



## BENVENUTO 2024

### MANIFESTAZIONE DI APERTURA CP FIDAL ROMA Stadio "Paolo Rosi" - Roma, domenica 14 gennaio 2024

- 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  
**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335.7624042 – email: [iscrizioni@fidallazio.it](mailto:iscrizioni@fidallazio.it)
- PROGRAMMA TECNICO**  
**RAGAZZI E RAGAZZE** 1000mt  
**CADETTI E CADETTE** 80mt/200mt/600mt/salto in lungo/getto del peso
- ASSOLUTI M-F** 200mt /400mt/800mt/1500mt/ getto del peso/salto in alto/lancio del martello/4x200mt
- GARA ONLINE:** Riferimento per le iscrizioni online ID REG33798 primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.  
**Le iscrizioni verranno chiuse venerdì 12 gennaio 2024 alle ore 11:00**
- PUBBLICAZIONE ISCRIZIONI:** L'elenco degli iscritti sarà pubblicato venerdì 12 gennaio 2024 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/ECADETTI/E:3€  
ASSOLUTI/E: 4€  
Staffette Allievi/e 6€  
Staffette Assoluti:10€  
Iscrizione sul posto: 6€  
Atleti Fuori regione: 10€

## PROGRAMMA ORARIO -aggiornamento

Ritrovo giurie e concorrenti ore 09:45				
Orario	Cadette	Cadetti	ASSOLUTI F	ASSOLUTI M
10:45			1500mt	Lancio del martello
11:00			Getto del peso	1500mt
11:10			800mt	
11:15			Lancio del martello	800mt
11:30	80mt			
11:45		80mt		
12:00		Salto in lungo	400mt	Salto in alto/Getto del peso
12:10				400mt
12:30	600mt			
12:40		600mt		
12:50	1000mt Ragazze			
13:00	Getto del peso	Getto del peso 1000mt Ragazzi		
13:10		Salto in lungo	200mt	
13:20			Salto in alto	
13:30	Salto in lungo			200mt
13:50	200mt			
A seguire		200mt		
			4x200mt	
				4x200mt

### Norme tecniche

Cadetti/e: ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare.

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

Ass F/M: ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare.

### Progressione salto in alto:

Ass M: 1-60-1.70-1.80-1.85-1.88-1.91-1.94 poi di 3 cm in 3 cm

Ass F: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.63-1.66-1.69-1.72-1.74-1.76 poi di 2 cm in 2 cm