



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Sardo

Campionati Regionali Individuali Assoluti

VALIDA COMME 6 -7 PROVA DEL SUPER PREMIO 2010

ORISTANO CAMPO COMUNALE 8 – 9 LUGLIO 2010

PROGRAMMA E REGOLAMENTO

IL Comitato Regionale F.I.D.A.L. indice, il Comitato Provinciale di Oristano organizza i **Campionati Regionali Individuali Assoluti**

La manifestazione si svolgerà ad Oristano, Campo Comunale, Giovedì 8 e Venerdì 9 Luglio 2010

Alla manifestazione è ammessa la partecipazione degli atleti appartenenti alle Categorie: Allievi, Allieve, Junior, Promesse, Senior e Master Uomini e Donne.

Le norme di partecipazione sono riportate su Atletica Comunicati N° 3 Vademecum attività 2010 alle pagine 169 – 170

Le iscrizioni si effettueranno presso il Comitato Regionale FIDAL Fax 070487673 entro il 5 Luglio 2010, indicando Nome, Cognome, numero della tessera, Società, gara da effettuare ed accredito.

Il pettorale sarà fornito dalla F.I.D.A.L.

La tassa d'iscrizione è di € 1,50 per Atleta gara.

Funzionerà il cronometraggio elettrico

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere presentati per iscritto entro trenta minuti dopo l'esposizione delle classifiche accompagnati dalla tassa, che sarà restituita solo in caso d'accoglimento della stessa.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme e regolamenti Federali.

Segue sul retro

PROGRAMMA ORARIO DELLA 1ª GIORNATA – GIOVEDÌ 8 LUGLIO 2010

U O M I N I	ORE	D O N N E
Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti	17,00	Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti
Termine Conferma Iscrizioni	17,45	Termine Conferma Iscrizioni
Asta	18,00	Martello Kg 4,000
	18,00	Metri 100 HS (H 0,84) Eventuali Batterie
Metri 110 HS (H 1,06) Eventuali Batterie	18,10	Triplo
	18,20	Metri 100 Batterie
Metri 100 Batterie Disco Kg 2,000	18,40	
	19,10	Metri 400 Serie
Metri 400 Serie	19,20	
Lungo	19,40	Metri 100 HS (H 0,84) Finali
Metri 110 HS (H 1,06) Finale	19,50	Alto
Giavellotto Kg. 0,800	20,00	Metri 100 Finale
Metri 100 Finale	20,10	
	20,20	Metri 1500 Peso Kg. 4,000
Metri 1500	20,30	
	20,40	Metri 3000 Siepi
Metri 3000 Siepi	21,00	
	21,20	Staffetta 4 x 100
Staffetta 4 x 100	21,30	
Marcia Km 10	21,40	Marcia Km 5

PROGRAMMA ORARIO DELLA 2ª GIORNATA – VENERDÌ 9 LUGLIO 2010

U O M I N I	ORE	D O N N E
Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti	17,00	Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti
Termine Conferma Iscrizioni	17,45	Termine Conferma Iscrizioni
Martello Kg. 7,260	18,00	Asta
Termine Conferma Iscrizioni	18,00	Termine Conferma Iscrizioni
	18,30	Metri 400 HS (H 0,76) Serie
Metri 400 HS (H 0,91) Serie Triplo	18,50	Giavellotto Kg. 0,600
Alto	19,05	Metri 800
Metri 800	19,15	
Peso Kg 7,260	19,30	Metri 200 Serie
Metri 200 Serie	19,40	Disco Kg. 1,000
	20,00	Metri 5000 Lungo
Metri 5000	20,30	
	21,00	Staffetta 4 x 400
Staffetta 4 x 400	21,10	

Il presente orario è indicativo e potrà essere modificato per il buon andamento della manifestazione.

Cagliari 14 Maggio 2010

F.I.D.A.L.
Comitato Provinciale Oristano

F.I.D.A.L.
Comitato Regionale Sardo