

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE E DI SOCIETÀ DI PROVE MULTIPLE
CADETTI/E - ALLIEVI/E – JUNIORES/PROMESSE/SENIOR (M/F)
Gare di contorno categoria assoluta
Cagliari – Stadio Comunale di Atletica Leggera
SABATO 29 - DOMENICA 30 APRILE 2023**

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2023.

I tecnici delle società sono responsabili del comportamento dei propri tesserati durante tutta la permanenza all'interno dell'impianto.

REGOLAMENTO GARA

- Gli atleti partecipanti alle Prove Multiple non possono, nel corso della/e stessa/e giornata/e, partecipare ad altre gare.
- Per i concorsi delle Prove Multiple di tutte le categorie, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre (Regola 39.8.1 RT del RTI). Per alto ed asta si applica la Regola 26.2 RT del RTI.
- Ai sensi della Regola 39.8.4 RT del RTI le progressioni dei Salti in Elevazione saranno le seguenti:
 - PROGRESSIONE SALTO IN ALTO DECATHLON 1,41 poi di 3 cm in 3 cm
 - PROGRESSIONE SALTO CON L'ASTA DECATHLON 2,00 poi di 10 cm in 10 cm
 - PROGRESSIONE SALTO IN ALTO EPTATHLON JPS F 1,20 poi di 3 cm in 3 cm
 - PROGRESSIONE SALTO IN ALTO PENTATHLON CADETTE 1,09 poi di 3 cm in 3 cm
 - PROGRESSIONE SALTO IN ALTO PENTATHLON CADETTI 1,11 poi di 3 cm in 3 cm

A ciascun atleta è concessa la facoltà di scegliere una propria misura di entrata, dopodiché si proseguirà con la progressione prevista.

CAMERA D'APPELLO

Gli atleti dovranno presentarsi alla Camera d'Appello con le seguenti tempistiche:

- **gare di prove multiple: entro 20 minuti prima dell'orario della prima gara**
- **gare di corsa EXTRA: entro 20 minuti prima dell'orario previsto**

SABATO 29 APRILE

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		15.00	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		15.30	Metri 100 hs. 0,84 J/P/S Eptathlon	
	Metri 100 A/J/P/S Decathlon	15.40		
		16.00		Alto J/P/S Eptathlon
Lungo A/J/P/S Decathlon		16.10		
	Metri 100 hs. 0,84 CM Esathlon	16.15		
		16.30	<u>Metri 100 hs. 0,84</u> <u>J/P/S EXTRA</u>	
Peso A/J/P/S Decathlon Lungo CM Esathlon		17.00	Metri 80 hs. 0,76 CF Pentathlon	
		17.15	<u>Metri 100 Donne</u> <u>EXTRA</u>	
	<u>Metri 100 Uomini</u> <u>EXTRA</u>	17.30		
Alto A/J/P/S Decathlon		17.40		
		17.45		Peso J/P/S Eptathlon Peso Donne EXTRA
Giavellotto CM Esathlon		18.20		
		18.30	Metri 200 J/P/S Eptathlon	
		18.40		Alto CF Pentathlon
		18.45	<u>Metri 200 Donne</u> <u>EXTRA</u>	
	Metri 400 A/J/P/S Decathlon	19.00		
	<u>Metri 400 Uomini</u> <u>EXTRA</u>	19.20		

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.

DOMENICA 30 APRILE

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		<i>09.00</i>	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		9.30		Giavellotto CF Pentathlon
Alto CM Esathlon	Metri 110 hs. 0,91 AM Decathlon	10.00		Lungo J/P/S Eptathlon
	Metri 110 hs. 1,00 J Decathlon e EXTRA	10.10		
	Metri 110 hs. 1,06 P/S Decathlon e EXTRA	10.20		
Disco A/J/P/S Decathlon		10.30		
		10.45		Lungo CF Pentathlon
		11.00		Giavellotto J/P/S Eptathlon
Asta A/J/P/S Decathlon		11.20		
		11.30	Metri 600 CF Pentathlon	
		11.45	Metri 800 J/P/S Eptathlon	
Giavellotto A/J/P/S Decathlon		12.00		
		12.10	<u>Metri 800 Donne EXTRA</u>	
Disco CM Esathlon	<u>Metri 1500 Uomini EXTRA</u>	12.30		
	Metri 1500 A/J/P/S Decathlon	12.50		
	Metri 1000 CM Esathlon	13.50		

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione.

Cagliari, 27 aprile 2023