

Aprile 2016
Domenica 17

ROVERETO (TN)
STADIO QUERCIA DI ROVERETO

PROGRAMMA TECNICO

Maschile: 150m - 300m - 600m - 2.000m - Marcia 3km* - Lungo - Asta - Peso - Giavell. - 4x100m

Femminile: 150m - 300m - 600m - 2000m - Marcia 3km* - Triplo - Alto - Peso - Giavell. - 4x100m

Marcia 3km(*) gara aperta anche alle categorie Cadetti e Cadette

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

Ore 9.00: ritrovo giuria e concorrenti - ritiro buste iscrizioni

Ore 10.00: Peso F. - Giavellotto M.

Ore 10.00: 4x100 F. - 1 serie (2 squadre)

Ore 10.05: 4x100 M. Nessuna iscrizione

Ore 10.05: Marcia 3km partenza unica M. e F. - 1 serie (12 atleti-e)

Ore 10.15: Triplo F. - Asta M.

Ore 10.30: 600m F. - Partenza in corsia, 4 serie (38 atlete)

Ore 10.45: 600m M. - Partenza in corsia, 4 serie (37 atleti)

Ore 11.00: Peso M. - Giavellotto F. - Alto F.

Ore 11.05: 150m F. - 9 serie (59 atlete)

Ore 11.15: Lungo M.

Ore 11.40: 150m M. - 9 serie (63 atleti)

Ore 12.15: 2000m M. - 2 serie (35 atleti)

Ore 12.35: 2000m F. - 1 serie (17 atlete)

Ore 12.45: 300m F. - 7 serie (47 atlete)

Ore 13.15: 300m M. - 8 serie (52 atleti)

ATTENZIONE

Tutti gli atleti che partecipano alle gare di corsa dovranno confermare almeno 50min prima della rispettiva gara.

Progressione Asta M: 2,40 – 2,70 – 3,00 – 3,30 – 3,60 – 3,80 – 4,00 – 4,10 – di 10 in 10cm

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

Norme cautelative: Per quanto non previsto dal presente regolamento, si fa riferimento ai regolamenti dell'attività Vademecum 2016. 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 15 aprile. Iscrizioni sul posto con sovratassa di 5,00Euro.

Pesi e Misure: Gli atleti AM e JM utilizzeranno gli attrezzi previsti dalla categoria di appartenenza. Tutte le altre gare di lancio devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Assoluta.

Serie e Finali: Tutte le gare di corsa si disputano in serie, tenendo conto solo del tempo di iscrizione ottenuto nel 2015.

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 us_quercia@yahoo.com o consultatare il sito www.usquercia.it.

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

Contr. organizzativo: 5,00€ per ciascun atleta iscritto alle gare individuali e 5,00€ per ciascuna staffetta iscritta.