

# CAMPIONATO INDIVIDUALE MASTER SU PISTA FASE REGIONALE

## Gare extra

Sassari – Stadio dei Pini “Tonino Siddi”  
SABATO 8 - DOMENICA 9 GIUGNO 2024

La Fidal Comitato Regionale Sardo indice e organizza, in collaborazione con il Comitato Provinciale di Sassari, il Campionato Regionale Individuale Master.

**Sul posto gara non potranno essere effettuate nuove iscrizioni.**

### **REGOLAMENTO GARA**

- Ogni atleta nell’arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure di una gara individuale più due staffette oppure tre gare individuali, ma nel complesso delle due giornate si può prendere parte ad un massimo di quattro gare.
- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un’altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai m 400
- Nei lanci e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d’età.
- Per il peso degli attrezzi e l’altezza degli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle. Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione saranno stabiliti dal Delegato Tecnico.
- Il Campionato è da intendersi “open”. È quindi possibile la partecipazione “fuori classifica” degli atleti di altra provincia, regione o nazione nel caso in cui non è previsto lo svolgimento del medesimo Campionato nel territorio di appartenenza dell’atleta richiedente nello stesso giorno o nelle stesse date, pena l’annullamento del risultato.
- Le conferme ed eventuali disdette di partecipazione alle singole gare 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.

### **CAMERA D'APPELLO**

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

- gare di corsa: entro 20 minuti prima dell’orario previsto
- lanci e salti: entro 30 minuti prima dell’orario previsto

**SABATO 8 GIUGNO**

UOMINI			DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		15.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		16.30	Mt 80 hs 76	Martello
Alto	100hs 0.91	16.35		
		16.40	Mt 100	
		16.45		
	Mt 100	16.55		Lungo
		17.20	Mt 100 A/J/P/S	
	Mt 100 A/J/P/S	17.40		
Tripla - Martello		17.45		Peso
		17.55	Mt 400	
	Mt 400	18.10		
		18.20	Mt 400 A/J/P/S	
	Mt 400 A/J/P/S	18.25		
		18.35	Mt 1500	
	Mt 1500	18.45		
Peso		18.55	Mt 1500 A/J/P/S	Martello M. Corta
	Mt 1500 A/J/P/S	19.05		
		19.20	Staffetta 4x100	
	Staffetta 4x100	19.25		
	Staffetta 4x100 A/J/P/S	19.30		
	Marcia Mt 5000	19.40	Marcia Mt 5000	
Martello M. Corta		19.55		
Peso AM kg5		20.00		

**DOMENICA 9 GIUGNO**

UOMINI		ORE	DONNE	
<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>		8.30	<i>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</i>	
		9.00	Mt 5000	Alto -Disco
Lungo	Mt 5000 (2 SERIE)	9.30		
		10.30	Mt 3000 Siepi 0.76 SF	
	Mt 2000 Siepi 0.76	10.45		
Disco	3000 Siepi 0.91	11.00		
		11.15	Mt. 800	Tripla - Giavellotto
		11.20		
	Mt 800	11.25		
		11.35	Mt 800 A/J/P/S	
	Mt 800 A/J/P/S	11.40		
	Mt 300 Hs 0.76	11.50		
	Mt 400 Hs 0.84	12.00		
Giavellotto		12.05	Mt 200	
	Mt 200	12.20		
Disco AM kg 1,500		12.30		
		12.45	Mt 200 A/J/P/S	
	Mt 200 A/J/P/S	12.55		
		13.10	Staffetta 4x400	
	Staffetta 4x400	13.15		

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