



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Roma Sud

DECATHLON CUP

REGOLAMENTO STAGIONE ESTIVA 2022 ESORDIENTI - RAGAZZI

Il Comitato Provinciale FIDAL Roma Sud indice il Trofeo Estivo "DECATHLON CUP". Il seguente Trofeo è aperto a tutte le società e a tutti i tesserati FIDAL e di Enti di Promozione Sportiva, riconosciute dal CONI secondo il regolamento delle convenzioni EPS: Ragazzi/e, Esordienti 5-8-10.

All'atto di iscrizione ad ogni singola gara l'atleta deve essere regolarmente tesserato e in regola con la tutela sanitaria per l'anno in corso pena esclusione dalla partecipazione.

CATEGORIE:

Esordienti M5/F5 (2015-16-17)

Esordienti M8/F8 (2013-14)

Esordienti M10/F10 (2011-12)

Ragazzi/e (2009-10)

MANIFESTAZIONI:

Numero di prove: 4 giornate + manifestazione Finale

Per ogni manifestazione il programma tecnico delle gare verrà scelto anche in base ad esigenze tecnico-logistiche della manifestazione e dello stadio.

1^a prova: 2 aprile Lanuvio

2^a prova: 23 aprile Colleferro

3^a prova: 7 maggio Cecchina

4^a prova: 21 maggio Rocca Priora

FINALE: 18 giugno Cecchina

PUNTEGGI E CLASSIFICHE INDIVIDUALI ESORDIENTI - RAGAZZI

ASSEGNAZIONE PUNTEGGI: per ogni risultato valido, ad ogni atleta, verrà assegnato un punteggio secondo le tabelle inserite nelle pagine successive. I punteggi verranno elaborati dopo ogni manifestazione e pubblicati sul sito internet istituzionale.

Nella manifestazione Finale i punteggi valgono doppio.

L'atleta che totalizza il punteggio più alto, sommando tutti i punteggi ottenuti in ogni singola gara, si aggiudica il Trofeo Estivo. Le staffette valgono solo per la classifica di società.

GARE VALIDE

ESORDIENTI 5 - 8:

50mt, 50hs (solo Esordienti 8), 400mt,(600 solo Esordienti 8), Lancio del Vortex, Salto in Lungo, Staffetta 4x50-4x200

ESORDIENTI 10:

50mt, 60mt, 150mt, 50Hs, 400mt, 600mt, 800mt, Marcia m.1000, Salto in Lungo, Salto in Alto, Lancio del Vortex, Getto del Peso Kg.2, Staffetta 4x200-4x50

RAGAZZI/E:

60mt, 150mt, 300mt, 60Hs, 600mt, 1000mt, Marcia m.2000, Salto in Lungo, Salto in Alto, Lancio del Vortex, Getto del Peso Kg.2, Staffetta 4x100-3x800-3x1000

PREMIAZIONI ESORDIENTI - RAGAZZI

Verranno premiati tutti coloro che rientrano in classifica. In caso di parità di punteggio prevarrà la miglior prestazione secondo le tabelle punteggi FIDAL.

Sulla classifica definitiva verranno premiati i primi 5 atleti di ogni categoria.

CLASSIFICHE SOCIETA' CATEGORIA GIOVANILI

Per ogni manifestazione verranno presi i migliori 5 punteggi di ogni categoria.

Si aggiudicherà la Decathlon Cup la società che avrà totalizzato il maggior punteggio. In caso di parità di punteggio prevarrà la miglior prestazione secondo le tabelle punteggi FIDAL.

Verranno premiate le prime 5 società con Buoni Valore Decathlon:

1^a Soc. Class. – 350€ B.V.

2^a Soc. Class. – 250€ B.V.

3^a Soc. Class. – 200€ B.V.

4^a Soc. Class. – 100€ B.V.

5^a Soc. Class. – 100€ B. V

REGOLAMENTO STAGIONE ESTIVA 2022 CADETTI - ASSOLUTI

Il Comitato Provinciale FIDAL Roma Sud indice il TROFEO ESTIVO DECATHLON 2022. Il seguente Trofeo è aperto a tutte le società e a tutti i tesserati FIDAL delle categorie: Cad/All/Jun/Pro/Sen/Master M/F,.

All'atto di iscrizione ad ogni singola gara l'atleta deve essere regolarmente tesserato e in regola con la tutela sanitaria per l'anno in corso pena esclusione dalla partecipazione.

CATEGORIE:

Cadetti/e (2007/08)
All/Jun/Pro/Sen (2006 e precedenti)

MANIFESTAZIONI:

Numero di prove: **4 giornate**

Per ogni manifestazione il programma tecnico delle gare verrà scelto anche in base ad esigenze tecnico-logistiche della manifestazione e dello stadio.

