

3[^] GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTO

GARE EXTRA CADETTI/E

QUARTUCCIU SABATO 04 MAGGIO 2024

Campo Comunale via delle Serre



La **Fidal Comitato Regionale Sardo** organizza, con la collaborazione della società Atletica Selargius, il 4 Maggio 2024 una manifestazione regionale su pista riservata alle categorie Assolute Maschili e Femminili con gare extra Cadetti e Cadette .

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

REGOLAMENTO GARA

- Cadetti e cadette potranno prendere parte ad una sola gara individuale più la staffetta.
- Gli atleti delle categorie cadetti/e nati/e nel 2009 possono gareggiare con i pesi degli attrezzi, distanze gara, altezza degli ostacoli e progressione delle gare in elevazione della categoria allievi/e, facendo regolare iscrizione on line.
- Ogni atleta assoluto potrà prendere parte ad un massimo di due gare .
- Nei concorsi i cadetti e le cadette faranno 4 prove.
- *Per la partecipazione alla gara di marcia assoluta sono previsti minimi di partecipazione:
 - 10k uomini 55 minuti;
 - 5 km donne 30 minuti.
- 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.

Tutti gli atleti delle categorie cadetti/e e assoluti potranno utilizzare l'attrezzo della propria categoria.

PROGRESSIONI SALTO IN ALTO E SALTO CON L'ASTA

-Alto Cadette: 1,00 – 1,10 – 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,38 – 1,41 – 1,44

-Alto A/J/P/SF: 1.40 – 1,45 – 1,50 – 1,53 – 1,56 – 1,59 – 1,62 – 1,65 -1,68

-Alto A/J/P/SM: : 1.40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 - 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 – 1,80

-Asta Cadetti: 2,00 – 2,20 – 2,40 – 2,60 – 2,80 – 3,00 – 3,20 – 3,30 – 3,40 – 3,50

-Asta A/J/P/SM: 2,70 – 2,85 – 3,00 – 3,10 – 3,20 – 3,30 – 3,40 – 3,50 – 3,60 – 3,70

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



ORARIO DEFINITIVO MANIFESTAZIONE

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		15.00	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Disco kg 1.5 AM /CM Disco kg 1.750 JM Disco Kg 2 P/S Asta A/J/P/S - Asta CM		15.45		
	Triplo A/J/P/S	16.00	100 hs 0.76 -8.50 AF	Triplo A/J/P/S 5
		16.05	100 hs 0.84-8.50 J/P/S	
	110 hs 0.91-9.14 AM	16.10		
	100mt CM	16.20	100mt CF	
		16.25	100 mt A/J/P/S	
	100 mt A/J/P/S	16.55		
		17.15		Lungo CF
Peso kg 7.260 P/S Peso kg 6 JM Peso kg 5 AM Peso kg 4 CM		17.30	300 mt CF	Alto A/J/P/S – Alto CF Disco Kg 1 CF -/A/J/P/S
	300mt CM	17.40		
	Lungo CM	17.45	400 mt CF	
		17.50	400 mt A/J/P/S	
	400 mt A/J/P/S	18.05		
		18.30	1500mt A/J/P/S	
	1500mt A/J/P/S	18.40		
	Alto A/J/P/S	18.45		
		18.50	1200 mt siepi CF	
	1200 mt siepi CM	19.00		
		19.10	4X100 A/J/P/S	
	4X100 A/J/P/S	19.15		
		19.20	4X100 CF	
	4X100CM	19.25		Peso Kg 3 CF /AF Peso Kg 4 J/P/S
	Marcia 5 km. CM Marcia 10 Km*	19.35	Marcia 3 km. CF	

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

Cagliari, 02 maggio 2024