



DONNAS 16 LUGLIO 2023

L'A.S.D. Atletica Pont Donnas, in collaborazione con l'Agenzia Manzana s.r.l., con l'approvazione del Comitato regionale Fidal Valle d'Aosta, organizza, in data domenica 16 luglio 2023 la manifestazione denominata "High Speed League - Donnas", manifestazione regionale di atletica leggera su pista. La manifestazione avrà luogo presso lo Stadio intercomunale 'Crestella' di Donnas.

Il ritrovo è fissato per le ore 13.00, l'inizio delle gare è previsto per le ore 14.00.

partecipazione

La partecipazione è riservata agli atleti in regola con il tesseramento per l'anno in corso, appartenenti alle categorie Allievi-Juniores-Promesse-Seniores, maschili e femminili. Sono previste gare di contorno per le categorie Ragazzi e Cadetti maschile e femminile.

Le gare sono aperte anche agli atleti Fispes.

programma gare

- **High Speed League**: 100 M/F-200 M/F-400 MF-100hs F (0.84)-110hs M (1.06) - 4x100 mista (FFMM)
- **extra HSL**: lungo M/F - disco M (kg 2) / disco F (kg 1) - lungo da fermo M/F
- **cadetti/e**: 80m-300m - **ragazzi/e**: 60m-vortex

regolamento

Gli atleti possono prendere parte ad un massimo di due diverse specialità individuali e alla staffetta mista. Non sono previsti 'minimi' di partecipazione.

Le gare di corsa si svolgeranno a serie partendo dalle serie con gli accrediti più alti.

Nei concorsi si effettueranno 3 prove di qualificazione e ulteriori 3 prove di finale per i migliori 8 atleti.

Iscrizioni

Le iscrizioni alle gare si ricevono direttamente on line.

Scadenza dell'invio delle iscrizioni: ore 21.00 di martedì 11 luglio.

Non sono accettate iscrizioni sul campo.

L'orario definitivo delle gare sarà pubblicato sulla pagina Iscritti della manifestazione, sul sito federale dopo la chiusura delle iscrizioni.

Gli atleti o i loro rappresentanti dovranno confermare - sul campo - la partecipazione entro 1 ora dall'inizio della propria gara.

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione è fissata in euro **8,00** per ciascuna gara delle categorie assolute, in euro **5,00** per ciascuna gara delle categorie maschili e femminili ragazzi e cadetti e in euro **10,00** per ciascuna staffetta.

Il pagamento potrà avvenire:

- Bonifico su C/C intestato a ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA QA SPORTS - BANCA SISTEMA MILANO
IBAN IT20G0315801600CC1022002957
- CARTA DI CREDITO sul conto Paypal paypal.me/meetingQA

Conferma iscrizione – Attenzione!

Una volta effettuato il pagamento inviare una mail CON I DATI DEGLI ATLETI ISCRITTI (nome, cognome, categoria, società di appartenenza, gara a cui iscritto) allegando una prova del



pagamento (ricevuta, screenshot) all'indirizzo gasportsmedia@gmail.com (Silvia Servadei cellulare 3339557317) in modo da procedere alla CONFERMA AUTOMATICA DELL'ISCRIZIONE

Se necessaria la ricevuta di pagamento, richiederla espressamente indicando Intestatario, indirizzo, cap, città e codice fiscale/partita IVA

Il pagamento deve essere effettuato entro mercoledì 12 luglio. Il mancato pagamento comporta l'annullamento dell'iscrizione.

Premi

Saranno premiati i primi tre classificati di ogni gara maschile e femminile. Eventuali altri premi saranno comunicati il giorno della gara.

After Hours

Al termine delle gare, possibilità di usufruire della 'grigliata' presso il Bar-Ristoro 'Il Grullaio' previa prenotazione telefonica (346.6080428) entro venerdì 14 luglio.

Rinvio

Per quanto non contemplato dal presente dispositivo, su fa riferimento alle norme tecniche e ai regolamenti della Federazione Italiana di atletica leggera.

Orario indicativo

14:00	80 CF	disco M	lungo F
14:10	80 CM		
14:20	100 F		
15:30		disco F	
15:00	100 M		
16:00	60 RF		lungo M
16:10	60 RM		
16:30	110hs M		
16:40	100hs F		
16:50	200 F		
17:00		vortex RF	lungo da fermo F
17:20	200 M		
17:30		vortex RM	
17:40			
18:00	300 CF		lungo da fermo M
18:10	300 CM		
18:20	400 F		
18:30	400 M		
18:45	4x100 mista		