

Aprile 2018

domenica 15

ROVERETO (TN)

STADIO QUERCIA DI ROVERETO

PROGRAMMA TECNICO

Maschile: 150m - 300m - 600m - 2.000m - 400hs - Lungo - Asta - Peso - Giavell. - 4x100m

Femminile: 150m - 300m - 600m - 2000m - 400hs - Triplo - Alto - Peso - Giavell. - 4x100m

PROGRAMMA ORARIO PROVVISORIO

Ore 9.00: ritrovo giuria e concorrenti - ritiro buste iscrizioni

Ore 10.15: Peso AF(3kg.) e JPS M(4kg.) - Giavellotto AM (700gr) e JPS M(800)gr

Ore 10.15: Asta M.

Ore 10.15: 4x100 M. (1 serie)

Ore 10.20: 4x100 F. (1 serie)

Ore 10.30: 400hs F (1 serie)

Ore 10.35: 400hs M (1 serie) - Lungo M.

Ore 10.40: 600m F. (1 serie)

Ore 10.45: 600m M. (3 serie)

Ore 11.00: Alto F.

Ore 11.00: 150m F. (8 serie)

Ore 11.15: Peso AM (5kg), JM (6kg) e P/S M(7,260kg) - Giavellotto AF (500gr) e JPS F(600gr)

Ore 11.30: 150m M. (10 serie)

Ore 11.40: Triplo F.

Ore 12.05: 2.000m M. (1 serie)

Ore 12.15: 2.000m F. (1 serie)

Ore 12.25: 300m F. (5 serie)

Ore 12.45: 300m M. (10 serie)

Progressione Asta M: 2,55 - 2,85 - 3,15 - 3,45 - 3,65 - 3,85 - 4,05 - 4,20 - 4,30 poi di 10 in 10cm

Progressione Alto F: 1,30 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,53 - 1,55 poi di 2 in 2cm

Norme cautelative: Per quanto non previsto dal presente regolamento, si fa riferimento ai regolamenti dell'attività Vademecum 2018. L'organizzazione declina ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone e/o a cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Iscrizioni: con procedura on-line entro le ore 12,00 di venerdì 13 aprile. Iscrizioni sul posto con sovratassa di 5,00Euro.

Pesi e Misure: Gli atleti utilizzeranno gli attrezzi previsti dalla categoria di appartenenza.

Serie e Finali: Tutte le gare di corsa si disputano in serie tenendo conto del tempo ottenuto nel 2017.

Partecipazione: Gli atleti possono fare 2 gare individuali più la staffetta ad eccezione di quelli che gareggiano nei 2.000m che non potranno fare nessuna altra gara di corsa.

Informazioni: Per ulteriori informazioni contattare usquercia@gmail.com o consultare il sito www.usquercia.it.

Contr. organizzativo: 5,00€ per ciascun atleta iscritto alle gare individuali e 5,00€ per ciascuna staffetta iscritta. Si chiede alle Società il pagamento in contanti al ritiro del pettorale.

Organizzazione: U.S. Quercia Trentingrana - Rovereto (www.usquercia.it).