1^ prova: 10 aprile Lanuvio

2^ prova: 23 aprile Colleferro

3^ prova: 18 giugno Cecchina

4^ prova: 3 luglio Lanuvio

PUNTEGGI E CLASSIFICHE INDIVIDUALI CADETTI - ASSOLUTI

ASSEGNAZIONE PUNTEGGI: per ogni risultato valido, ad ogni atleta, verrà assegnato il punteggio di categoria secondo le tabelle FIDAL 2007.

CADETTI/E:

Gruppo Velocità: 80mt, 150mt, 300mt

Gruppo Mezzofondo: 600mt, 1000mt, 2000mt

Gruppo Salti: Salto in Lungo, Salto in Alto, Salto Triplo, salto con l'Asta

Gruppo Lanci: Getto del Peso, Lancio del Disco, Lancio del Giavellotto, Lancio del Martello

ASSOLUTI UOMINI/DONNE:

Gruppo Velocità: 100mt, 200mt, 400mt

Gruppo Mezzofondo: 800mt, 1500mt, 3000mt, 5000mt

Gruppo Salti: Salto in Lungo, Salto in Alto, Salto Triplo, Salto con l'asta

Gruppo Lanci: Getto del Peso, Lancio del Disco, Lancio del Giavellotto, lancio del Martello

Per ogni gruppo, come suddiviso sopra, l'atleta che totalizza il punteggio più alto, sommando i due migliori punteggi tra tutte le specialità, si aggiudica il Trofeo Estivo Decathlon 2022. In caso di parità di punteggio prevarrà la miglior prestazione secondo le tabelle punteggi FIDAL.

PREMIAZIONI CADETTI - ASSOLUTI

Verranno premiati i primi 5 atleti di ogni categoria.

NOTA BENE:

Il Comitato Provinciale Roma Sud, si riserva il diritto di poter modificare il seguente regolamento, al fine di migliorare la gestione delle singole manifestazioni.

Le modifiche verranno rese note prima di ogni manifestazione sul sito internet

www.fidalromasud.it

TABELLE PUNTEGGIO

ESORDIENTI F5

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
400 mt	1'40"0	1'45"0	1'50"0	1'55"0	Tutti
50 mt (M)	9"7	10"0	10"5	11"0	Tutti
50 mt (E)	9"94	10"24	10"74	11"24	
VORTEX	15m00	10m00	8m00	6m00	Tutti
SALTO IN LUNGO	2m70	2m40	2m30	2m00	Tutti
60mt	11"0	11"5	12"0	12"5	Tutti
STAF.4X60	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti

ESORDIENTI M5

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
400mt	1'25"0	1'30"0	1'35"0	1'40"0	Tutti
50mt (M)	9"0	9"5	10"0	10"5	Tutti
50mt (E)	9"24	9"74	10"24	10"74	
60 mt	10"5	11"0	11"5	12"0	Tutti
VORTEX	18m00	13m50	9m00	5m00	Tutti
SALTO IN LUNGO	2m80	2m50	2m10	2m00	Tutti
STAF.4X60	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti

ESORDIENTI F8

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
400mt	1'20"0	1'30"0	1'40"0	1'50"0	Tutti
50mt (M)	8"3	8"8	9"4	10"0	Tutti
50mt (E)	8"54	9"04	9"64	10"24	
VORTEX	16m00	13m00	10m00	8m00	Tutti
SALTO IN LUNGO	3m15	2m90	2m60	2m25	Tutti

STAF.4x50+4x200	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti
60mt (M)	10"0	10"5	11"0	11"5	Tutti
60mt (E)	10"24	10"74	11"24	11"74	
600mt	2'10"0	2'15"0	2'20"0	2'25"0	Tutti

ESORDIENTI M8

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
400mt	1'15"0	1'20"0	1'25"0	1'30"0	Tutti
50mt (M)	8"0	8"5	9"0	9"5	Tutti
50mt (E)	8"24	8"74	9"24	9"74	
VORTEX	25m00	21m00	17m00	13m00	Tutti
SALTO IN LUNGO	3m30	2m90	2m60	2m30	Tutti
STAF.4X50+4X200	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti
60mt (M)	9"5	10"0	10"5	11"0	Tutti
60mt (E)	9"74	10"24	10"74	11"24	
600mt	2'05"0	2'10"0	2'15"0	2'20"0	Tutti

