

11[^] GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTO

GARE EXTRA CADETTI/E

Quartucciu Domenica 8 Settembre 2024
Campo Comunale "R. Piras"



La *Fidal Comitato Regionale Sardo* organizza, con la collaborazione della società *Atl. Selargius*, domenica 8 Settembre 2024 presso l'impianto sportivo Comunale la 11[^] 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.
- 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.

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



ORARIO MANIFESTAZIONE

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		16.15	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Disco C/A/S	100 hs CM	17.00		Alto CF
		17.15	100 mt A/J/P/S	
	100 mt A/J/P/S	17.20		
		17.30		Triplo CF 1
		17.45	300 mt CF	
	300mt CM	17.50		
Lungo A/S		18.00		Disco C/A/J/P/
		18.05	400 mt A/J/P/S	
	400 mt A/J/P/S	18.10		
		18.35	1500mt A/J/P/S	
	1500mt A/J/P/S	18.45		
Asta C/S		19.00	2000 mt CF	Peso CF/A/J/P
Peso C/S				
	2000 mt CM	19.10		
	3000 mt siepi A/J/P/S	19.30		
	4X100 A/J/P/S	19.45		
		19.55	Marcia 5 km * 1	

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

Cagliari, 4 Settembre 2024