

CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI DI SOCIETA' SU PISTA I° PROVA REGIONALE *La Spezia* *11 - 12 maggio 2019*

DISPOSITIVO ORGANIZZATIVO

ORGANIZZAZIONE

CR Liguria – Atletica Spezia

PARTECIPAZIONE E NORME TECNICHE

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2019 appartenenti a Società affiliate alla Fidal. Per quanto non previsto si fa riferimento a quanto stabilito e pubblicato sul Vademecum Attività 2019 e al RTI 2018.

Tutte le corse verranno disputate a "serie", con gli atleti accreditati dei tempi migliori che correranno nella prima serie. Ai fini della composizione delle "serie" vengono prese in considerazione anche le prestazioni conseguite nell'anno precedente.

Le corsie e gli ordini di salto e lancio, verranno sempre attribuiti per sorteggio.

Nei salti in elevazione gli atleti potranno scegliere una misura inferiore al minimo della progressione.

Ogni atleta può partecipare al massimo a due gare individuali e una staffetta o una gara e due Staffette. Progressioni nei salti in elevazione e battute nel salto triplo verranno decise dal delegato tecnico in base alle iscrizioni.

ISCRIZIONI – VARIAZIONI - CONFERME

Le iscrizioni On-line chiudono **alle ore 24,00 di mercoledì 8 maggio**.

L'iscrizione ad ogni gara deve essere confermata, da un Dirigente o Tecnico, entro 60' dall'inizio della stessa, alla Segreteria Tecnica.

Eventuali variazioni devono avvenire entro 60' dalla singola gara.

Le iscrizioni non confermate entro il limite temporale indicato saranno considerate nulle.

PREMIAZIONI

Non sono previste premiazioni.

INFORMAZIONI

FIDAL CR Liguria – 010511974 – cr.liguria@fidal.it

Delegato Tecnico: Federico Picchi

Delegato Organizzativo Comitato Regionale: Roberta Buonarrico

PROGRAMMA TECNICO

Sabato 11 maggio

MASCHI: 100 – 400 – 1500 - 3000 siepi - 110hs - 4x100 – asta – triplo – disco – giavellotto

FEMMINE: 100 – 400 – 1500 - 3000 siepi - 100hs - 4x100 – alto - triplo – peso – martello

Domenica 12 maggio

MASCHI: 200 – 800 – 5000 - 400hs - 4x400 – alto - lungo – peso – martello – 10km marcia

FEMMINE: 200 – 800 – 5000 - 400hs - 4x400 – asta - lungo – disco – giavellotto – 5km marcia

PROGRAMMA ORARIO

sabato 11 maggio 2019		
Maschile	Orario	Femminile
Ritrovo giurie e concorrenti e riunione tecnica	14:30	Ritrovo giurie e concorrenti e riunione tecnica
Asta	15:30	Martello
	15:50	100hs
Triplo	16:00	
110hs	16:05	
Disco	16:15	
	16:15	
	16:20	100
100	16:40	
	17:15	Triplo
	17:00	400
Giavellotto	17:30	Alto
400	17:10	
	17:30	1500
1500	17:45	
	17:45	Peso
	18:00	3000st
3000st	18:20	
	18:45	4x100
4x100	19:00	

domenica 12 maggio 2019		
Maschile	Orario	Femminile
Ritrovo giurie e concorrenti	14:30	Ritrovo giurie e concorrenti
Martello	15:15	Asta
400hs	15:30	
	15:45	400hs
	16:00	200
	16:00	Lungo
	16:00	Disco
200	16:15	
Alto	16:15	
	16:30	800
800	16:45	
Alto	17:00	5000
Lungo	17:00	
	17:15	Giavellotto
5000	17:30	
	17:55	4x400
4x400	18:10	
Peso	17:50	
	18:20	Marcia Km5
Marcia Km10	18:20	

Il Delegato Tecnico, in base ad esigenze tecnico-organizzative, può variare il programma orario.