

C.D.S. PISTA MASTERS

FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

3[^] Prova Campionato Regionale Cinque Cerchi

Cat.RAGAZZI/E

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
21-22 Giugno 2014

Organizzazione: **MC009 ATLETICA MONTECASSIANO**

Programma Tecnico 1[^] giornata: **21 giugno 2014**

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	60 R/E	Martello MF
Alto MM-Triplo MM	60 R/I	16.00		
		16.15	100MF	
Disco MM	100MM	16,30		
Lungo R/I		16.45	400 MF	
	400 MM	17.00		Alto R/E
		17. 15	1500MF	
	1500MM	17.30		Vortex R/E
Peso R/I	Marcia R/I	17.45	Marcia R/E	Lungo MF
		18.15	4X100 R/E	
	4X100 R/I	18.30		Peso MF
Giavellotto MM		18.45	4X100 MF	
	4X100 MM	19.00		
		19.30		

Norme di Partecipazione:

Vedi Master“ Vademecum attività 2014

Camp.Reg.5 Cerchi “ Regolamenti Attività Estiva 2014 Comitato Regionale Marche

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 20 giugno 2014**, 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
21-22 Giugno 2014

Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO

Programma Tecnico 2^a giornata: 22 Giugno 2014

Ragazzi: 60hs-1000-alto-vortex

Ragazze: 60hs-1000-lungo-peso

Cadetti/e: 80-1000

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		
		16.20	60hs R/E	
	60hs R/I	16.35		Disco MF
	80 C/i	16.50		
		17.00	80 C/e	Lungo R/E
Vortex R/I		17.15	800 MF	
	800 MM	17.25		
		17.35	1000 R/E	
	1000 R/I	17.50		Peso R/E- Alto MF
Lungo MM	1000 C/i	18.05		
		18.15	1000 C/e	
		18.25	200 MF	
	200 MM	18.35		Giavellotto MF
Peso MM		18.45	3000 MF	
	5000 MM	19.00		
		19.25	4X400 MF	
	4X400 MM	19.35		

Norme di Partecipazione:

Vedi Master“ Vademecum attività 2014

Camp.Reg.5 Cerchi “ Regolamenti Attività Estiva 2014 Comitato Regionale Marche

Tassa Gara : Master M/F €. 2,00 atleta gara €4,00 per staffetta **Ragazzi/e – Cadetti/e** €1.00 atleta gara €3.00 per staffetta

Iscrizioni : Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **20.00 di venerdì 20 giugno 2014**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società.