

Campionati regionali individuali Assoluti

Mercoledì 23 giugno – 1^a giornata

Categoria	MASCHILE	FEMMINILE
Ora		
16:30	Ritrovo	
17:00		MARTELLO
17:30	ASTA	100hs - serie
18:00	TRIPLO	ALTO
18:00	110hs - serie	
18:15	DISCO	100 m - batterie
18:30	100 m - batterie	
18:50		400 m - serie
19:00	400m - serie	
19:15	GIAVELLOTTO	1500 m - serie
19:30	1500 m - serie	TRIPLO
19:45		100 m - finale
19:50	100 m - finale	
20:00		3000st - serie
20:20	3000st - serie	PESO
20:40		4x100 m - serie
20:45	4x100 m - serie	

Giovedì 24 giugno – 2^giornata

Categoria	MASCHILE	FEMMINILE
Ora		
17:00	Ritrovo	
17:30	MARTELLO	
18:00	ALTO	ASTA
18:30		LUNGO
18:30		400 hs - serie
18:45	400 hs - serie	DISCO
19:00		200 m - serie
19:15	200 m - serie	
19:30		800 m - serie
19:45	LUNGO	
19:40	800 m - serie	GIAVELLOTTO
19:50		5000 m - serie
20:10	5000 m - serie	
20:30	PESO	4x400 m - serie
20:40	4x400 m - serie	
20:50	Marcia 10 Km - serie	Marcia 5 Km - serie

AVVISO:

TUTTE LE GARE VANNO CONFERMATE ENTRO 60 MINUTI DALL'INIZIO DELLA STESSA COME DA ORARIO DI PROGRAMMA INDIPENDENTEMENTE DA EVENTUALI RITARDI ACCUMULATI IN CAMPO.

Norme di Partecipazione

Possono partecipare gli atleti di nazionalità italiana appartenenti alle categorie, Seniores, Promesse, Juniores, Allievi.

Gli atleti Master possono partecipare, concorrendo all'assegnazione del titolo di campione regionale, purché tesserati per Società affiliate con adesione al settore assoluto e a condizione che nella corrente stagione agonistica (anche Indoor) abbiano conseguito risultati tecnici uguali o migliori dei minimi di partecipazione richiesti (vedi tabella).

I minimi dei m. 100, 200, 400, 100 hs, 110 hs, 400 hs e staffetta 4x100 devono essere conseguiti esclusivamente con cronometraggio automatico, mentre i minimi dai m. 800 in su, compresa la staffetta 4x400, possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

Gli atleti possono partecipare, nel complesso dei Campionati, ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure ad una gara individuale più due staffette.

Le gare di marcia sono valide ai fini della classifica del Trofeo "Fulvio Villa" di marcia (vedi Regolamento del Trofeo).

TABELLA MINIMI ATLETI MASTER		
Gara	Master M	Master F
100m	12"24	15"12
200m	24"94	29"48
400m	56"41	1'06"80
800m	2'12"3	2'35"0
1500m	4'26"1	5'28"0
5000m	16'34.5	20'00"0
3000st	11'15"00	-----
110hs	-----	-----
100hs	-----	-----
400hs	-----	-----
Alto	1.70	1.45
Asta	3.00	1.90
Lungo	5.50	4.40
Triplo	12.00	-----
Peso	12.00	7.40
Disco	34.00	14.30
Giavellotto	30.00	-----
Martello	-----	-----
Marcia 5000m	-----	-----
Marcia 10000m	-----	-----
Staffetta	-----	-----
Staffetta	-----	-----

Premiazioni

Sono premiati con medaglia i primi 3 atleti/e di ciascuna gara.

Agli atleti/e primi classificati di ciascuna gara è assegnata la maglia di Campione Regionale 2010