



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Sardo

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER
MEMORIAL “PAOLO COCCO” “ANTONIO CARDIA” “BRUNO PORCEDDU”
CAGLIARI – Stadio Comunale di Atletica Leggera – 22 e 23 Giugno 2019

Il Comitato Regionale Sardo della F.I.D.A.L indice, il Comitato Provinciale di Cagliari organizza i “CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI su PISTA MASTER”.

La manifestazione si svolgerà a Cagliari, Stadio Comunale di Atletica Leggera, il 22 e 23 Giugno 2019.

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti appartenenti alle Categorie Senior Over 35; la tassa di iscrizione è di €. 2,50 ad Atleta gara.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente ON-LINE attraverso il sito “www.fidal.it – **servizi on-line – affiliazioni e tesseramento**” con scadenza il giorno 19 Giugno 2019 alle ore 24,00. Sul posto gara verranno accettate iscrizioni secondo quanto deliberato dal Consiglio Regionale e comunque fino a 60 minuti prima dell’orario previsto per la gara cui si intende partecipare.

Ogni Atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di tre gare individuali più una staffetta o due gare individuali e due staffette e comunque con un massimo di due gare per giornata. Gli atleti che partecipano ad una gara eguale o superiore a metri 1000 possono prendere parte, nella stessa giornata, anche ad un’altra gara con esclusione delle gare di corsa superiori a metri 400.

Le gare di corsa si effettueranno a SERIE, per quanto possibile suddivise per Categorie.

Nei lanci e nei salti in estensione sono previste TRE prove di eliminatoria per ogni atleta e tre prove di Finale alle quali accederanno i primi SEI atleti, classificati nelle eliminatorie per ogni Categoria.

Per gli ostacoli, il peso dei attrezzi nei lanci e le progressioni nei salti in elevazione si fa riferimento alle specifiche tabelle.

I pettorali di gara saranno forniti dall’organizzazione, gli atleti dovranno munirsi di spilli.

Le conferme di partecipazione devono essere consegnate agli orari stabiliti, fermo restando che eventuali modifiche possono essere comunicate almeno 60 minuti prima dell’orario previsto per ogni singola gara. LA MANCATA PARTECIPAZIONE AD UNA GARA CONFERMATA DETERMINA L’ESCLUSIONE DA TUTTE LE SUCCESSIVE GARE. Per la gara dei metri 5000, sulla base delle iscrizione, la conferma potrà essere richiesta con modalità diverse che verranno comunicate con l’orario definitivo.

Per quanto non previsto si fa riferimento alle norme ed ai regolamenti Federali ed al RTI.

Saranno premiati i migliori risultati tecnici delle gare: metri 400; metri 200 e nei lanci alla memoria di “Paolo Cocco – Antonio Cardia e Bruno Porceddu”.

PROGRAMMA ORARIO SABATO 22 GIUGNO 2018

UOMINI		DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	16,30	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
TERMINE CONFERMA ISCRIZIONI	17,00	TERMINE CONFERMA ISCRIZIONI	
<i>Martello</i>	17,15	<i>Peso</i>	
<i>Metri 80 HS SM70/75 H 76,2 (12,00-7,00)</i>		<i>Lungo</i>	
	17,20	<i>Metri 80 HS SF50/55 H 76,2 (12,00/7,00)</i>	
	17,30	<i>Metri 80 HS SF40/45 H 76,2 (12,00/8,00)</i>	
<i>Metri 100 HS SM60/65 H83,8 (12,00/8,00)</i>	17,35		
	17,45	<i>Metri 100 HS SF35 H 83,8 (13,00/8,50)</i>	
<i>Metri 100 HS SM 50/55 H 91,4(13,00/8,50)</i>	17,50		
<i>Metri 110 HS SM 35/40/45 H 99,1(13,72/9,14)</i>	18,00		
	18,10	<i>Metri 100</i>	
<i>Metri 100</i>	18,25		
<i>Triplo</i>	18,45	<i>Martello</i>	
<i>Peso</i>			
	18,55	<i>Metri 400</i>	
<i>Metri 400</i>	19,05		
	19,15	<i>Metri 1500</i>	
<i>Metri 1500</i>	19,25		
<i>Alto</i>	19,45	<i>Staffetta 4 x 100</i>	
<i>Staffetta 4 x 100</i>	19,55		
<i>Marcia Metri 5000</i>	20,00	<i>Marcia Metri 5000</i>	

PROGRAMMA ORARIO DOMENICA 23 GIUGNO 2019

Ritrovo Giurie e Concorrenti	8,30	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
<i>Metri 5000 Serie</i>	8,45	<i>Metri 5000</i>	
Termine Conferma Iscrizioni	9,00	Termine Conferma Iscrizioni	
<i>Giavellotto</i>	9,15	<i>Disco</i>	
	9,50	<i>Triplo</i>	
	9,50	<i>Metri 800</i>	
<i>Metri.800</i>	10,00		
	10,15	<i>Metri 300 HS SF50/55 H 76,2</i>	
<i>Metri 300 HS SM60/65 H 76,2</i>	10,20		
	10,25	<i>Metri 400 HS SF35/40/55 H 76,2</i>	
<i>Metri 400 HS SM 50/55 H 83,8</i>	10,35	<i>Giavellotto</i>	
<i>Disco</i>			
<i>Metri 400 HS SM 35/40/45 H 91,4</i>	10,45	<i>Alto</i>	
<i>Lungo</i>			
	10,55	<i>Metri. 200</i>	
<i>Metri 200</i>	11,05		
	11,30	<i>Metri 3000/2000 Siepi</i>	
<i>Metri 3000/2000 Siepi</i>	11,45		
	12,00	<i>Staffetta 4 x 400</i>	
<i>Staffetta 4 x 400</i>	12,15		

*Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione
L'orario definitivo, qualora fosse necessario, verrà pubblicato sul sito www.fidalsardegna.it a chiusura delle iscrizioni*

CAGLIARI 16 Maggio 2019

F.I.D.A.L.
Comitato Provinciale Cagliari

F.I.D.A.L.
Comitato Regionale Sardo