

9ª GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTO

GARE EXTRA CADETTI/E

PORTO TORRES Domenica 14 Luglio 2024

Impianto Sportivo Comunale Piazza Cagliari 1970

La *Fidal Comitato Regionale Sardo* organizza, con la collaborazione della società Atl. Leggera Porto Torres, domenica 14 Luglio 2024 presso l'impianto sportivo Comunale la 9ª manifestazione regionale su pista riservata alle categorie Assolute Maschili e Femminili con gare extra Cadetti e Cadette .

Le iscrizioni degli atleti si effettueranno on-line attraverso il sito www.fidal.it – servizio on-line entro le ore 24:00 di martedì 09 Luglio 2024 .

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

REGOLAMENTO GARA

- Cadetti e cadette potranno prendere parte ad una sola gara individuale più la staffetta.
- Ogni atleta assoluto potrà prendere parte ad un massimo di due gare .
- Nei concorsi i cadetti e le cadette faranno 4 prove.
- *Per la partecipazione alla gara di marcia assoluta sono previsti minimi di partecipazione:
 - 10k uomini 55 minuti;
 - 5 km donne 30 minuti.
- Eventuali disdette di partecipazione alle singole gare per gli atleti già confermati possono essere effettuate almeno 60 minuti prima dell'orario previsto per la gara.

LA MANCATA PARTECIPAZIONE ALLA GARA DOPO LA CONFERMA DETERMINA L'ESCLUSIONE DALLE GARE SUCCESSIVE.

Tutti gli atleti delle categorie cadetti/e e assoluti potranno utilizzare l'attrezzo della propria categoria.

Per quanto non previsto si fa riferimento alle Norme Attività 2024.

ORARIO MANIFESTAZIONE

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		16.30	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Disco CM Disco A/J/P/S Asta A/J/P/S - Asta CM		17.15	80 hs CF	Triplo A/J/P/S
	100 hs CM	17.20		
		17.25	100 hs A/J/P/S	
	100/110 hs A/J/P/S	17.30		
		17.35	100 mt A/J/P/S	
	100 mt A/J/P/S	17.50		
		18.05	300 mt CF	Asta A/J/P/S
Triplo A/J/P/S	300mt CM	18.15		
Peso CM Peso A/J/P/S		18.25	400 mt A/J/P/S	Disco CF Disco A/J/P/S
	400 mt A/J/P/S	18.35		
		18.45	1500mt A/J/P/S	
	1500mt A/J/P/S	18.55		
		19.10	1200 mt siepi CF	Alto A/J/P/S – Alto CF
		19.15		Lungo CF
	1200 mt siepi CM	19.20		
		19.30	3000 mt siepi	Peso CF Peso A/ J/P/S
	3000 mt siepi	19.45		
		20.00	4X100 A/J/P/S	
	4X100 A/J/P/S	20.10		
Lungo CM		20.15		
		20.20	4X100 CF	
	4X100 CM	20.30		
	Marcia 5 km. CM Marcia 10 Km*	20.40	Marcia 3 km. CF Marcia 5 km*	

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

Cagliari, 02 Luglio 2024