

CAMPIONATO INDIVIDUALE MASTER SU PISTA FASE REGIONALE

“Gare open per gli assoluti”

**Cagliari – Stadio Comunale di Atletica Leggera
SABATO 9 E DOMENICA 10 LUGLIO 2022**

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

Per le indicazioni sulle procedure anti-COVID e le norme tecniche si rimanda ai seguenti documenti:
<https://www.fidal.it/content/Covid-19/127307>.

Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2022.

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 quattro gare; ogni atleta nell'arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare.
- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare, con esclusione delle gare superiori ai m 400.
- Nei lanci e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età.
- Le conferme ed eventuali disdette di partecipazione alle singole gare 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.
- **Le sotto elencate gare sono aperte alle categorie ASSOLUTE MASCHILI E FEMMINILI:**
 - **Mt. 100/200/400/800/1500/staffette 4x100 e 4x400**
 - **Martello/Disco/Giavellotto ATTREZZO DELLA CATEGORIA ASSOLUTA**
 - **Lungo maschile**

Per quanto non previsto si fa riferimento alle Norme Attività 2022.

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

SABATO 9 LUGLIO

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		16.00	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
Alto master	Mt. 100 hs master	17.00		Martello master/assolute Lungo master
		17.10	Mt. 100 master	
		17.25	Mt 100 assolute	
Martello master/assoluti	Mt. 100 master	17.40		
Triplo master	Mt. 100 assoluti	18.00		
		18.20	Mt. 400 master	
		18.30	Mt 400 assolute	Peso master
	Mt. 400 master	18.40		
	Mt 400 assoluti	18.50		
		19.00	Mt. 1500 master	
Martello M. Corta master		19.10	Mt 1500 assolute	Martello M. Corta master
Peso master		19.15		
	Mt. 1500 master	19.20		
	Mt 1500 assoluti	19.35		
		19.45	Staffetta 4x100 master/ assolute	
	Staffetta 4x100 master	19.50		
	Marcia Mt. 5000 master	19.55	Marcia Mt. 5000 master	

ORARIO DEFINITIVO

DOMENICA 10 LUGLIO

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI DISCO 1^a serie		8.00		
Disco master 1^a serie master 10 atleti**		8.30		
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		8.30	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
		9.00	Mt. 5000 master	
Lungo master/assoluti		9.15		
	Mt. 5000 master 1 ^a serie M35/40/45	9.30		Alto master Giavellotto master
Disco master 2 ^a serie n. 13 atleti		9.45		
	Mt. 5000 master 40 2 ^a serie M50/55/60/65/70/75	9.55		
Giavellotto master 1^a serie master 10 atleti**	Mt. 400 Hs master	10.30		
		10.40	Mt. 800 master Mt 800 assolute	
		10.45		Triplo master
	Mt. 800 master	10.50		
	Mt 800 assolute	11.00		
		11.15	Mt. 200 master	Disco master/assolute
		11.30	Mt 200 assolute	
	Mt. 200 master	11.40		
Giavellotto master/assoluti 2 ^a serie n. 11 atleti		11.45		
	Mt. 200 assoluti	12.00		
		12.15	Staffetta 4x400 master/assolute	
	Staffetta 4x400 master/assoluti	12.25		

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

**** gli atleti iscritti al disco e al giavellotto uomini saranno inseriti nella prima serie di entrambe le gare.**

Le serie saranno pubblicate venerdì nella sezione degli iscritti