

C.D.S. PISTA MASTERS

FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

Campionato Regionale Individuale

Cat.RAGAZZI/E

Valida come 3[^] prova Cinque Cerchi
Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
20-21 Giugno 2015

Organizzazione: MC041 Polisportiva Montecassiano Sez. Atletica

Programma Tecnico 1[^] giornata: 20 giugno 2015

Ragazzi : 60-4X100-peso-lungo-marcia Km2
Ragazze: 60-4X100-alto-vortex-marcia Km2
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 | |
| | | 15.35 | 60 R/E | Martello MF |
| Triplo MM | 60 R/I | 16.00 | | |
| Alto MM | | 16.15 | 100MF | |
| Disco MM | 100MM | 16,30 | | |
| Lungo R/I | | 16.45 | 400 MF | |
| | 400 MM | 17.00 | | Alto R/E |
| | | 17. 15 | 1500MF | |
| | 1500MM | 17.30 | | Vortex R/E |
| Peso R/I | Marcia R/I | 17.45 | Marcia R/E | Lungo MF |
| | | 18.15 | 4X100 R/E | Peso MF |
| Giavellotto MM | 4X100 R/I | 18.30 | | |
| | | 18.45 | 4X100 MF | |
| | 4X100 MM | 19.00 | | |

Norme di Partecipazione:

Vedi Master“ Vademecum attività 2015

Campionati Regionali Individuale cat. Ragazzi/e e Camp. Reg.5 Cerchi “ Regolamenti Attività Estiva 2015 Comitato Regionale Marche

Tassa Gara : Master M/F €. 2,00 atleta gara €4,00 per staffetta **Ragazzi/e** €1.00 atleta gara €3.00 per staffetta

Iscrizioni : Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 19 giugno 2015**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.

- Il programma potrà subire variazioni in base agli atleti iscritti

C.D.S. PISTA MASTERS

FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

Campionato Regionale Individuale

Cat.RAGAZZI/E

Valida come 3^a prova Cinque Cerchi
Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
20-21 Giugno 2015

Organizzazione: MC041 Polisportiva Montecassiano Sez. Atletica

Programma Tecnico 2^a giornata: 21 giugno 2015

Ragazzi: 60hs-1000-alto-vortex

Ragazze: 60hs-1000-lungo-peso

Uomini 200 - 800 - 5000 - 200 hs (cm. 76,2-10 ostacoli) - lungo - peso- martello - 4x400

Donne 200 - 800 - 3000 - 200 hs (cm. 76,2-10 ostacoli) - 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 | | 15.00 | Ritrovo Giurie e Concorrenti | |
| Chiusura Variazioni | | 15.15 | Chiusura Variazioni | |
| Martello MM | | 15.30 | | |
| | | 16.00 | 200 hs MF | Triplo MF |
| | 200hs MM | 16.10 | | Disco MF |
| Alto R/I | | 16.20 | 60hs R/E | |
| | 60hs R/I | 16.35 | | |
| Peso MM | | 16.50 | 800 MF | Lungo R/E |
| | 800 MM | 17.05 | | Giavellotto MF |
| | | 17.20 | 1000 R/E | |
| | 1000 R/I | 17.35 | | Peso R/E- Alto MF |
| | | 17.50 | 200 MF | |
| Vortex R/I | 200 MM | 18.05 | | |
| | | 18.20 | 3000 MF | |
| | 5000 MM | 18.40 | | |
| | | 19.05 | 4X400 MF | |
| | 4X400 MM | 19.20 | | |

Norme di Partecipazione:

Vedi Master“ Vademecum attività 2015

Campionati Regionali Individuale cat. Ragazzi/e e Camp. Reg.5 Cerchi “ Regolamenti Attività Estiva 2015 Comitato Regionale Marche

Tassa Gara : Master M/F € . 2,00 atleta gara € 4,00 per staffetta **Ragazzi/e** € 1.00 atleta gara € 3.00 per staffetta

Iscrizioni : Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 19 giugno 2015**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.

- Il programma potrà subire variazioni in base agli atleti iscritti