

# Campionati Regionali Individuali Master

Salerno 26-27 ottobre 2019

## Programma tecnico 1^ Giornata

**Master M:** 100-(80/100/110hs)-400-1500-(2000/3000st)- -asta—lungo- martello-peso marcia Km 5

**Master F:** 100-(80/100hs)-400-1500-2000st- -asta-lungo--marcia Km 5 martello-giavellotto-disco

### Programma Orario – Sabato 26 ottobre 2019

<b>Ore 14.15</b>	<b>Ritrovo</b>		
<b>Ore 15.15</b>	<b>Termine conferma iscrizioni</b>		
Ore 15.30	80/100/110hs M		Martello F/M
Ore 15.45	80/100hs F	Asta M e F	
Ore 16.00	100 M		
Ore 16.20	100 F		Giavellotto F Peso M
Ore 16.35	400 M	Lungo F	
Ore 16.50	400 F		
Ore 17.00	1500 M		
Ore 17.20	1500 F	Lungo M	Disco F
Ore 17.35	2000/3000st M		
Ore 17.50	2000st F		
Ore 18.05	Marcia Km 5 F/M		

## Programma tecnico 2^ Giornata

**Master M:** 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo- disco-giavellotto-mart. con maniglia corta

**Master F:** 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-peso-mart. con maniglia corta

**Gara extra Assoluti:** Alto M

### Programma Orario – Domenica 27 ottobre 2019

<b>Ore 14.15</b>	<b>Ritrovo</b>		
<b>Ore 15.15</b>	<b>Termine conferma iscrizioni</b>		
Ore 15.30	200/300/400hs F	Alto F Triplo M	Disco M
Ore 15.40	200/300/400hs M		
Ore 15.50	200 F		Peso F
Ore 16.00	200 M		
Ore 16.15	800 F	Alto M + assoluti M Triplo F	
Ore 16.25	800 M		Giavellotto M
Ore 16.40	5000 F + M		
Ore 17.30	5000 M (eventuale 2^ serie)		McM F/M

**Iscrizioni on line entro le ore 12 del 24.10.19**

Sarà possibile iscrivere atleti direttamente sul campo di gara entro i termini previsti per le conferme previo il pagamento di una penale di € 5,00 per atleta/gara.

**Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti iscritti**

### **3. NORME TECNICHE E DI PARTECIPAZIONE**

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

3.3 Ogni atleta, nel complesso della manifestazione e nell'arco della stessa giornata, può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di tre gare individuali, ad eccezione degli atleti di cui al punto 3.4.

3.4 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare superiori ai m 400.

3.5 Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite all'anno in corso e a quello precedente. In deroga alla regola 166.6 del RTI, l'assegnazione delle corsie è determinata non a sorteggio ma per tempi.

3.6 Nei lanci e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età.