



**CAMPIONATI REGIONALI MASTER
SABATO 31 AGOSTO – DOMENICA 1 SETTEMBRE 2019**

sede della manifestazione: Aosta (campo scuola)

organizzazione: Atl. Calvesi (sabato) – Atl. Cogne (domenica)

orario: ritrovo ore 14.30 - inizio gare ore 15.30 – conferma iscrizioni entro 1 h dall'inizio della propria gara

iscrizioni: direttamente online nell'area riservata delle società, **entro le ore 20.00 di giovedì 29 agosto**

Regolamento e norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti delle categorie master, in regola con il tesseramento per l'anno in corso. Ciascun atleta può prendere parte ad un massimo di tre diverse specialità per ciascuna giornata, comprese le staffette. Gli atleti partecipanti a gare di corsa o marcia di distanza uguale o superiore ai 1000m possono prendere parte, nello stesso giorno, ad un'altra gara, purché di distanza non superiore ai 400m.

L'orario delle gare non verrà modificato e le eventuali concomitanze di specialità resteranno invariate.

Le gare di corsa si disputeranno a serie.

Nei concorsi sono previste 3 prove eliminatorie per tutti e 3 prove di finale per i migliori 6 atleti per ogni fascia di età.

I titoli saranno assegnati ai vincitori di ogni gara per fascia di età. Si assegnano anche i titoli per le staffette.

programma tecnico:

UOMINI

100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 110hs (35-49) - 100hs (50-69) - 80hs (70 ed oltre) - 400hs (35-59) - 300hs (60-79) - 200 hs (80 ed oltre) - 3000 siepi (35-59) - 2000 siepi (60 ed oltre) - marcia km 5 - alto - asta - lungo - triplo - peso - disco - martello - giavellotto - martello con maniglia corta - 4 x 100 - 4 x 400

DONNE

100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 3000 - 5000 - 100hs (35-39) - 80hs (40 e oltre) - 400hs (35-49) - 300hs (50-69) - 200 hs (70 ed oltre) - 2000 siepi (35 ed oltre) - marcia Km 3 - alto - asta - lungo - triplo - peso - disco - martello - giavellotto - martello con maniglia corta - 4 x 100 - 4x 400

orario di massima

sabato – prima giornata

ore 15.30	- marcia km 3 F / km 5 M	- alto F	- lungo M
ore 16.00	- 80hs/100hs/110hs M/F		
ore 16.30	- 100 F	- asta M	- lungo F
ore 16.45	- 100 M		
ore 17.00	- 400 F		
ore 17.15	- 400 M		
ore 17.30	- 1500 F	- peso M	- giavellotto F
ore 17.40	- 1500 M		
ore 17.50	- 4x100 F		
ore 18.00	- 4x100 M	- martello maniglia corta M/F	
ore 18.15	- 5000 F/M		

domenica – seconda giornata

ore 15.30	- 200hs/300hs/400hs M/F	- alto M	- triplo F/M
ore 16.00	- 200 F		
ore 16.15	- 200 M		
ore 16.30	- 800 F	- disco F/M	- asta F
ore 16.45	- 800 M		
ore 17.00	- 3000 F		
ore 17.15	- 3000 M		
ore 17.30	- 4x400 F	- peso F	- giavellotto M
ore 17.40	- 4x400 F		
ore 17.50	- 2000sp F/M		
ore 18.10	- 3000sp M		
ore 18.30		- martello M/F	