

## **10<sup>^</sup> GIORNATA TROFEO REGIONALE ASSOLUTI**

### **GARE EXTRA CADETTI/E**

### **QUARTUCCIU 21 LUGLIO 2024**

### **Campo comunale "R. Piras"**

La **Fidal Comitato Regionale Sardo** organizza, con la collaborazione della Società Atletica Selargius, domenica 21 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.**

Le iscrizioni degli atleti stranieri e degli atleti tesserati per società al di fuori della Regione Sardegna sono subordinate al rispetto delle Norme Attività 2024.

#### **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:
- 5000 mt uomini 18:00 - mt 3000 10:00 – mt 10.000 37:00
- 5000 mt donne 21:00 – mt 3000 12:00 – mt 10000 42:00
- 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.
- **LA MANCATA PARTECIPAZIONE ALLA GARA DOPO LA CONFERMA DETERMINA L'ESCLUSIONE DALLE GARE SUCCESSIVE.**
- **gli atleti ASSOLUTI, possono utilizzare l'attrezzo della propria categoria.**

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>9.00</b> | <b>RITROVO GIURIE e CONCORRENTI</b> |                                       |
| Martello CM<br>Martello A/J/P/S       |                   | 09.45       | *5000 Mt A/J/P/S                    | Asta CF - Asta A/J/P/S                |
|                                       |                   | 10.00       |                                     | Lungo A/J/P/S                         |
|                                       | *5000 Mt A/J/P/SM | 10.10       |                                     |                                       |
|                                       | 400Hs A/J/P/S     | 10.40       |                                     |                                       |
|                                       |                   | 10.50       | 400Hs A/J/P/S                       |                                       |
| Alto J/P/SM -CM                       |                   | 11.00       | 300hs CF                            |                                       |
|                                       | 300hs CM          | 11.05       |                                     |                                       |
| Lungo A/J/P/S                         |                   | 11.10       | 300 mt CF                           |                                       |
|                                       | 300 mt CM         | 11.15       |                                     |                                       |
|                                       |                   | 11.25       | 200 Mt A/J/P/S                      | Martello CF<br>Martello A/J/P/S       |
|                                       | 200 Mt A/J/P/SF   | 11.35       |                                     |                                       |
|                                       |                   | 11.50       | 800 Mt A/J/P/S                      | Triplo CF                             |
| Giavellotto CM<br>Giavellotto A/J/P/S | 800 Mt A/J/P/SM   | 12.00       |                                     |                                       |
|                                       |                   | 12.15       | 2000 Mt CF                          |                                       |
| Triplo CM                             | 2000 Mt CM        | 12.30       |                                     |                                       |
|                                       |                   | 12.45       | 4X400 A/J/P/S                       |                                       |
|                                       | 4X400 A/J/P/S     | 12.55       |                                     |                                       |
|                                       |                   | 13.00       |                                     | Giavellotto CF<br>Giavellotto A/J/P/S |

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

Cagliari, 28 giugno 2024