



CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE ASSOLUTO SU PISTA

Gare extra Cadetti/e
Quartucciu 1-2 Giugno 2024



La Fidal Comitato Regionale Sardo indice e organizza, con la collaborazione dell'Atl. Selargius, il Campionato Individuale Assoluto su Pista con gare extra cadetti/e.

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

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.
- I pesi degli attrezzi, l'altezza e distanza degli ostacoli sono per tutte le categorie quelli assoluti.
- 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.
- Possono partecipare "fuori classifica" atleti tesserati per Società di altra regione, previo nulla-osta del Comitato Regionale di appartenenza e del Comitato Regionale dove si svolge la manifestazione
- 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.**
- **I CADETTI/E NELL'ARCO DELLE DUE GIORNATE POTRANNO PRENDERE PARTE SOLO AD UN GARA PIU' LA STAFFETTA.**

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

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 con la medaglia i primi tre classificati e al primo classificato la maglia di campione regionale.

SABATO 1° GIUGNO - DEFINITIVO

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		14.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		15.00	Mt. 100 hs 0,84	
	Mt. 100 hs 0,84 CM	15.05		
		15.15	Mt. 80 hs – H 0,76 CF	
		15.30	Mt 80 CF	
	Mt 80 CM	15.45		
		16.05	Mt 1000 CF	
	Mt 1000 CM	16.15		
Asta		16.30	Mt. 100 (serie)	Martello Kg. 4
		17.00		Triplo
Disco Kg. 2	Mt. 100 (serie)	17.15		
		17.30		Alto
Triplo		18.00		Peso Kg. 4
		18.15	Mt. 400	
	Mt. 400	18.35		
Giavellotto Gr. 800		19.00		
	Mt 400 Saspo	19.05	Mt 400 Saspo	
		19.20	Mt. 100 (Finali)	
	Mt. 100 (Finali)	19.25		
		19.35	Mt. 1500	
	Mt. 1500	19.45		
		19.55	Mt 1200st 0,76 CF	
	Mt 1200st 0,76 CM	20.05		
		20.20	Mt. 3000st 0,76	
	Mt. 3000st 0,91	20.35		
		20.50	Staffetta 4x100	
	Staffetta 4x100	20.55		
		21.05	Staffetta 4x100 CF	
	Staffetta 4x100 CM	21.10		

DOMENICA 2 GIUGNO - DEFINITIVO

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		14.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
	Mt. 400 hs 0,91	15.15		
		15.20	Mt. 400 hs 0,76	
	Mt 300 hs 0,76 CM	15.30		
		15.45	Mt 300 CF	
	Mt 300 CM	15.50		
		16.00		Asta
		16.05	Mt. 800 13	
	Mt. 800	16.15		
Lungo		16.30		
Alto	Mt 800 Saspo	16.40	Mt 800 Saspo	
Martello Kg. 7,260		17.00	Mt. 200	
		17.30		Disco Kg. 1
	Mt. 200	17.40		Lungo
Peso Kg. 7,260		18.00		
	Mt 200 Saspo	18.25	Mt 200 Saspo	
		18.35	Mt 2000 CF	Giavellotto Gr. 600
		18.45	Mt. 5000	
	Mt. 5000	19.10		
		19.40	Staffetta 4x400	
	Staffetta 4x400	19.50		
	Staffetta 4x400 mista	20.00	Staffetta 4x400 mista	
	Marcia Km 10	20.10	Marcia Km 5	
			Marcia Km 3 CF	

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

Cagliari, 30 maggio 2024