

# 10<sup>a</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>a</sup> manifestazione regionale su pista riservata alle categorie Assolute Maschili e Femminili con gare extra Cadetti e Cadette .

**Le iscrizioni degli atleti si effettueranno on-line attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) – servizio on-line entro le ore 24:00 di **martedì 16 luglio 2024** .**

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

### ORARIO 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 C/A/J/P/S		17.30	400Hs A/J/P/S	Asta C/A/J/P/S
	400Hs A/J/P/S	17.40		
		17.55	300hs CF	
		18.00		Lungo A/J/P/S
	300hs CM	18.05		
Alto C/A/J/P/S		18.15	300 mt CF	
	300 mt CM	18.25		
		18.30		Martello C/A/J/P/S
		18.40	200 Mt A/J/P/S	
	200 Mt A/J/P/S	18.50		
Lungo A/J/P/S		19.00		
		19.10	800 Mt A/J/P/S	
	800 Mt A/J/P/S	19.20		
Giavellotto C/A/J/P/S		19.30		
		19.35	2000 Mt CF	
	2000 Mt CM	19.45		
Triplo CM		20.00	4X400 A/J/P/S	Triplo CF
	4X400 A/J/P/S	20.10		
		20.25	*5000 Mt A/J/P/S	Giavellotto C/A/J/P/S
	*5000 Mt A/J/P/SM	20.50		
		21.15	Marcia Mt 5.000	

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

**Cagliari, 15 Luglio 2024**