



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Sardo

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALI ASSOLUTI SU PISTA
CAGLIARI 6 E 7 Luglio 2018 – Stadio Comunale di Atletica Leggera

PROGRAMMA ORARIO del 6 Luglio 2018 (modificato il 4 Luglio 2018)

<i>UOMINI</i>	<i>ORE</i>	<i>DONNE</i>
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	17,30	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI
CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI	18,10	CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI
Metri 110 HS (H1,06) Uomini Asta Uomini Asta Cadetti Triplo Uomini battuta metri 11,00/ metri 13,00 A seguire: - battuta metri 10,00	18,30	Martello Kg. 4,000 Donne Martello Kg. 3,000 Cadette Triplo Donne battuta metri 11,00 a seguire: battuta metri 10,00
	18,40	Metri 100 HS (H0,84) Donne
	18,50	Metri 100 Donne Batterie
Metri 100 Uomini Batterie	19,05	
Disco Kg. 2,000 Uomini	19,30	Metri 80 Cadette
Metri 80 Cadetti	19,45	
	20,00	Metri 1000 Cadette
Metri 1000 Cadetti	20,10	
	20,20	Metri 400 Donne
Metri 400 Uomini Giavellotto Gr 800 Uomini	20,30	Alto Donne Peso Kg 4,000 Donne
	20,50	Metri 100 Donne Finale (dei Primi)
Metri 100 Uomini Finale (dei Primi)	20,55	
	21,00	Metri 1500 Donne
Metri 1500 Uomini	21,10	
	21,40	Staffetta 4 x 100 Donne
Staffetta 4 x 100 Uomini	21,50	

PROGRAMMA ORARIO DEL 7 Luglio 2018 (modificato il 4 Luglio 2018)

<i>UOMINI</i>	<i>ORE</i>	<i>DONNE</i>
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	17,00	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI
CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI	17,40	CHIUSURA CONFERME ISCRIZIONI
Martello Kg. 7,260 Uomini Lungo Uomini	18,00	Metri 400HS (H 0,76) Asta Donne Asta Ragazze - esibizione
Metri 400HS (H 0,91) Uomini	18,10	
	18,25	Metri 300 Cadette
Metri 300 Cadetti	18,35	
	18,45	Metri 200 Donne
Metri 200 Uomini Peso Kg. 7,260 Uomini	19,00	Giavellotto Gr 600 Donne Giavellotto Gr. 400 Cadette
Alto Uomini	19,15	Lungo Donne Lungo Cadette
Metri 800 Uomini	19,30	
	19,40	Metri 800 Donne
	19,50	Metri 5000 Donne
	20,00	Disco Kg. 1,000 Donne
Metri 5000 Uomini	20,15	
Staffetta 4 x400 Uomini	20,50	
Marcia Km 10,000 Uomini	21,00	

DISPOSITIVO TECNICO

Tutte le Gare di corsa si svolgeranno :

- Metri 100 Uomini e Donne:: **BATTERIE e FINALE**
- Tutte le altre gare, compresi corse con ostacoli, marcia e staffette Uomini e Donne: **SERIE.**

La composizione delle batteri e serie avverrà sulla base delle prestazione di iscrizione. L'assegnazione delle corsie verrà predisposta dalla Segreteria Tecnico con l'utilizzo di supporti informatici nel rispetto del R.T.I..

Cronometraggio elettrico.

Nei concorsi, Salti in Estensione e Lanci, gli UOMINI e le DONNE effettueranno Tre Prove di Eliminatoria, i Primi OTTO Atleti/e Classificati effettueranno le ulteriori TRE Prove di Finale; le categorie CADETTI e CADETTE effettueranno Quattro prove.

BATTUTA DI STACCO SALTO TRIPLO:

- ✓ **UOMINI:** metri 13,00 – metri 11,00
- ✓ **DONNE:** metri 11,00 – metri 10,00

SALTI in ELEVAZIONE:

Nelle Gare di Salto in Alto e Salto con l'Asta gli atleti/e avranno a disposizione TRE Prove ad ogni misura.

PROGRESSIONI:

SALTO in ALTO:

- ✓ **UOMINI:** 1,70-1,80-1,85-1,88-1,91 quindi di 2 cm in 2 cm
- ✓ **DONNE:** 1,20-1,30-1,40-1,45-1,50-1,53-1,55-1,57 quindi di 2 cm in 2 cm

SALTO con l'ASTA:

- ✓ **UOMINI:** 2,70-3,00 -3,30-3,60-3,70 3,80-3,90, quindi di cm. 10 in cm.10 fino a 5,00 mt quindi di 5 cm in 5 cm
- ✓ **DONNE:** 2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,45-2,50 quindi di 5 cm in 5 cm

L'accesso al Campo gara sarà regolato dal Direttore di Riunione.

CAGLIARI 4 Luglio 2018

IL DELEGATO TECNICO