

2^A GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTI GARE EXTRA CADETTI/E QUARTUCCIU 27 APRILE 2024



La **Fidal Comitato Regionale Sardo** organizza, con la collaborazione della Società Atletica Selargius, sabato 27 Aprile 2024, presso il campo comunale di Quartucciu, la manifestazione regionale su pista riservata alle categorie Assolute Maschili e Femminili con gare extra Cadetti e Cadette .

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2024.

REGOLAMENTO GARA

- Cadetti e cadette potranno prendere parte ad una sola gara.
- Gli atleti delle categorie cadetti/e nati/e nel 2009 possono gareggiare con i pesi degli attrezzi, distanze gara, altezza degli ostacoli e progressione delle gare in elevazione della categoria allievi/e, facendo regolare iscrizione on line.
- Ogni atleta ASSOLUTO potrà prendere parte ad un massimo di due gare.
- Nei concorsi i cadetti e le cadette faranno 4 prove.
- *Per la partecipazione alla gara dei **5000 mt** assoluta sono previsti minimi di partecipazione i cui tempi devono essere ottenuti in pista con cronometraggio elettrico:
- 5000 mt uomini 18:00 - mt 3000 10:00 – mt 10.000 37:00
- 5000 mt donne 21:00 – mt 3000 12:00 – mt 10000 42:00
- Eventuali disdette di partecipazione alle singole gare per gli atleti già confermati possono essere effettuate almeno 60 minuti prima dell'orario previsto per la gara.
- **LA MANCATA PARTECIPAZIONE ALLA GARA DOPO LA CONFERMA DETERMINA L'ESCLUSIONE DALLE GARE SUCCESSIVE.**
- **Gli atleti A/J/P/S possono utilizzare l'attrezzo della propria categoria.**
- **PROGRESSIONI ALTO**
- Cadetti: 1,25 -1,30 - 1,35 - 1,40 -1,44 -1,48 – 1,52 – 1,54 – 1,56 – 1,58 – 1,60 – 1,62
- Uomini: 1,50 – 1,55 – 1,60 1,65 – 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 – 1,80 – 1,83 – 1,86

Per quanto non previsto si fa riferimento alle Norme Attività 2024.



ORARIO DEFINITIVO

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		15.00	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Martello Kg 4 CM Martello Kg 5 AM Martello Kg 6 JM Martello Kg 7,260 P/S		15.45		
	400Hs J/P/SM 0.91	16.00		Lungo A/J/P/S Asta JF
	400Hs AM 0.84	16.05		
		16.10	400Hs A 0.76	
	300hs CM 0.76	16.20		
		16.25	300hs CF 0.76	
		16.40	300 mt CF	
Alto A/J/P/S-CM	300 mt CM	16.50		Martello Kg 3 AF-CF Martello Kg 4 J/P/S
		17.10	200 Mt A/J/P/S/CF	
Lungo A/J/P/S	200 Mt A/J/P/S/CM	17.40		
Giavellotto gr 600 CM Giavellotto gr 700 AM Giavellotto gr 800 J/P/S		18.00		
		18.20	800 Mt A/J/P/S/CF	
	800 Mt A/J/P/S	18.35		
Triplo CM	2000 Mt CM	18.50		
	*5000 Mt A/J/P/S	19.00		
		19.10		Giavellotto gr 400 CF Giavellotto gr 500 AF Giavellotto gr 600 J/P/SF
		19.30	4X400	
	4X400	19.40		

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

Cagliari, 24 aprile 2024