

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

Gare extra:

Allievi Peso

Cadette Asta - Martello - Disco

Programma Orario – **Sabato 26 ottobre 2019**

Ore 14.15	Ritrovo		
Ore 15.15	Termine conferma iscrizioni		
Ore 15.30	80/100/110hs M		Martello F/M + Cadette
Ore 15.45	80/100hs F	Asta M e F + Cadette	
Ore 16.00	100 M		
Ore 16.20	100 F		Giavellotto F
Ore 16.35	400 M	Lungo F	
Ore 16.50	400 F		
Ore 17.00	1500 M		Peso M + Allievi
Ore 17.20	1500 F	Lungo M	Disco F + Cadette
Ore 17.35	3000st M		
Ore 17.55	2000st F + M		
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

Gare extra:

Allievi Disco - Giavellotto

Assoluti: Alto M

Programma Orario – **Domenica 27 ottobre 2019**

Ore 14.15	Ritrovo		
Ore 15.15	Termine conferma iscrizioni		
Ore 15.30	200/300/400hs F	Alto F Triplo M	Disco M + Allievi
Ore 15.40	200/300/400hs M		
Ore 15.50	200 F		
Ore 16.00	200 M		
Ore 16.15	800 F	Alto M + assoluti M Triplo F	
Ore 16.25	800 M		Giavellotto M + Allievi
Ore 16.40	5000 F + M 1^ serie		
Ore 17.00			Peso F
Ore 17.15	5000 M 2^ serie		McM F/M

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.

Per quanto riguarda la gara del martello con maniglia corta non saranno accettate iscrizioni sul campo, garaggeranno solo gli atleti iscritti con la procedura on line - scadenza ore 12 di giovedì 24/10/19.

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.