

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ASSOLUTI e MASTER

La Spezia
13 – 14 luglio 2019

DISPOSITIVO ORGANIZZATIVO

ORGANIZZAZIONE

CR Liguria – Atletica Spezia Duferco

PARTECIPAZIONE E NORME TECNICHE

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2019 appartenenti a Società affiliate alla Fidal. Per quanto non previsto si fa riferimento a quanto stabilito e pubblicato sul Vademecum Attività 2019 e al RTI 2019.

Tutte le gare di corsa maggiori o uguali ai 200 metri **ed a ostacoli** verranno disputate a "serie", con gli atleti accreditati dei tempi migliori che correranno nella prima serie. Le gare di 100 mt verranno disputate con batterie e finali. Ai fini della composizione delle "serie" vengono prese in considerazione solo le prestazioni ottenute nel 2019.

Le corsie dei primi turni o turni unici e gli ordini di salto e lancio, verranno sempre attribuiti per sorteggio.

Ogni atleta può partecipare al massimo a due gare individuali e una staffetta o una gara e due Staffette. Progressioni nei salti in elevazione e battute nel salto triplo verranno decise dal Delegato Tecnico in base alle iscrizioni.

In caso di parità nelle corse si applica la regola 167 del RTI e nei concorsi la regola 180/22 ad eccezione di alto e asta dove la parità viene risolta tramite spareggio, applicando la regola 181/9 del RTI, in deroga a quanto previsto dalla regola 181/8.

ISCRIZIONI – VARIAZIONI - CONFERME

Le iscrizioni On-line chiudono **alle ore 24,00 di mercoledì 10 luglio**.

L'iscrizione ad ogni gara deve essere confermata, da un Dirigente o Tecnico, entro 60' dall'inizio della stessa, alla Segreteria Tecnica.

Eventuali variazioni devono avvenire entro 60' dalla singola gara.

Le iscrizioni non confermate entro il limite temporale indicato saranno considerate nulle.

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 3 atleti maschili e femminili delle categorie assolute per tutte le gare. I primi 3 delle categorie Juniores – Promesse nelle gare per cui non sia già stato assegnato il titolo. I primi 3 master per ogni categoria nelle gare di corsa e salti (escluse le gare di ostacoli e lanci).

INFORMAZIONI

FIDAL CR Liguria – 010511974 – cr.liguria@fidal.it

Delegato Tecnico:

Delegato Organizzativo Comitato Regionale: Roberta Buonarrico

PROGRAMMA TECNICO

Sabato 13 luglio

MASCHI: 100 – 400 – 1500 - 3000 siepi - 110hs - 4x100 – asta – triplo – disco – giavellotto

FEMMINE: 100 – 400 – 1500 - 3000 siepi - 100hs - 4x100 – alto - triplo – peso – martello

Domenica 14 luglio

MASCHI: 200 – 800 – 5000 - 400hs - 4x400 – alto - lungo – peso – martello – 10km marcia

FEMMINE: 200 – 800 – 5000 - 400hs - 4x400 – asta - lungo – disco – giavellotto – 5km marcia

PROGRAMMA ORARIO

sabato 13 luglio 2019		
Maschile	Orario	Femminile
Ritrovo giurie e concorrenti	15:00	Ritrovo giurie e concorrenti
	16:00	Martello
Asta	16:00	
	17:00	100 batterie
100 batterie	17:20	
Triplo	17:00	
Disco	17:00	
	17:40	100hs
110hs	17:50	
	18:00	100 finale
100 finale	18:10	
Giavellotto	18:00	
	18:00	Triplo
	18:15	Alto
	18:20	400
400	18:35	
	18:45	Peso
	18:50	1500
1500	19:00	
	19:15	3000st
3000st	19:35	
	20:00	4x100
4x100	20:10	

domenica 14 luglio 2019		
Maschile	Orario	Femminile
Ritrovo giurie e concorrenti	15:30	Ritrovo giurie e concorrenti
Martello	16:30	
	16:30	Asta
	17:00	400hs
400hs	17:15	
	17:30	Disco
Lungo	17:00	
	17:30	800
800	17:40	
Alto	18:15	
	17:50	200
200	18:10	
	18:30	Giavellotto
5000	18:20	5000
	18:45	Lungo
Marcia km10	18:40	Marcia km5
Peso	19:00	
	19:40	4x400
4x400	19:50	

Il Delegato Tecnico, in base ad esigenze tecnico-organizzative, può variare il programma orario.