

## CAMPIONATO INDIVIDUALE ASSOLUTO SU PISTA FASE REGIONALE

### Gare di contorno ESO/RAG/CAD

Cagliari – Stadio Comunale di Atletica Leggera

SABATO 13 e DOMENICA 14 MAGGIO 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**

- Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di due gare individuali più la staffetta o ad una gara individuale più due staffette.
- Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.
- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.
- 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.**

Per quanto non previsto si fa riferimento alle Norme Attività 2023.

#### **CAMERA D'APPELLO**

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

- Gare di corsa: entro 20 minuti prima dell'orario previsto
- Lanci e salti: entro 30 minuti prima dell'orario previsto

#### **PREMIAZIONI**

Verranno premiati i primi tre classificati.

**SABATO 13 MAGGIO**

**DEFINITIVO**

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		14.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		15.00	<i>Esibizione Mt 200 Esordienti 5/8/10</i>	
<i>Esibizione Mt 200 Esordienti 5/8/10</i>		15.15		
	Mt. 110 hs – H 1,06	16.00		Martello Kg. 4 Triplo Asta
		16.10	Mt. 100 hs – H 0,84	
		16.20	Mt. 100 (serie) Accedono alle finali i 16 migliori tempi	
	Mt. 100 (serie) Accedono alle finali i 16 migliori tempi	16.50		
Triplo		17.15		Alto
Disco Kg. 2		17.30	Mt. 400	
	Mt. 400	17.45		
		18.10	Mt. 100 (Finali 1 - 2)	Peso Kg. 4
	Mt. 100 (Finali 1 - 2)	18.20		
		18.30	Mt. 1500	
Giavellotto Gr. 800	Mt. 1500	18.40		
		19.00	Mt. 3000 st 0,76	
	Mt. 3000 st 0,91	19.15		
		19.30	Staffetta 4x100	
	Staffetta 4x100	19.35		

**DOMENICA 14 MAGGIO**

**DEFINITIVO**

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		13.00	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		13.45	Mt. 400 hs – H 0,76	
	Mt. 400 hs – H 0,91	13.50		
Martello Kg. 7,260		14.00	Mt 300 CF	
	Mt 300 CM	14.20		
Lungo Asta		14.30		
		14.50	Mt. 200	Disco Kg. 1
	Mt. 200	15.20		
		15.50	Mt 600 RF <b>2 serie</b>	
Alto Peso Kg. 7,260	Mt 600 RM <b>2 serie</b>	16.00		Lungo
		16.20	Mt. 800 <b>2 serie</b>	
	Mt. 800 <b>2 serie</b>	16.35		
		16.50	Mt. 5000	
		17.10		Giavellotto Gr. 600
	Mt. 5000 1^ serie	17.25		
	Mt. 5000 2^ serie	17.55		
		18.30	Staffetta 4x400	
	Staffetta 4x400	18.40		
	Staffetta 4x400 mista	18.50	Staffetta 4x400 mista	
	Marcia Km. 10	19.00	Marcia Km. 5	

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

Cagliari, 11 maggio 2023