

# C.D.S. PISTA MASTERS

## FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

### Campionato Regionale Individuale Prove Multiple cadetti/e

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato  
18-19 Giugno 2016

**Organizzazione: MC041 Polisportiva Montecassiano Sez. Atletica**

**Programma Tecnico 1<sup>a</sup> giornata: 18 giugno 2016**

Cadetti Esathlon : 100hs-Alto-Giavelotto

Cadette Pentathlon: 80hs – Alto-Giavelotto

Master Uomini :100 - 400 -1500 - alto - triplo - disco- giavelotto - 4x100

Master 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			
Master			Pentathlon	Master		
	Esathlon		80hs			Martello MF
		15.35				
Triplo MM	100hs	16.00				
Alto MM		16.15			100MF	
Disco MM	100MM	16,30				
Lungo R/I		16.45			400 MF	
	400 MM	17.00	Giavelotto			
	Alto	17. 15			1500MF	
	1500MM	17.30				
	Giavelotto	17.45				Lungo MF
		18.15	Alto			Peso MF
Giavelotto MM		18.30				
		18.45			4X100 MF	
	4X100 MM	19.00				

#### Norme di Partecipazione:

**Vedi :** Master“ Vademecum attività 2016

Prove Multiple Cadetti/e “ Regolamento Attività Estiva Comitato FIDAL Marche pag.20

**Tassa Gara :** Master M/F € 2,00 atleta gara €4,00 per staffetta **Cadetti/e PM** €2.00

**Iscrizioni :** Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 17 giugno 2016**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.

- Il programma potrà subire variazioni in base agli atleti iscritti

# C.D.S. PISTA MASTERS

## FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

### Campionato Regionale Individuale Prove Multiple cadetti/e

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato  
18-19 Giugno 2016

**Organizzazione: MC041 Polisportiva Montecassiano Sez. Atletica**

**Programma Tecnico 2^ giornata: 19 giugno 2016**

Cadetti Esathlon :1000-lungo-Giavellotto

Cadette Pentathlon:600-lungo

Master Uomini :200 - 800 - 5000 - 200 hs (cm. 76,2-10 ostacoli) - lungo – peso- martello - 4x400

Master 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			15.15	Chiusura Variazioni		
Master		Esathlon		Pentathlon	Master	
Martello MM		Lungo	15.30		200 hs MF	
	200hs MM		15.50			
			16.10			Disco MF
			16.15		800 MF	Triplo MF
Peso MM	800 MM		16.30			
Lungo MM		Disco	17.00		200 MF	
	200 MM		17.35			Alto MF
			17.50		3000 MF	Giavellotto MF
			18.00	Lungo		
	5000 MM		18.10			
		1000	18.25			
			18.40	600		
			18.55		4X400 MF	
	4X400 MM		19.10			

#### Norme di Partecipazione:

Vedi : Master“ Vademecum attività 2016

Prove Multiple Cadetti/e “ Regolamento Attività Estiva Comitato FIDAL Marche pag.20

**Tassa Gara : Master M/F** €. 2,00 atleta gara €.4,00 per staffetta **Cadetti/e PM** €.2.00

**Iscrizioni :** Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 17 giugno 2016**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.

- Il programma potrà subire variazioni in base agli atleti iscritti