      Rieti**

**PROGRAMMA TECNICO M/F**

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso

### **Norme tecniche e di partecipazione**

- Ogni atleta potrà prendere parte a due gare nel corso della giornata e a tre nell'ambito della intera manifestazione.
- L'accesso alle finali dei 60 e 60Hs sarà determinato in base ai tempi ottenuti in batteria.

### **PREMIAZIONI**

- Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara, maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale indoor 2024".

\*\*\*\*\*

## **CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR ALL/JUN/PRO/SEN comprese A/J/P/S**

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2024, riservato agli atleti/e della categoria Allievi/Juniores/Promesse/Seniores appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024.

Il Campionato avrà luogo:

**27-28 Gennaio 2024            Rieti**

### **PROGRAMMA TECNICO**

60m, 60hs, Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso

### **PROVE MULTIPLE**

**EPTATHLON Promesse U :**

1^ giornata: 60-lungo-peso(kg 7,260)-alto

2^ giornata: 60hs (m 1,06)-asta-1000

**EPTATHLON Promesse D:** giornata unica: 60hs (m 0,84)-alto-peso (kg 4)-lungo-800.

**EPTATHLON JUNIORES U:**

1^ giornata: 60-lungo-peso(kg 6)-alto

2^ giornata: 60hs (m 1,00)-asta-1000

**PENTATHLON JUNIORES D:** giornata unica: 60hs (m 0,84)-alto-peso (kg 4)-lungo-800.

**PENTATHLON ALLIEVI:** giornata unica: 60hs (m 0,91)-lungo-peso (kg 5)-alto-1000

**PENTATHLON ALLIEVE:** giornata unica: 60hs (m 0,76)-alto-peso (kg 3)-lungo-800

### **NORME DI PARTECIPAZIONE**

- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e delle categorie Allievi, Juniores, Promesse e Seniores.
- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Promesse che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.
- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Juniores che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.
- Possono partecipare gli atleti/e italiani/e e stranieri della categoria Allievi che si trovano nelle condizioni di cui al punto 4.2 delle Disposizioni Generali.
- Gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento per la corrente stagione.
- Ogni atleta, nell'ambito della manifestazione, può prendere parte a due gare.

### **PREMIAZIONI**

- Verranno premiati i primi 3 atleti/e classificati di ogni gara e per ogni categoria maschile e femminile. Al primo classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale indoor 2024".

\*\*\*\*\*



## **CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE INDOOR 1° E 2° ANNO RAGAZZI/E**

Il Comitato Regionale FIDAL del Lazio indice il Campionato Regionale Indoor 2024, riservato agli atleti/e della categoria **1° e 2° Anno Ragazzi** appartenenti a Società della regione e regolarmente tesserati per il 2024.

Il Campionato avrà luogo:

**3-4 Febbraio 2024                      Rieti**

### **PROGRAMMA TECNICO M/F**

60, 60hs, Alto, Lungo, Peso (Kg 2)

### **Norme tecniche e di partecipazione**

- Ogni atleta potrà prendere parte a due gare individuali nel corso della giornata.

### **PREMIAZIONI**

- Verranno premiati i primi 6 atleti/e classificati di ogni gara, maschile e femminile, **sia per i nati nel 2011 che per i nati nel 2012. Al primo classificato (2011 e 2012)** di ogni gara verrà consegnata la maglia di "Campione Regionale indoor 2024".

\*\*\*\*\*

## TROFEO REGIONALE INDOOR DI PROVE MULTIPLE

Il CRL indice il TROFEO INDOOR DI PROVE MULTIPLE 2024. Il Trofeo si articola nelle seguenti prove:

1^ PROVA	CAMPIONATI REG. IND. DI P.M. INDOOR CADETTI	13 Gennaio 2024	RIETI *
2^ PROVA	TROFEO REGIONALE DI P. M. RAGAZZI	2-3 Marzo 2024	RIETI
3^ PROVA	TROFEO REGIONALE DI P. M. INDOOR CADETTI	17 Marzo 2024	RIETI

\* valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale di prove multiple indoor Cadetti

### PROGRAMMA TECNICO

- **1^ PROVA:**
  - cadetti tetrathlon (60hs+ Lungo + Peso + 600m) - cadette (60hs+ Alto + Peso +400m)
- **2^ PROVA:**
  - ragazzi m/f: (60m / 60hs + quadruplo \*\*/ Peso)  
\*\*nel salto quadruplo la rincorsa sarà entro i 12 mt
- **3^ PROVA:**
  - cadetti tetrathlon (60Hs + Giavellotto + Alto + 600m) - cadette (60Hs + Giavellotto + Lungo + 600m)

### Norme di partecipazione e di classifica

- Possono partecipare al Trofeo tutte le Società della regione in regola con l'affiliazione per il 2024. Sono ammessi atleti di altre regioni, che non potranno però concorrere alla classifica finale.
- Le classifiche individuali saranno stilate rapportando i risultati ottenuti dagli atleti alle apposite tabelle di punteggio (Ed. 2007).
- Le classifiche di ogni **prova** di società, sia maschile che femminile, scaturiranno dalla sommatoria dei migliori 3 punteggi di atleti della stessa squadra e per ogni categoria. Verranno classificate a seguire le società 2 punteggi. Le società che avranno meno di 2 punteggi per categoria non verranno classificate.
- Le classifiche finali di società, sia maschile che femminile, scaturiranno dalla somma dei punteggi ottenuti dalle società nelle 3 prove.
- Nella 2^ **PROVA** ogni atleta della categoria Ragazzi per essere classificato/a dovrà partecipare ad una gara di corsa (scegliendo al momento dell'iscrizione tra 60m e 60hs) e ad un concorso (scegliendo al momento dell'iscrizione tra quadruplo e Peso).
- In ogni **prova** e per ciascuna categoria verranno assegnati i seguenti punteggi individuali 30 punti al primo classificato, 29 al secondo e così via scalando di un punto fino al trentesimo che avrà 1 punto. Un punto sarà assegnato anche a tutti i classificati oltre il 30° posto.

### PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 8 atleti m/f classificati di ogni **prova** e di ogni categoria sia maschile che femminile. Nella 1^ **PROVA** verranno assegnati ai vincitori i titoli di "Campione Regionale 2024". Nella 2^ **PROVA** saranno premiati individualmente i primi 8 atleti 2011 e i primi 8 atleti 2012. Verranno premiate le prime 3 società maschili e le prime 3 femminili classificate al termine del Trofeo invernale di prove multiple.

## TROFEO INVERNALE LANCI MASTERS

Il CRL indice il Trofeo Invernale di Lanci, riservato agli atleti/e della categoria Masters

### FASI DI SVOLGIMENTO

**FASE UNICA 7 Gennaio 2024 Latina**

### PROGRAMMA TECNICO

Martello, Disco e Giavellotto M e F

### NORME DI PARTECIPAZIONE E DI CLASSIFICA

- Ogni atleta per essere classificato/a dovrà partecipare nell'arco della manifestazione a tre gare di lanci.
- Le classifiche individuali del Trofeo verranno stilate sommando i migliori punteggi ottenuti nei tre lanci dagli atleti, in base alle apposite tabelle di punteggio, suddivise per categorie (Ed. 2007 ed aggiornamenti).

### PREMIAZIONI

Verranno premiati con medaglia i primi 3 atleti e le prime 3 atlete di ogni categoria Maschile e Femminile secondo la classifica finale individuale