



# CAMPIONATO INDIVIDUALE MASTER SU PISTA FASE REGIONALE

**“Gare open per gli assoluti”**

**Sassari – Stadio dei Pini “Tonino Siddi  
SABATO 22 E DOMENICA 23 APRILE 2023**

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

## **REGOLAMENTO GARA**

- Ogni atleta nell’arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure di una gara individuale più due staffette oppure tre gare individuali, ma nel complesso delle due giornate si può prendere parte ad un massimo di quattro gare.
- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un’altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, 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.

## **PROGRESSIONI ALTO**

Master Donne: 0,90 – 1,00 – 1,05 poi di 3 cm in 3 cm

Master Uomini: 1,15 - 1,20 - 1,25 e poi di cm in 3 cm

## **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

**SABATO 22 APRILE**

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		16.00	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
Alto	Mt 100hs 91	16.45		Martello kg 4- 3 – 2 Martello kg 4 Assolute Lungo
		16.55	Mt 100hs 0.84 Assolute	
	Mt 80hs 76	17.05		
Triplo		17.25	Mt 100	
		17.35	Mt 100 Assolute	
	Mt 100	17.50		
Martello kg 6 – 5 – 4 – 3 Martello kg 7.260 Assoluto	Mt 100 Assoluti	18.15		Peso kg 4 – 3 – 2
		18.45	Mt 400	
		18.55	Mt 400 Assolute	
	Mt 400	19.00		
Martello M. Corta kg 11.34 – 9.08 – 7.26 – 5.45 Peso kg 7.260 – 6 – 5 – 4 – 3		19.15		Martello M. Corta kg 9.08 – 7.26 – 5.45
	Mt 400 Assoluti	19.20		
		19.30	Mt 1500 serie unica	
		19.40	Mt 1500 Assolute serie unica	
	Mt 1500 serie unica	19.45		
	Mt 1500 Assoluti serie unica	19.50		
		20.00	Staffetta 4x100	
		20.05	Staffetta 4x100 Assolute	
	Staffetta 4x100	20.10		
	Staffetta 4x100 Assoluti	20.15		

**DOMENICA 23 APRILE**

<b>UOMINI</b>		<b>ORE</b>	<b>DONNE</b>	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		<i>8.30</i>	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
Lungo		9.30	Mt 5000 serie unica	Alto - Disco kg 1 – 0.750 Disco kg 1 Assolute
	Mt 5000 serie unica	10.00		
Disco kg 2 – 1.500 – 1 Disco kg 2 Assoluto		10.30	Mt. 800 serie unica	Triplo - Giavellotto gr 600 – 500 Giavellotto gr 600 Assolute
		10.35	Mt 800 Assolute	
	Mt 800	10.45		
	Mt 800 Assoluti serie unica	10.55		
		11.10	Mt 200	
		11.20	Mt 200 Assolute	
Giavellotto gr 700 – 800 – 600 – 500 – 400 Giavellotto gr 800 Assoluto	Mt 200	11.30		
	Mt 200 Assoluti	11.50		
		12.10	Staffetta 4x400	
		12.15	Staffetta 4x400 Assolute	
	Staffetta 4x400	12.20		
	Staffetta 4x400 Assoluti	12.25		
	Marcia Mt 5000 Master	12.35	Marcia Mt 5000 Master Marcia Mt 5000 Assolute	

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

Cagliari, 20 Aprile 2023