

**C.D.S. ASSOLUTO DI CORSA - 1<sup>a</sup> Prova: 10.000 su PISTA J/P/S**  
**Fase Regionale valida come Campionato Regionale Individuale Assoluto**  
**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE 30' ALLIEVI - 20' ALLIEVE**  
**Gare di contorno Giavellotto – Martello - Lungo – Triplo A/J/P/S m/f**  
**Cagliari – Stadio Comunale di Atletica Leggera**  
**DOMENICA 16 APRILE 2023**

**Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.**

**Nei concorsi gli atleti della categoria master potranno gareggiare solo nel giavellotto con l'attrezzo di categoria e nella salto in lungo.**

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.

**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

**ORARIO DEFINITIVO**

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		09.15	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
Lungo A/J/P/S Giavellotto A/J/P/S/Master/Cadetti 2008		10.00	20' Allieve	Lungo A/J/P/S
	30' Allievi	10.30		
	Metri 10.000 J/P/S 1 <sup>a</sup> serie	11.15		Triplo A/J/P/S Giavellotto A/J/P/S/Master/Cadette 2008
		11.30		
		11.45		
Triplo A/J/P/S		12.00		
	Metri 10.000 J/P/S 2 <sup>a</sup> serie	12.10	Metri 10.000 J/P/S Serie unica	
Martello A/J/P/S		12.15		
		12.50		Martello A/J/P/S

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