

**CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI E DI CATEGORIA - VALLE D'AOSTA-PIEMONTE
DONNAS (STADIO CRESTELLA)**

SABATO 5 E DOMENICA 6 SETTEMBRE 2020

Organizzazione: C.R. Fidal Valle d'Aosta

Iscrizioni: entro le ore 20.00 di giovedì 3 settembre, direttamente dalla sezione dedicata nell'on-line della propria società

– **Regolamento**

- possono partecipare gli atleti della Valle d'Aosta e del Piemonte, in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- ogni atleta può prendere parte ad un massimo di due diverse specialità + 1 staffetta nell'arco della manifestazione.
- le gare di corsa si disputeranno a serie, iniziando dalle serie più forti.
- ciascun atleta gareggia secondo le norme della propria categoria. Gli atleti allievi o juniores che intendono gareggiare con l'attrezzo della categoria senior, per concorrere al titolo assoluto, **lo devono segnalare all'atto dell'iscrizione.**
- nei concorsi, dopo le tre prove di qualificazione, accederanno alla finale i migliori 6 (sei) atleti di ciascuna categoria per entrambe le regioni.

sabato 5 : ore 15.00 ritrovo giavellotto M-triplo F-peso F – ore 16.30 ritrovo altre gare

Programma Tecnico

Donne: 100hs - 100 - 400 – 1500* - 4x100 - alto - triplo - peso

Uomini: 110hs - 100 - 400 – 1500* - 4x100 - lungo - disco - giavellotto

* = valido per l'assegnazione del solo titolo valdostano

domenica 6 : ore 15.00 ritrovo asta MF-triplo M-giavellotto F-peso M – ore 17.00 ritrovo altre gare

Programma Tecnico

Donne: 200 - 800 - 400hs – 4x400 - asta - lungo - disco – giavellotto

Uomini: 200 - 800 - 400hs – 4x400 - asta - alto - triplo - peso

Orario di massima – prima giornata (l'orario definitivo sarà pubblicato dopo la chiusura delle iscrizioni)

ore 16.00		giavellotto M	triplo F	peso F
ore 17.30	110hs M		lungo M	
ore 17.45	100hs F			
ore 18.00	100 F	disco M		
ore 18.30	100 M			alto F
ore 19.00	400 F			
ore 19.20	400 M			
ore 19.40	1500 F			
ore 19.50	1500 M			
ore 20.10	4x100 F/M			

Orario di massima – seconda giornata (l'orario definitivo sarà pubblicato dopo la chiusura delle iscrizioni)

ore 16.00		asta F/M	triplo M	peso M	giavellotto F
ore 17.30					
ore 18.00	200 F		lungo F		disco F
ore 18.30	200 M			alto M	
ore 19.00	400hs F				
ore 19.20	400hs M				
ore 19.40	800 F				
ore 19.50	800 M				
ore 20.15	4x400 F/M				