

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**

**Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia**

**A.S.D. Atletica Master Trieste**

**PROVA REGIONALE DI QUALIFICAZIONE PER C.D.S. NAZIONALI  
E CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE  
MASTER SU PISTA 2021**

**Sabato 15 e Domenica 16 maggio 2021**

LOCALITA'	Trieste – Campo Sportivo “Pino Grezar” via dei macelli 1
ORGANIZZAZIONE	A.S.D. Atletica Master Trieste – Alberto Mazzi 347-1573242
CATEGORIA	SM + 35 e SF +35 tesserati esclusivamente per Società Regionali
GARE DI CONTORNO	400Hs M/ F Ass, 100 M Ass, 5000 M Ass
ISCRIZIONI	On line al sito <a href="http://www.fidal.it">www.fidal.it</a> entro le ore 20 di Mercoledì 12/05/2021
CONFERME	On line al sito <a href="http://www.fidal.it">www.fidal.it</a> entro le ore 20 di Giovedì 13/05/2021
TASSA ISCRIZIONE	tassa iscrizione gara ad atleta € 5,00. Per ogni staffetta € 10,00 da versare esclusivamente con le seguenti modalità: Bonifico bancario: IBAN IT 21 M 08631 02200 000001019196 Presso Banca Ter Credito Cooperativo FVG, intestato alla A.S.D. Atletica Master Trieste
REGOLAMENTO	Vedi Norme Attività Master 2021 aggiornate. Ogni atleta potrà disputare un massimo di 2 gare per giornata, ma complessivamente solo 2 gare ed 1 staffetta (od 1 gara e 2 staffette) nelle due giornate della Prova. Nei concorsi, Lanci e Salti in estensione gli Atleti effettuano 4 prove. I risultati saranno disponibili on line, non verranno affisse stampe.
PREMIAZIONI	Medaglia ai primi tre atleti di ogni categoria e gara. La società organizzatrice premierà il Campione regionale Master di ogni specialità (punteggio tabelle CdS). La famiglia Degli Innocenti premierà la migliore prestazione tecnica del mezzofondo (800/1500) in memoria di Giorgio Degli Innocenti.

## PROGRAMMA ORARIO

Sabato 15/05	Ore 14.15	Ritrovo Giurie e Concorrenti			
	Ore 15.00	400 Hs M Ass			
	Ore 15.15	400 Hs F Ass			
	Ore 15.30				Martello F
	Ore 16.00	100 M +Ass	Alto M	Lungo F	
	Ore 16.15	100 F			Giavellotto M
	Ore 16.30	400 M			
	Ore 16.45	400 F			
	Ore 17.00	1500 M		Triplo M	Peso F
	Ore 17.15	1500 F			
	Ore 17.30	4 x 100 M			Disco M
	Ore 17.45	4 x 100 F			
	Ore 18.00	Marcia 3000 M/F			
Domenica 16/05	Ore 08.45	Ritrovo Giurie e Concorrenti			
	Ore 09.15				Martello M
	Ore 10.15	200Hs M	Alto F	Lungo M	
	Ore 10.30	200Hs F			Disco F
	Ore 10.45	200 M			
	Ore 11.00	200 F		Triplo F	
	Ore 11.15	800 M			Peso M
	Ore 11.30	800 F			
	Ore 11.45	5000 M+Ass	Asta M-F		Giavellotto F
	Ore 12.30	3000 F			
	Ore 12.45	4 x 400 M			
	Ore 13.00	4 x 400 F			

L'orario definitivo sarà pubblicato dal Delegato Tecnico entro le 20 di Venerdì 14/5