

C.D.S. PISTA MASTERS
FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo
3^ Prova Campionato Regionale Cinque Cerchi
Cat.RAGAZZI/E

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
15/16 Giugno 2013

Aggiornato al 11/06/2013

Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO

Programma Tecnico 1^ giornata: 15 giugno 2013asd

Ragazzi : 60-4X100-peso-lungo-marcia Km2
 Ragazze: 60-4X100-alto-vortex-marcia Km2
 Uomini: 100 - 400 -1500 - alto - triplo - disco- giavellotto - 4x100
 Donne: 100 - 400 - 1500 - lungo - peso - martello - 4x100

ORARIO GARE

M A S C H I L E		⌚	F E M M I N I L E	
Ritrovo Giurie e Concorrenti		15.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
Chiusura Variazioni		15.30	Chiusura Variazioni	
		15.40		Martello MF
Alto MM-Triplo MM	Marcia R/I	16.00	Marcia R/E	
		16.30	60 R/E	
	60 R/I	16,40		
Lungo R/I		16.50	100MF	Alto R/E
	100MM	17.00		
Disco MM		17.45	400 MF	
	400 MM	18.00		Lungo MF
Peso R/I		18.15	1500MF	Vortex R/E
	1500MM	18.30		
		18.45	4X100 R/E	Peso MF
Giavellotto MM	4X100 R/I	19.00		
		19.15	4X100 MF	
	4X100 MM	19.30		

Norme di Partecipazione:

Vedi "Master" Vademecum attività 2013" Atletica Comunicati n.3 – Anno XXXV – 31 Dicembre 2012"

Camp.Reg.5 Cerchi " Regolamenti Attività Estiva 2013 Comitato Regionale Marche pag.7 par.2"

Tassa Gara :

Master M/F €. 2,00 atleta gara €.4,00 per staffetta

Ragazzi/e €.1.00 atleta gara €.3.00 per staffetta

Iscrizioni : Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 14 giugno 2013**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.

C.D.S. PISTA MASTERS
FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo
3^ Prova Campionato Regionale Cinque Cerchi
Cat.RAGAZZI/E
Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
15/16 Giugno 2013

Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO

Programma Tecnico 2^ giornata: 16 Giugno 2013

Ragazzi:	60hs-1000-alto-vortex
Ragazze:	60hs-1000-lungo-peso
Uomini	200 - 800 - 5000 - 200 hs (cm. 76,2-10 ostacoli) - lungo – peso- martello - 4x400
Donne	200 - 800 - 3000 - 200 hs (cm. 76,2-10 ostacoli) - alto - triplo - disco --giavellotto 4x400

ORARIO GARE

M A S C H I L E		⌚	F E M M I N I L E	
Ritrovo Giurie e Concorrenti		15.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
Chiusura Variazioni		15.30	Chiusura Variazioni	
Martello MM		15.40		
		16.00	200 hs MF	Triplo MF
Alto R/I	200hs MM	16.10		Disco MF
		16.20	60hs R/E	
	60hs R/I	16.35		Lungo R/E
		16.50	800 MF	
Vortex R/I	800 MM	17.00		
		17.10	1000 R/E	Giavellotto MF
	1000 R/I	17.25		Peso R/E-Alto MF
Lungo MM		17.40	200 MF	
	200 MM	17.50		
Peso MM		18.00	3000 MF	
	5000 MM	18.15		
		18.30	4X400 MF	
	4X400 MM	18.45		

Norme di Partecipazione:

Vedi "Master" Vademecum attività 2013" Atletica Comunicati n.3 – Anno XXXV – 31 Dicembre 2012"

Camp.Reg.5 Cerchi " Regolamenti Attività Estiva 2013 Comitato Regionale Marche pag.7 par.2"

Tassa Gara :

Master M/F €. 2,00 atleta gara €.4,00 per staffetta

Ragazzi/e €.1.00 atleta gara €.3.00 per staffetta

Iscrizioni : Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 14 giugno 2013**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.