



**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI
SU PISTA F/M (categorie J/P/S)
(validi anche come Camp. Regionale di Staffette Assoluto)
(valevole quale 3^a prova C.D.S. Assoluto su Pista femminile/maschile)**

MILANO Stadio ARENA CIVICA – Gianni Brera
SABATO 28 giugno 2014 - DOMENICA 29 giugno 2014

PROGRAMMA:

1^a Giornata - Sabato 28 giugno 2014

16.30	CONFERMA ISCR. MARTELLO/TRIPLO F e ASTA M	
17.00		MARTELLO F ASTA M TRIPLO F
16.30	INIZIO CONFERMA ISCRIZIONI ALTRE GARE	
17.30	INIZIO ALTRE GARE	
	100 HS F bat	ALTO F
	110 HS M bat	
	100 F bat	
	100 M bat	
		DISCO M
	400 F serie	
	400 M serie	LUNGO M
	1500 F serie	
		PESO F
	1500 M serie	
		GIAVELLOTTO M
	110 HS M finale	
	100 HS F finale	
	100 F finale	
	100 M finale	
	3000 ST F serie	
	3000 ST M serie	
	4 x 100 F serie	
	4 x 100 M serie	

2^a Giornata - Domenica 29 giugno 2014

16.30	CONFERMA ISCR. MARTELLO M e ASTA/LUNGO F e MARCIA F/M	
17.00	Km 5 marcia F Km 10 marcia M	MARTELLO M ASTA F LUNGO F
16.30	INIZIO CONFERMA ISCRIZIONI ALTRE GARE	
17.30	INIZIO ALTRE GARE	
	400 HS F serie	ALTO M
	400 HS M serie	
	200 F serie	
	200 M serie	
		DISCO F
	800 F serie	
	800 M serie	TRIPLO M
		PESO M
	5.000 F serie	
	5.000 M serie	GIAVELLOTTO F
	4 x 400 F serie	
	4 x 400 M serie	

Categorie: J-P-S F/M (MAS partecipano usando attrezzi,distanze e misure Cat. Assoluta come da vigente regolamento)

C.R. FIDAL – LOMBARDIA tel: 02 744786 fax: 02 716706 – e-mail : cr.lombardia@fidal.it

Resp. Tecnico: sabato : Giorgio Ripamonti – Silvano Danzi

domenica: Ruggero Sala – Alberto Barbera

Resp. CRL: Corrado Tani – Gianfranco Lucchi

ISCRIZIONI SOLO ON LINE

Vedere procedura pagg. 2 e 3

NOTA IMPORTANTE PER LE ISCRIZIONI ON LINE DELLE STAFFETTE:

Iscrivere on-line SINGOLARMENTE tutti i frazionisti

Nell'iscrizione on line del primo frazionista della staffetta prescelta, indicare nelle note il tempo di accredito ed in ordine il secondo, terzo e quarto frazionista.

DA INVIARE ENTRO LE ORE 22.00 DI GIOVEDI' 26 giugno 2014

La conferma iscrizioni dovrà avvenire sul campo **OBBLIGATORIAMENTE** entro il termine previsto sul programma orario

L'elenco degli iscritti e l'orario gare saranno pubblicati sul sito www.fidal.it (attività/calendario-risultati/Lombardia) e www.fidal-lombardia.it (Calendario/Calendario digitale) nella giornata di **Venerdì 27 giugno 2014**



CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI E DI STAFFETTA SU PISTA F/M

La manifestazione si svolgerà, il **28 e 29 Giugno 2014** a MILANO - Stadio Civico Arena - valevole quale 3^a prova C.D.S. Assoluto su Pista femminile /maschile.

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Assoluto su Pista F/M riservato agli atleti delle categorie Jun/Pro/Sen/ Mas F/M tesserati per l'anno 2014

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie J/P/S/Mas tesserati/e per l'anno 2014 per Società Lombarde.
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Promesse/Juniores F/M (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2014 per Società Lombarde e concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi.
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Seniores F/M tesserati/e come equiparati per l'anno 2014 per Società Lombarde concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi.
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Allievi F/M tesserati/e per l'anno 2014 per Società Lombarde **in possesso dei minimi, pubblicati per i Campionati Regionali Assoluti per la gara a cui intendono partecipare.**
- **gli Atleti e le Atlete della Categoria Master F/M tesserati/e per l'anno 2014 per Società Lombarde, partecipanti al C.D.S Assoluto, gareggeranno con le norme, attrezzi, misure ostacoli, progressioni salti, battute salti, ecc. ecc. previste per la Categoria Seniores.**

Ostacoli:

Le batterie e le finali delle gare ad ostacoli verranno effettuate con gli ostacoli dell'altezza prevista per la Categoria P/S F/M cm 84 F 106 M

Regolamento Finali:

Le modalità delle Finali saranno le seguenti:

- Nelle gare dei metri 100 piani F/M, dei 100hs F e dei 110hs M, se gli Atleti/e saranno più di otto si disputeranno batterie e finale; alla finale accederanno otto atleti. Alle finali non parteciperanno atleti/e tesserati per società di altra regione
- Nelle gare di corsa dai metri 200 in poi, si correranno le serie composte da Atleti in base ai tempi di iscrizione, INDIPENDENTEMENTE DALLA CATEGORIA.
- Nei Concorsi, alla finale accederanno gli otto atleti con le migliori misure di qualificazione, indipendentemente dalla Categoria. Saranno ammessi alla finale in aggiunta ai finalisti gli atleti/e
- di altre regioni che nelle fasi eliminatorie abbiano conseguito un risultato fra le prime 8 migliori misure di qualificazione.
-

Premiazioni:

Categoria ASSOLUTA

L'assegnazione dei vari titoli individuali per ogni gara prevista dal programma tecnico avviene nel modo seguente: **Titolo Individuale Unico**

Verranno premiati con medaglia i primi sei classificati F/M di ogni gara ed inoltre i primi tre classificati per ogni gara riceveranno un ulteriore premio nel modo seguente: 1° classificato/a BV Euro 100 - 2° classificato/a BV Euro 50 - 3° classificato/a BV Euro 30.

Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400: 1° classificato/a BV Euro 200 - 2° classificato/a BV Euro 120 - 3° classificato/a BV Euro 80.

Al 1° classificato di ogni gara verrà consegnata la maglia di Campione Regionale

I minimi di partecipazione sono per gli Atleti delle Società che NON partecipano al C.D.S. Assoluto, e per gli atleti ALLIEVE/ALLIEVI di tutte le Società.

Minimi di partecipazione femminile:

100 - 13.04; 200 - 26.74; 400 - 61.84; 800/1500 (2:27.14 o 5:12.14); 5000/3000siepi (19:45.14 o 13:10.14); 100 hs - 16.64; 400 hs - 1:09.44; alto - 1.55; asta - 2.50; lungo - 5.20; triplo - 10.80; peso - 9.50; disco - 30.00; martello - 34.00; giavellotto - 33.00.

Minimi di partecipazione maschile:

100 - 11.44; 200 - 23.14; 400 - 51.64; 800/1500 (1:59.14 o 4:10.64); 5000/3000siepi (16:15.14 o 10:45.14); 110 hs - 16.34; 400 hs - 58.74; alto - 1.85; asta - 3.80; lungo - 6.50; triplo - 13.40; peso - 11.50; disco - 36.00; martello - 34.00; giavellotto - 47.00.

N.B. Per entrambe le categorie la partecipazione alle gare di staffetta 4 x 100,4 x 400 e alla gara di marcia è senza minimi.