

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

## BERGAMO

Campo Comunale Via delle Valli

**SABATO 13 luglio - DOMENICA 14 luglio 2019**

### PROGRAMMA GARE:

#### 1<sup>a</sup> Giornata - Sabato 13 luglio 2019

16.00	RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	
	100 HS F serie	ALTO F
	110 HS M serie	MARTELLLO F
	100 F serie	LUNGO M
	100 M serie	ASTA M
	400 F serie	DISCO M
	400 M serie	PESO F
	110 HS M finale	TRIPLO F
	100 HS F finale	GIAVELLOTTO M
	1500 F serie	
	1500 M serie	
	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<sup>a</sup> Giornata - Domenica 14 luglio 2019

16.00	RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	
	400 HS F serie	MARTELLLO M
	400 HS M serie	ALTO M
	200 F serie	LUNGO F
	200 M serie	ASTA F
	800 F serie	DISCO F
	800 M serie	TRIPLO M
	5.000 F serie	PESO M
	5.000 M serie	GIAVELLOTTO F
	4 x 400 F serie	
	4 x 400 M serie	
	MARCIA km.5 F + km. 10 M	

Categorie: A-J-P-S F/M

(Senior Over 35 partecipano usando attrezzi e misure della cat. Seniores come da vigente regolamento)

Organizzazione: BG795 – BERGAMO STARS

Resp.Org.: Dante Acerbis 3356006626

e-mail: [dante@sportissimotnt.it](mailto:dante@sportissimotnt.it)

Rappresentante CRL:

#### NOTA IMPORTANTE PER LE ISCRIZIONI ON LINE DELLE STAFFETTE:

Iscrivere on-line SINGOLARMENTE tutti i frazionisti  
Utilizzare la procedura già in uso specificando per ogni atleta la squadra e la frazione.

**ISCRIZIONI SOLO ON LINE : DA INVIARE ENTRO LE ORE 12.00 DI GIOVEDÌ 11 LUGLIO 2019**  
**CONFERME ON LINE : ENTRO LE ORE 12.00 DI SABATO 13 LUGLIO 2019**

**La conferma iscrizioni potrà avvenire anche sul campo OBBLIGATORIAMENTE un'ora e mezza prima dell'inizio di ciascuna gara versando, come da Regolamento Regionale, l'ammenda prevista.**

**L'elenco degli iscritti e l'orario gare saranno pubblicati sul sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) (attività/calendario-risultati/Lombardia) e [www.fidal-lombardia.it](http://www.fidal-lombardia.it) (Calendario/Calendario digitale) entro la giornata di Venerdì 12 Luglio 2019.**

# CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI STAFFETTA F/M 2019

La manifestazione si svolgerà, il **13-14 LUGLIO 2019 a BERGAMO (BG)**

Il Comitato Regionale Lombardia della FIDAL indice il Campionato Regionale Individuale Assoluto su Pista M/F riservato agli atleti delle categorie All/Jun/Pro/Sen/ Mas M/F tesserati per l'anno 2019.

Partecipano alle Gare previste dal Programma:

- gli Atleti e le Atlete delle Categorie J/P/S/Mas tesserati/e per l'anno 2019 per Società Lombarde in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare
- gli Atleti e le Atlete stranieri della Categoria Promesse/Juniores M/F (già tesserati continuamente sin da Allievi con una Società affiliata alla FIDAL) tesserati/e per l'anno 2019 per Società Lombarde in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare , che concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi.
- gli Atleti e le Atlete stranieri delle Categoria Seniores M/F tesserati/e come equiparati per l'anno 2019 per Società Lombarde in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare , che concorrono all'assegnazione del titolo e dei premi
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Allievi M/F tesserati/e per l'anno 2019 per Società Lombarde in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare
- gli Atleti e le Atlete della Categoria Master M/F tesserati/e per l'anno 2019 per Società Lombarde in possesso del minimo per la gara a cui intendono partecipare, che gareggeranno con le norme, attrezzi, misure ostacoli, progressioni salti, battute salti, ecc. ecc. previste per la Categoria Seniores.

## Minimi:

100 M = 11"50	5000 M = <u>15'45"00</u>	Asta M = <u>4.00</u>	Martello M = <u>39.00</u>	100 F = 12"80	5000 F = 19'00"00	Asta F = <u>3.10</u>	Martello F = 40.00
200 M = 23"00	3000 Siepi M = <u>10'30"00</u>	Lungo M = <u>6.60</u>	Giavellotto M = <u>48.00</u>	200 F = 26"00	3000 Siepi F = <u>16'00"00</u>	Lungo F = 5.30	Giavellotto F = <u>33.00</u>
400 M = 51"00	110 Hs M = <u>17"00</u>	Triplo M = <u>13.00</u>	Marcia M = s.m.	400 F = 59"90	100 Hs F = <u>16"00</u>	Triplo F = 11.00	Marcia F = s.m.
800 M = 1'58"00	400 Hs M = <u>59"00</u>	Peso M = 12.00	4x100 M = s.m.	800 F = 2'21"00	400 Hs F = <u>1'09"00</u>	Peso F = 10.00	4x100 F = s.m.
1500 M = <u>4'05"00</u>	Alto M = 1.85	Disco M = 35.00	4x400 M = s.m.	1500 F = <u>4'55"00</u>	Alto F = <u>1.60</u>	Disco F = 30.00	4x400 F = s.m.

**I minimi per i 100, 200, 400 sono validi per le 3 gare. I minimi per 800, 1500, 5000, 3000 Siepi sono validi per le 4 gare.**

## Ostacoli:

Le serie e le finali delle gare ad ostacoli verranno effettuate con gli ostacoli dell'altezza prevista per la Categoria P/S 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, si disputeranno serie e finale; alla finale accederanno otto atleti (o sei, se la pista è a sei corsie)
- 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.

## 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 **TRE** classificati M/F di ogni gara.

**Rientrano nella premiazione anche le staffette 4 x 100 e 4 x 400.**

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