

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI SU PISTA

Gare di contorno cadetti/e

Cagliari – Stadio Comunale di Atletica Leggera

29/30 MAGGIO 2021

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni

L'Accesso, da intendersi a porte chiuse, sarà consentito esclusivamente ad atleti e tecnici regolarmente tesserati nell'anno in corso o agli autorizzati dal Comitato Regionale.

Tutti coloro che accedono all'impianto saranno sottoposti, al momento dell'ingresso, alla misurazione della temperatura corporea, devono indossare la mascherina e mantenerla indossata per tutta la permanenza nell'impianto. L'uso della mascherina unitamente al distanziamento è obbligatorio anche per gli atleti tranne durante le gare e gli esercizi di riscaldamento. La mascherina va nuovamente indossata entro 5 minuti dalla fine della gara o della fase di riscaldamento e comunque sempre durante gli spostamenti.

Gli atleti devono presentarsi all'impianto già in tenuta da allenamento. L'uso degli spogliatoi e delle docce non è consentito.

I tecnici delle società sono responsabili del comportamento dei propri tesserati durante tutta la permanenza all'interno dell'impianto.

DISPOSIZIONI TECNICHE

Nei 100mt si disputeranno batterie e finali; alle Finali accederanno i migliori 16 tempi Assoluti (Finale A i primi 8 tempi – Finale B tempi dal 9° al 16°). Tutte le altre corse verranno disputate a "serie", con gli atleti accreditati dei tempi migliori che correranno nella prima serie.

Progressioni salti in elevazione

ALTO UOMINI: 1.50-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80-1.85-1.88-1.91-1.94 poi di 3 cm in 3 cm

ASTA UOMINI: 2.70-3.00-3.30-3.60-3.80-4.00 poi di 10 cm in 10 cm fino a 5.00 poi di 5 cm in 5 cm

ALTO DONNE: 1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.63-1.66-1.69-1.72-1.74-1.76 poi di 2 cm in 2 cm

Battuta Salto Triplo

Uomini: metri 11 o 13.

Donne: metri 8 o 10.

CAMERA D'APPELLO

Gli atleti dovranno presentarsi alla Camera d'Appello con le seguenti tempistiche:

- gare di corsa: entro 20 minuti prima dell'orario previsto

- lanci e salti: entro 30 minuti prima dell'orario previsto

SABATO 29 MAGGIO 2021

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		15.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		16.30	Mt 100hs h.0,84	Martello - Alto
	Mt 110hs h.1,06	16.40		
		16.50	Mt 80 Cadette	
		17.00		Triplo
	Mt 80 Cadetti	17.05		
		17.15	Mt 100 batterie	
Disco		17.20		
	Mt 100 batterie	17.40		
		18.15	Mt 400	
Triplo - Asta		18.00		
	Mt 400	18.30		
Giavellotto		18.40		
		18.50	Mt 1000 Cadette	
	Mt 1000 Cadetti	18.55		
		19.00		Peso
		19.05	Mt 100 finale B	
		19.10	Mt 100 finale A	
	Mt 100 finale B	19.15		
	Mt 100 finale A	19.20		
		19.30	Mt 1500	
	Mt 1500	19.40		
	Mt 3000 siepi	19.55		
		20.15	Staffetta 4x100	
	Staffetta 4x100	20.20		

DOMENICA 30 MAGGIO 2021

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		14.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
Martello		15.30	Mt 400hs h. 0,76	
	Mt 400hs h.0,91	15.40		
	Marcia km. 10	15.50	Marcia km. 5	
Alto		16.00		
		16.30		Disco -Lungo
		16.45	Mt 300 Cadette	
	Mt 300 Cadetti	17.00		
		17.15	Mt 200	Giavellotto
		17.30		Asta
	Mt 200	17.40		
Lungo		18.00		
Peso		18.15	Mt 800	
	Mt 800	18.25		
	Mt 5000 1^ serie	18.45		
	Mt 5000 2^ serie	19.05		
	Mt 5000 3^ serie	19.30	Mt 5000	
		20.00	Staffetta 4x400	
	Staffetta 4x400	20.10		

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

Cagliari, 26 maggio 2021