

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER
GENOVA VILLA GENTILE
10 - 11 LUGLIO 2021
DISPOSITIVO ORGANIZZATIVO**

ORGANIZZAZIONE

CR Liguria

PARTECIPAZIONE E NORME TECNICHE

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2021 appartenenti a Società affiliate alla Fidal. Per quanto non previsto si fa riferimento a quanto stabilito e pubblicato sul Vademecum Attività 2021 e al RTI 2020

Tutte le corse verranno disputate a "serie": gli atleti accreditati con i tempi migliori correranno nella prima serie. Ai fini della composizione delle "serie" vengono prese in considerazione anche le prestazioni conseguite nell'anno precedente.

Le corsie e gli ordini di salto e lancio, verranno sempre attribuiti per sorteggio. Nei salti in elevazione gli atleti potranno scegliere una misura inferiore al minimo della progressione.

Ogni atleta può partecipare al massimo a due gare individuali e una staffetta o una gara e due Staffette. Progressioni nei salti in elevazione e battute nel salto triplo verranno decise dal delegato tecnico in base alle iscrizioni.

GARE EXTRA - Sono aperte alle categorie assolute le seguenti gare: 100(M/F), 200(M/F), 400(solo M), 1500(solo F), salto triplo (solo F), giavellotto (solo M).

ISCRIZIONI - VARIAZIONI - CONFERME

Le iscrizioni On-line chiudono **alle ore 24,00 di mercoledì 7 luglio.**

L'iscrizione ad ogni gara deve essere confermata, da un Dirigente o Tecnico, entro 60' dall'inizio della stessa, alla Segreteria Tecnica.

Eventuali variazioni devono avvenire entro 60' dalla singola gara.

Le iscrizioni non confermate entro il limite temporale indicato saranno considerate nulle.

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 3 classificati - (master).

INFORMAZIONI

FIDAL CR Liguria - 010511974 - cr.liguria@fidal.it

Delegato Tecnico: Franco PETENZI

Responsabile della manifestazione: Luca ROMANO

PROGRAMMA TECNICO

Sabato 10 Luglio:

MASCHI: 100 - 400 - 1500 - 3000 siepi - 2000 siepi - 110hs - 100h-80h-4x100 - asta - triplo - disco - giavellotto

FEMMINE: 100 - 400 - 1500 - 2000 siepi - 100hs - 80h - 4x100 - alto - triplo - peso - martello

Domenica 11 Luglio:

MASCHI: 200 - 800 - 5000 - 400hs -300hs-200hs - 4x400 - alto - lungo - peso - martello - 5 km marcia

FEMMINE: 200 - 800 - 5000 - 400hs - 300hs -200hs - 4x400 - asta - lungo - disco - giavellotto - 5 km marcia

PROGRAMMA ORARIO:

sabato 10 luglio 2021		
Maschile	Orario	Femminile
Ritrovo giurie e concorrenti e riunione tecnica	14:00	Ritrovo giurie e concorrenti e riunione tecnica
	15:00	Martello
Asta	15:00	
	15:00	100hs 80hs
110hs 100hs 80hs	15:20	
	15:30	100 (+Assoluti)
100 (+Assoluti)	16:15	
Triplo	16:00	
Disco	16:15	
	16:40	400
	17:00	Alto
400 (+Assoluti M)	17:00	
	17:15	Triplo (+Assoluti F)
	17:15	1500 (+Assoluti F)
Giavellotto (+Assoluti M)	17:30	
1500	17:30	
	17:45	Peso
3000st	17:50	
	18:10	2000st
	18:40	4x100

4x100	18:50	
-------	-------	--

Domenica 11 luglio 2021		
Maschile	Orario	Femminile
Ritrovo giurie e concorrenti	14:15	Ritrovo giurie e concorrenti
	15:00	asta
Martello	15:00	
	15:00	200 (+Assoluti)
200 (+Assoluti)	15:15	
	16:00	lungo
	16:00	Disco
400hs 300h 200h	16:10	
	16:30	400hs 300hs 200hs
	16:45	800
800	17:00	
Alto	17:00	
	17:15	5000
Lungo	17:00	
	17:15	Giavellotto
5000	17:45	
Peso	17:50	
	18:15	4x400
4x400	18:20	
	18:30	Marcia Km5
Marcia Km5	18:30	

Progressioni

Alto uomini **35-44** 1,42-1,48-1,51 poi 3 cm in 3 cm
45-54 1,30-1,36-1,39 poi 3 cm in 3 cm
55-64 1,15-1,21-1,24 poi 3 cm in 3 cm
65 oltre 0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15 poi 3 cm in 3 cm

Alto donne **35-44** 1,20-1,26-1,32 poi 3 cm in 3 cm
45-54 1,11-1,17-1,20-poi 3 cm in 3 cm
55 oltre 0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05 poi 3 cm in 3 cm

Asta uomini **35-39** 2,30-2,40-2,50-2,60-2,70 poi 5 cm in 5 cm
50-64 1,95-1,90-2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50 poi 5 cm in 5 cm
65 e oltre 1,95-1,90-2,00-2,10-2,20-2,25-2,30-2,35 poi 5 cm in 5 cm

Asta donne (tutte le fasce) 1,95 -1,90-2,00-2,10-2,20 poi 5 cm in 5 cm

<u>Peso femminile</u>	35-49 4 kg	<u>Peso maschile</u>	35-49 7,260 kg
	50-74 3 kg		50-59 6 kg
	75 oltre 2 kg		60-69 5 kg
			70-79 4 kg
			80 oltre 3 kg

<u>Disco femminile</u>	35-74 1 kg	<u>Disco uomini</u>	35-49 2 kg
	75 oltre 0,750		50-59 1,5 kg
			60 oltre 1 kg

<u>Giavellotto femminile</u>	35-49 0,600 kg	<u>Giavellotto maschile</u>	35-49 0,800 kg
	50-74 0,500 kg		50-59 0,700 kg
	75 oltre 0,400 kg		60-69 0,600 kg
			70-79 0,500 kg
			80 e oltre 0,400 kg

<u>Martello femminile</u>	35-49 4 kg	<u>Martello maschile</u>	35-49 7,260 kg
	50-74 3 kg		50-59 6 kg
	75 oltre 2 kg		60-69 5 kg
			70-79 4 kg
			80 oltre 3 kg

<u>Ostacoli femminili</u>	100hs h 84	35-39	<u>Ostacoli maschili</u>	110hs h 99,1	35-49
	80 hs h 76,2	40-59		100hs h91,4	50-59
	80hs h 68,6	60 e oltre		100hs h84	60-6
	400hs h 76,2	35-49		80hs h 76,2	70-79
	300hs h 76,2	50-59		80hs h 68,6	80 oltre
	300hs h 68,6	60-69		400hs h 91,4	35-49
	200hs h 68,6	70 e oltre		400hs h 84	50-59
				300hs h76,2	60-69
				300hs h68,6	70-79
				200hs h 68,6	80 e oltre

Il Delegato Tecnico, in base ad esigenze tecnico-organizzative, può variare il programma orario.