

# 10<sup>^</sup> GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTI GARE EXTRA CADETTI/E

QUARTUCCIU SABATO 20 LUGLIO 2024 - Campo comunale "R. Piras"

La **Fidal Comitato Regionale Sardo** organizza, con la collaborazione della Società Atletica Selargius, sabato 20 luglio 2024, presso il campo comunale di Quartucciu, la 10<sup>^</sup> 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.
- 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 dei 5000 mt assoluta sono previsti minimi di partecipazione i cui tempi devono essere ottenuti in pista con cronometraggio elettrico:
- **5000mt U** 18:00 -mt 3000 10:00 – mt 10.000 37:00 - **5000mt D** 21:00 – mt 3000 12:00 – mt 10000 42:00
- **gli atleti delle categorie C/A/J/P/S, possono utilizzare l'attrezzo della propria categoria.**
- 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.
- **GARE DI CORSA**
- Tutte le Gare di corsa si svolgeranno per "Serie" e l'ordine di corsie nelle serie avverrà per sorteggio. L'ordine delle serie avverrà in base agli accrediti degli atleti iscritti dove nell'ultima serie gareggeranno gli atleti con i tempi di accredito migliori.

## PROGRESSIONI SALTO IN ALTO E SALTO CON L'ASTA

- • Alto A/J/P/SM: 1,40 - 1,44 - 1,48 - 1,52 - 1,56 - 1,60 - 1,64 - 1,68 - 1,71 - 1,74 - 1,77 - 1,80 - 1,83 - 1,86 poi di 2 cm in 2 cm
- • Alto Cadetti: 1,25 -1,30 - 1,35 - 1,40 -1,44 -1,48 - 1,52 poi di 2 cm in 2 cm
- • Asta A/J/P/SF: 2,70 - 2,80 - 2.90 - 3.00 - 3.10 - 3.20 poi di 5 cm in 5 cm
- • Asta Cadette: 1,8 - 1,90 - 2,00 - 2,10 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 - 2,90 - 2,95 poi di 5 cm in 5 cm
- Non è consentita una misura di ingresso inferiore a quella stabilita dalle progressioni
- 
- BATTUTA DI STACCO SALTO TRIPLO:
- CADETTI: da stabilire in pedana (battuta m 9 o m 11)
- CADETTE: da stabilire in pedana (battuta m 7 o m 9)
- 
- 

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

**ORARIO DEFINITIVO MANIFESTAZIONE**

<b>UOMINI</b>		<b>ORE</b>	<b>DONNE</b>	
<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>		<b>17.00</b>	<b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b>	
Martello CA/J/P/S	400Hs h 0.91 J/PM	17.30		Asta C/A/J/P/S Peso 4 kg J/S
	400Hs h 0.84 AM	17.35		
		17.45	300hs h 0.76 CF	
	300hs h 0.76 CM	17.50		Lungo A/J/P/S
		18.00	300 mt CF	
	300 mt CM	18.10		
		18.20	600 mt RF	
		18.25	200 Mt A/J/P/S	
Alto C/A/J/S		18.30		
Lungo A/J/P/S	200 Mt A/J/P/S	18.40		
		18.45		Martello C/A/J/P/S
		19.05	400 mt A/J/P/S	
	400 mt A/J/P/S	19.10		
		19.15	800 Mt A/J/P/S	
Giavellotto C/A/J/P/S	800 Mt A/J/P/S	19.20		
		19.30	2000 Mt CF	
	2000 Mt CM	19.40		
	4X400 A/J/P/S	19.50		
Triplo CM	5000 Mt A/J/P/SM	20.00		Triplo CF
		20.10		Giavellotto C/A/J/P/S
		20.30	Marcia Mt 5.000	

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

**Cagliari, 17 Luglio 2024**