

Aprile 2017
Sabato 22

ROVERETO (TN)
STADIO QUERCIA DI ROVERETO

PROGRAMMA TECNICO

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

Femminile: 150m - 300m - 600m – 2000m - Lungo – Alto – Peso – Giavell. – 4x100m

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

Ore 15.00: ritrovo giuria e concorrenti – ritiro buste iscrizioni

Ore 16.00: Peso AF(3kg.) e JPS(4kg.) - Giavellotto AM (700gr) e JPS(800)gr

Ore 16.00: Lungo F. - Asta M.

Ore 16.30: 4x100 F. (1 serie)

Ore 16.35: 4x100 M. (1 serie)

Ore 16.40: 600m F. (2 serie)

Ore 16.50: 600m M. (4 serie)

Ore 17.00: Alto F.

Ore 17.10: 150m F. (8 serie)

Ore 17.15: Peso AM (5kg), JM (6kg) e PS(7,260kg) – Giavellotto AF (500gr) e JPS(600gr)

Ore 17.15: Lungo M.

Ore 17.40: 150m M. (10 serie)

Ore 18.15: 2.000m M. (1 serie)

Ore 18.25: 2.000m F. (1 serie)

Ore 18.35: 300m F. (6 serie)

Ore 19.00: 300m M. (9 serie)

Progressione Asta M: 2,40 – 2,70 – 3,00 – 3,30 – 3,60 – 3,80 – 4,00 – 4,10 – di 10cm 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 2017. 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 21 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 2016.

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 Trentigrana – Rovereto (www.usquercia.it).

C
o
n
t
r
. .
o
r
g
a

