



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI  
PROVE MULTIPLE ALLIEVI/E – JUNIOR – PROMESSE/SENIOR  
METRI 10000 ASSOLUTO UOMINI e DONNE**

**Sassari – STADIO dei PINI “Tonino Siddi”  
Sabato 17 – Domenica 18 ottobre 2020**

La Fidal, Comitato Regionale Sardo indice, il Comitato Provinciale di Sassari organizza i Campionati Regionali Individuali:

- **Prove Multiple Assoluti – Promesse – Junior – Allievi Uomini e Donne**
- **Metri 10000 Uomini e Donne**

**Le iscrizioni si effettueranno on-line attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) – servizio on-line entro le ore 24,00 di martedì 13 ottobre 2020.**

**SUL POSTO GARA NON POTRANNO ESSERE EFFETTUATE NUOVE ISCRIZIONI.**

Al fine della sicurezza dei presenti alla manifestazione, il Comitato Regionale si riserva il diritto di limitare il numero dei partecipanti alle gare.

La manifestazione è da intendersi a **PORTE CHIUSE**. L'accesso sarà consentito esclusivamente agli atleti, tecnici, dirigenti e giudici di gara regolarmente tesserati per l'anno in corso. Le società dovranno comunicare obbligatoriamente la presenza dei propri tecnici e dirigenti tramite mail al Comitato Provinciale Sassari [presidente@fidalsassari.it](mailto:presidente@fidalsassari.it) entro le **ore 24 di martedì 13 ottobre 2020**.

**N.B.: giudici, dirigenti, tecnici e atleti, al controllo temperatura, dovranno presentare obbligatoriamente l'autocertificazione (modulo in allegato, da portare già compilato in ogni sua parte e firmato). Si ricorda che l'autocertificazione dei minori deve essere firmata dai genitori.**

L'accesso all'impianto sarà controllato da addetti alla vigilanza sulla base delle iscrizioni e dell'elenco dei giudici, tecnici e dirigenti e previo il controllo della temperatura corporea con apposito termometro senza contatto diretto. In caso di temperatura uguale o superiore a 37,5 non sarà consentito l'ingresso nel luogo di allenamento e la persona sarà invitata a far rientro nella propria abitazione e a contattare il medico di famiglia.

Ogni persona dovrà necessariamente essere munita di mascherina.

Per evidenti ragioni sanitarie sarà interdetta l'utilizzazione delle aree spogliatoio, mentre sarà garantito l'accesso dei servizi igienici con la costante presenza di un addetto alle pulizie per tutta la durata della manifestazione.

Non sarà possibile consumare pasti all'interno dello stadio.

**Modalità di svolgimento delle gare** (vedi protocolli per la ripresa competizioni del 5.04.2020 e successive modificazioni ed integrazioni).

**- mt 10000 metri serie unica, con massimo n° 19 partecipanti.**

N.B. La composizione della serie verrà effettuata sulla base dei personali 2019/2020 (mt 3000, 5000, 10000).

## PROGRAMMA ORARIO 17 ottobre 2020

UOMINI	ORE	DONNE
<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>	<b>15:00</b>	<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>
	<b>15:30</b>	<i>Mt 100 HS (H 0,84) Donne</i>
	<b>15:40</b>	<i>Mt 100 HS (H 0,76) Allieve</i>
<i>Mt 100 Uomini</i>	<b>15:50</b>	
<i>Mt 100 Juniores</i>	<b>15:55</b>	
<i>Mt 100 Allievi</i>	<b>16:00</b>	
<i>a seguire</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b><u>UOMINI:</u></b> <i>Lungo – Peso Kg 7,260 - Alto - mt 400</i></li> <li>➤ <b><u>JUNIORES:</u></b> <i>Lungo – Peso Kg 6,000 - Alto - mt 400</i></li> <li>➤ <b><u>ALLIEVI:</u></b> <i>Lungo - Peso Kg. 5,000 - Alto - mt 400</i></li> </ul>		<i>a seguire</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b><u>DONNE:</u></b> <i>Alto – Peso Kg 4,000 - mt 200</i></li> <li>➤ <b><u>ALLIEVE:</u></b> <i>Alto - Peso Kg.3,000 - mt 200</i></li> </ul>
<i>Mt 10000</i>	<b>17:00</b>	

## PROGRAMMA ORARIO 18 ottobre 2020

UOMINI	ORE	DONNE
<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>	<b>9:30</b>	<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>
<i>Mt 110 HS Uomini (H 1,06)</i>	<b>10:00</b>	
<i>Mt 110 HS Juniores (H 1,00)</i>	<b>10:10</b>	
<i>Mt 110 HS Allievi (H 0,91)</i>	<b>10:20</b>	<i>Lungo Donne</i> <i>Lungo Allieve</i>
<i>a seguire</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b><u>UOMINI:</u></b> <i>Disco Kg 2,000 – Asta -Giavellotto Gr. 800 mt 1500</i></li> <li>➤ <b><u>JUNIORES:</u></b> <i>Disco Kg 1,750 – Asta -Giavellotto Gr. 800 mt 1500</i></li> <li>➤ <b><u>ALLIEVI:</u></b> <i>Disco Kg 1,500 – Asta - Giavellotto Gr. 700 mt 1500</i></li> </ul>		<i>a seguire</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b><u>DONNE:</u></b> <i>Giavellotto Gr 600 - mt 800</i></li> <li>➤ <b><u>ALLIEVE:</u></b> <i>Giavellotto Gr 500 - mt 800</i></li> </ul>
	<b>10:35</b>	<i>Mt 10000</i>

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.

L'orario definitivo e eventuali aggiornamenti sul protocollo, se necessario, verrà pubblicato nel sito [sardegna.fidal.it](http://sardegna.fidal.it), alla chiusura delle iscrizioni.

CAGLIARI, 30 settembre 2020

**F.I.D.A.L.**  
Comitato Regionale Sardo  
Comitato Provinciale Sassari