


C.d.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE
Fase Regionale Marche-Umbria 1^ Prova
Macerata 9-10 Maggio 2015
 Stadio Helvia Recina

Organizzazione : **MC004 ATLETICA AVIS MACERATA**

Programma tecnico: 1ª Giornata 9 MAGGIO 2015

Maschile 100-400-1500-110hs-3000 st-4x100-Asta-Triplo-Disco-Giavellotto-Marcia Km.10
 Femminile 100-400-1500-100 hs-3000 st-4x100-Alto-Triplo-Peso-Martello-Marcia Km.5
 Cadetti/e 1200 st

PROGRAMMA ORARIO

MASCHILE			FEMMINILE	
Ritrovo Giurie e Concorrenti		14.30	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
Termine ultimo per le variazioni		15.00	Termine ultimo per le variazioni	
Asta		15.15	100 Hs	Martello
Giavellotto	110 Hs	15.30		Triplo
		15.45	100	
	100	16.00		
		16.15	400	
Triplo	400	16.30		Alto
Disco		16.45	1500	Peso
	1500	17.00		
		17.15		
	3000 st	17.30		
		17.45	3000 st	
	1200 st Ci	18.00	1200 st Ce	
	Marcia Km. 10	18.20	Marcia Km. 5	
		19.10	4x100	
	4x100	19.20		


C.d.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE
Fase Regionale Marche- Umbria 1^Prova
Macerata 9-10 Maggio 2015
 Stadio Helvia Recina

Organizzazione : **MC004 ATLETICA AVIS MACERATA**

Programma tecnico: **2ª Giornata Domenica 10 MAGGIO 2015**

Maschile 200-800-5000-400 hs-4x400-Alto-Lungo-Peso-Martello
 Femminile 200-800-5000-400 hs-4x400-Asta-Lungo-Disco-Giavelotto
 Cadetti/e 1000

PROGRAMMA ORARIO

MASCHILE			FEMMINILE	
Ritrovo Giurie e Concorrenti		14.30	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
Termine ultimo per le variazioni		15.00	Termine ultimo per le variazioni	
Martello		15.30		
Lungo		16.00	400 Hs	Disco
	400 Hs	16.15		Asta
		16.30	800	
	800	16.40		
Peso		17.00	200	Giavelotto
Alto	200	17.15		Lungo
		17.30	1000 Ce	
	1000 Ci	17.45		
		18.00	5000	
	5000	18.20		
		18.40	4x400	
	4x400	18.50		

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **12 di venerdì 8 Maggio 2015** , nella sezione on-line riservata di ciascuna società.

N.B l'orario potrà subire variazioni in base agli iscritti

Non verranno accettate iscrizioni sul campo.

La tassa gara è fissata, come da regolamento, in € .1,00 cadetti/e €2,00 assoluti e € 4,00 per le staffette. Per quanto riguarda il regolamento, si fa riferimento alla sezione regolamenti sul sito fidal.

✧ **Si ricorda che per le gare dei 1000-1200sp nel rispetto della limitazione di partecipazione prevista nel regolamento del CdS Cadetti/e 1^ prova**