

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE E DI SOCIETÀ DI PROVE MULTIPLE
CADETTI/E - ALLIEVI/E – JUNIORES/PROMESSE/SENIOR (M/F) MASTER M/F
Gare extra Assoluti M/F
QUARTUCCIU – Campo Comunale Via Delle Serre
SABATO 13 - DOMENICA 14 APRILE 2024**

La Fidal, Comitato Regionale Sardo indice e organizza il Campionato Regionale Individuale e di Società di Prove Multiple Cadetti/e - Allievi/e – Juniores/Promesse/Senior – Master Maschili e Femminili.

Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.

I tecnici delle società sono responsabili del comportamento dei propri tesserati durante tutta la permanenza all'interno dell'impianto.

REGOLAMENTO GARA

- Gli atleti partecipanti alle Prove Multiple non possono, nel corso della/e stessa/e giornata/e, partecipare ad altra gara.
- per la categoria Cadetti Esathlon, è possibile scegliere la gara del salto con l'asta o la gara del lancio del disco.
- Per i concorsi delle Prove Multiple di tutte le categorie, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre (Regola 39.8.1 RT del RTI). Per alto ed asta si applica la Regola 26.2 RT del RTI.
- Ai sensi della Regola 26.4 RT del RTI le progressioni dei Salti in Elevazione delle Prove Multiple procedono per incrementi di 3 cm (alto) e di 10 cm (asta).

CAMERA D'APPELLO

Gli atleti dovranno presentarsi alla Camera d'Appello con le seguenti tempistiche:

- gare di prove multiple: entro 20 minuti prima dell'orario della prima gara
- gare di corsa EXTRA: entro 20 minuti prima dell'orario previsto

Comitato Regionale Sardegna

SABATO 13 APRILE

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		15.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
	Mt 100 AM– SM65 Decathlon	16.00		
		16.20	Mt 100 hs. 0,76 AF Eptathlon	
		16.25	Mt 100 hs. 0,76 AF EXTRA	
		16.30	Mt 100 hs. 0,84 J/P/S	
Lungo AM – SM65 Decathlon		16.40	Mt 80 hs. 0.76 SF45	
		16.45	Mt 80 hs. 0,76 CF Pentathlon	
		16.50		Alto A/J/P/S –SF45 Eptathlon
	Metri 100 hs. 0,84 CM Esathlon	17.00		
Peso AM – SM65 Decathlon		a seguire (17.30)		
		a seguire (17.35)		Alto CF Pentathlon
Lungo CM Esathlon	Metri 100 Uomini EXTRA	a seguire (17.40)		
		a seguire (18.15)		Peso A/J/P/S – SF45 Eptathlon
Giavellotto CM Esathlon		a seguire (18.50)	Metri 200 Donne EXTRA	
Alto AM – SM65 Decathlon		a seguire (19.10)	Metri 200 A/J/P/S - SF45 Eptathlon	
	Metri 400 Uomini EXTRA	a seguire (19.20)		
		a seguire (19.30)		Giavellotto CF Pentathlon
	Mt 400 AM – SM65 Decathlon	a seguire (19.50)		

DOMENICA 14 APRILE

UOMINI		ORE	DONNE	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		09.15	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
		9.45		Lungo A/J/P/S – SF45 Eptathlon
Alto CM Esathlon	Mt 110 hs. 0,91 AM Decathlon	10.15		
	Mt 110 hs. 0,91 AM EXTRA	a seguire (10.20)		
	Mt 100 hs. 0,84 SM65 Decathlon	a seguire (10.25)		
		a seguire (10.30)		Giavellotto A/J/P/S –SF45 Eptathlon
Disco A/J/P/S- SM65 Decathlon		a seguire (10.40)		
		a seguire (11.00)		Lungo CF Pentathlon
		a seguire (11.10)		
Asta A/J/P/S-SM65 Decathlon		a seguire (11.40)		
Asta CM Esathlon Disco CM Esathlon		a seguire (11.50)		
		a seguire (12.10)	Mt 800 A/J/P/S - SF45 Eptathlon	
Giavellotto A/J/P/S- SM65 Decathlon		a seguire (12.15)	Metri 800 Donne EXTRA	
		a seguire (12.30)	Metri 600 CF Pentathlon	
	Metri 1500 Uomini EXTRA	a seguire (12.25)		
	Metri 1000 CM Esathlon	a seguire (12.40)		
	Mt 1500 A/J/P/S –SM65 Decathlon	a seguire (13.00)		

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

Cagliari, 10 aprile 2024