

4[^] GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTI GARE EXTRA CADETTI/E SASSARI 5 MAGGIO 2024

La **Fidal Comitato Regionale Sardo** organizza, con la collaborazione del Comitato Provinciale di Sassari, **domenica 5 maggio 2024**, presso lo Stadio dei Pini di Sassari, la 4^a 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 e 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 dei 5000 mt assoluta sono previsti minimi di partecipazione i cui tempi devono essere ottenuti in pista con cronometraggio elettrico:
- 5000 mt uomini 18:00 - mt 3000 10:00 – mt 10.000 37:00
- 5000 mt donne 21:00 – mt 3000 12:00 – mt 10000 42:00
- 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.**
- **gli atleti ASSOLUTI, possono utilizzare l’attrezzo della propria categoria.**

PROGRESSIONI ALTO

- Cadetti: 1,35 - 1,40 -1,44 -1,48 – 1,52 – 1,54 – 1,56 – 1,58 – 1,60 – 1,62 – 1,65 – 1,67 – 1,69
- Uomini: 1,50 – 1,55 – 1,60 1,65 – 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 – 1,80 – 1,83 – 1,86 -

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

ORARIO DEFINITIVO MANIFESTAZIONE

<i>UOMINI</i>		<i>ORE</i>	<i>DONNE</i>	
RITROVO GIURIE e CONCORRENTI		9.30	RITROVO GIURIE e CONCORRENTI	
Martello Kg 5 AM Martello Kg 6 JM Martello Kg 7,260 SM		10.15		
	400Hs 0.91 JM	10.30		Lungo A/J/P/S
Alto J/P/SM -CM	400Hs 0.84 AM	10.40		
		10.50	400Hs 0.76 A/J/P/S	
	300hs 0.76 CM	11.00		Martello Kg 3 CF /AF Martello Kg 4 J/P/SF
		11.05	300hs 0.76 CF	
Lungo A/J/P/S		11.10		
		11.15	300 mt CF	
	300 mt CM	11.25		
		11.30	200 Mt A/J/P/S	
	200 Mt A/J/P/SF	11.45		
		11.50		Triplo CF
Giavellotto gr 600 CM Giavellotto gr 800 J/P/S		12.00		
		12.10	*5000 Mt A/J/P/S	
	*5000 Mt A/J/P/SM	12.30		
		12.50	800 Mt A/J/P/S	
		12.55		Giavellotto gr 400 CF Giavellotto gr 500 AF Giavellotto gr 600 J/P/S
	800 Mt A/J/P/SM	13.05		
		13.15	1000 Mt CF	
	1000 Mt CM	13.25		
	4X400 A/J/P/SM	13.40		

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

Cagliari, 2 Maggio 2024