

# C.D.S. PISTA MASTERS

## FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

### 2° Prova CDS RAGAZZI/RAGAZZE

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato  
7/8 Luglio 2012

**Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO**

**Programma Tecnico 1^ giornata: 7 Luglio 2012**

Ragazzi/e      60 – 60hs – 1000 – alto – lungo – peso – vortex – 4X100  
Uomini:        100 - 400 -1500 - alto - triplo - disco- giavellotto - 4x100  
Donne:         100 - 400 - 1500 - lungo - peso - martello - 4x100

#### ORARIO GARE

| M A S C H I L E              |           | 🕒     | F E M M I N I L E            |             |
|------------------------------|-----------|-------|------------------------------|-------------|
| Ritrovo Giurie e Concorrenti |           | 15.00 | Ritrovo Giurie e Concorrenti |             |
| Chiusura Variazioni          |           | 15.30 | Chiusura Variazioni          |             |
|                              |           | 15.40 |                              | Martello MF |
| Alto MM                      |           | 16.00 | R 60hs                       |             |
|                              | 60hs R/I  | 16.15 |                              | Lungo R/E   |
| Peso R/I                     |           | 16.30 | 100 MF                       |             |
|                              | 100 MM    | 16,45 |                              |             |
| Triplo MM                    |           | 17.00 | 60 R/E                       | Alto R/E    |
|                              | 60 R/I    | 17.15 |                              |             |
| Alto R/I                     |           | 17.30 | 400 MF                       | Lungo MF    |
|                              | 400 MM    | 17.45 |                              |             |
| Disco MM                     |           | 18.00 | 1000 R/E                     | Peso R/E    |
| Lungo R/I                    | 1000 R/I  | 18.15 |                              |             |
|                              |           | 18.30 | 1500 MF                      |             |
| Vortex R/I                   | 1500 MM   | 18.45 |                              |             |
|                              |           | 19.00 | 4X100 R/E                    | Vortex R/F  |
| Giavellotto MM               | 4X100 R/I | 19.15 |                              | Peso MF     |
|                              |           | 19.30 | 4X100 MF                     |             |
|                              | 4X100 MM  | 19.45 |                              |             |
|                              |           |       |                              |             |

# C.D.S. PISTA MASTERS

## FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

### 2° Prova CDS RAGAZZI/RAGAZZE

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato  
7/8 Luglio 2012

**Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO**

**Programma Tecnico 2^ giornata: 8 Luglio 2012**

Uomini            200 - 800 - 5000 - 200 hs (cm. 76,2) - lungo – peso- martello - 4x400  
Donne            200 - 800 - 3000 - 200 hs (cm. 76,2) - alto - triplo - disco --giavellotto 4x400

#### ORARIO GARE

| M A S C H I L E              |         | 🕒         | F E M M I N I L E            |             |
|------------------------------|---------|-----------|------------------------------|-------------|
| Ritrovo Giurie e Concorrenti |         | 15.10     | Ritrovo Giurie e Concorrenti |             |
| Chiusura Iscrizioni          |         | 15.45     | Chiusura iscrizioni          |             |
| martello                     |         | 15.50     |                              |             |
|                              |         | 16.15     | 200 hs                       | Triplo      |
|                              | 200 hs  | A SEGUIRE |                              |             |
|                              |         |           | 200                          | Disco       |
| lungo                        | 200     |           |                              | Alto        |
|                              |         |           | 800                          |             |
|                              | 800     |           |                              | Giavellotto |
|                              |         |           | 3000                         |             |
| Peso                         | 5000    |           |                              |             |
|                              |         |           | 4 x 400                      |             |
|                              | 4 x 400 |           |                              |             |

**Norme di Partecipazione:**

Vedi “Vademecum attività 2012” Atletica Comunicati n.1/3 – Anno XXXIV – 31 Dicembre 2011

**Tassa Gara :**

**Ragazzi/e**            €1,00 atleta gara €3,00 per staffetta

**Master M/F**        € 3,00 atleta gara €5,00 per staffetta di cui €1,00 /individuale ed €2,00 /staffetta andrà al C.R. quale contributo Grand Prix Stadia

**Iscrizioni :**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **12 di venerdì 6 luglio 2012**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società. Le iscrizioni delle staffette dovranno pervenire via e-mail all'indirizzo [sigma@fidalmarche.com](mailto:sigma@fidalmarche.com)