ESORDIENTI F10

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
50 Hs (M)	9"0	9"5	10"0	10"5	Tutti
50 Hs (E)	9"24	9"74	10"24	10"74	
50 mt (M)	7"8	8"3	8"8	9"3	Tutti
50 mt (E)	8"04	8"54	9"04	9"54	
60 mt	9"5	10"0	10"5	11"0	Tutti
150 mt	23"5	24"5	25"5	26"5	Tutti
400 mt	1"10"0	1'15"0	1'20"0	1'25"0	Tutti
600 mt	2'05"0	2'10"0	2'20"0	2'30"0	Tutti
SALTO IN ALTO	1m15	1m10	1m05	1m00	Tutti
SALTO IN LUNGO	3m70	3m30	3m00	2m70	Tutti
GETTO DEL PESO	7m00	5m50	4m00	3m00	Tutti
VORTEX	27m00	23m00	19m00	15m00	Tutti
STAF.4X50+4X200	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas	Tutti
800 mt	2'55"0	3'00"0	3'05"0	3'10"0	Tutti
MARCIA mt1000	6'00"0	6'15"0	6'30"0	6'45"0	Tutti

ESORDIENTI M10

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
50 Hs (M)	8"0	8"5	9"0	9"5	Tutti
50 Hs (E)	8"24	8"74	9"24	9"74	
50 mt (M)	7"5	8"0	8"5	9"0	Tutti
50 mt (E)	7"74	8"24	8"74	9"24	
60 mt	9"0	9"5	10"0	10"5	Tutti
150 mt	23"0	24"0	25"0	26"0	Tutti
400 mt	1'05"0	1'10"0	1'15"0	1'20"0	Tutti
600 mt	2'00"0	2'05"0	2'10"0	2'15"0	Tutti
SALTO IN ALTO	1m20	1m15	1m10	1m05	Tutti
SALTO IN LUNGO	4m00	3m70	3m40	3m10	Tutti
GETTO DEL PESO	8m50	6m50	4m50	2m50	Tutti
VORTEX	36m00	32m00	28m00	24m00	Tutti
STAF.4X50+4X200	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti
800 mt	2'50"0	2'55"0	3'00"0	3'05"0	Tutti
MARCIA mt1000	5'45"0	5'50"0	5'55"0	6'00"0	Tutti

RAGAZZE

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
60 Hs (M)	10"5	11"0	11"5	12"0	Tutti
60 Hs (E)	10"74	11"24	12"74	12"24	
					Tutti
60 mt	8"4 8"64	8"8 9"04	9"3 9"54	10"0 10"24	Tutti
150 mt	21"0	22"0	23"0	24"0	Tutti
300 mt	51"0	53"0	55"0	57"0	Tutti
600 mt	1'50"0	1'57"0	2'04"0	2'10"0	Tutti
1000 mt	3'30"0	3'40"0	3'50"0	4'00"0	Tutti
Marcia 2000 mt	12'00"0	13'00"0	13'50"0	14'10"0	Tutti
SALTO IN ALTO	1m35	1m28	1m20	1m10	Tutti
SALTO IN LUNGO	4m30	3m90	3m45	3m00	Tutti
SALTO QUADRUPLO	11m00	10m50	9m50	8m50	Tutti
GETTO DEL PESO	9m50	8m50	7m50	6m50	Tutti

VORTEX	35m00	28m00	24m00	18m00	Tutti
STAFFETTA 4X100	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti
STAFFETTA 3X800	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti

RAGAZZI

GARA	5 PUNTI	4 PUNTI	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO
60 Hs (M)	10"3	10"7	11"0	11"5	Tutti
60 Hs (E)	10"54	10"94	11"24	11"74	
					Tutti
60 mt	8"3 8"54	8"7 8"94	9"0 9"24	9"5 9"74	Tutti
150 mt	20"5	21"5	22"5	23"5	Tutti
300 mt	45"0	47"0	49"0	51"0	Tutti
600 mt	1'42"0	1'48"0	1'54"0	2'03"0	Tutti
1000 mt	3'05"0	3'15"0	3'25"0	3'35"0	Tutti
Marcia 2000 mt	11"00"0	12"00"0	12"50"0	13"50"0	Tutti
SALTO IN ALTO	1m40	1m35	1m30	1m25	Tutti
SALTO IN LUNGO	4m30	4m00	3m70	3m20	Tutti
SALTO QUADRUPLO	11m00	10m50	9m50	9m00	Tutti
GETTO DEL PESO	10m50	9m50	8m50	7m50	Tutti
VORTEX	38m00	30m00	25m00	20m00	Tutti
STAFFETTA 4X100	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti
STAFFETTA 3X1000	1° clas.	2° clas.	3° clas.	4° clas.	Tutti