

NORME PER L'ATTIVITA' PAG. 105 / 2023

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER

4.1 I Comitati Regionali devono organizzare almeno i seguenti Campionati Regionali Individuali: PISTA, CORSA CAMPESTRE, STRADA con la possibilità di organizzare altri Campionati Regionali Individuali nelle specialità dove è già prevista l'assegnazione del titolo italiano

NORME PER L'ATTIVITA' PAG. 114 / 2023

CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER

2. PROGRAMMA TECNICO

2.1 GARE UOMINI 100-200-400-800-1500-5000-3000 siepi (35/59)-2000 siepi (60 ed oltre)-110 hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)-400 hs (35/59)-300 hs (60/79)-200 hs (80 ed oltre)-alto-astalungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia 5000m-martello con maniglia corta.

2.2 GARE DONNE 100-200-400-800-1500-5000-2000 siepi (35 ed oltre)-100 hs (35/39)-80 hs (40 ed oltre)-400 hs (35/49)-300 hs (50/69)-200 hs (70 ed oltre)-alto-asta-lungo-triplo-peso-disco-martello-giavellotto-marcia 5000m- martello con maniglia corta.

N.B. Per il peso degli attrezzi e l'altezza degli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle. Le progressioni dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione sono stabiliti dal Delegato Tecnico.

NORME PER L'ATTIVITA' PAG. 115 / 2023

CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETA' SU PISTA MASTER

3. PROGRAMMA TECNICO

3.1 UOMINI:

1a giornata: 100-400-1500-alto-triplo-disco-giavellotto-marcia m 3000-4x100

2a giornata: 200-800-5000-200 hs (cm 76,2-10 hs)-lungo-peso-martello-4x400

3.2 DONNE:

1a giornata: 100-400-1500-lungo-peso-martello-marcia m 3000-4x100

2a giornata: 200-800-3000-200 hs (cm 76,2)-alto-triplo-disco-giavellotto-4x400 (la suddivisione in giornate si riferisce alla Prova Regionale e alla Finale Nazionale)

N.B. I Comitati Regionali, per esigenze organizzative, possono invertire le giornate di svolgimento dei concorsi, accorpando gli uomini con le donne.

PROGRAMMAZIONE DATE

03 Giugno	Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale – Alcune Prove
04 Giugno	Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale – Alcune prove
10 Giugno	Brugnera (PN)	CDS Master fase regionale – 1^ giornata + prove campionato regionale
11 Giugno	Trieste Grezar	CDS Master fase regionale – 2^ giornata + prove campionato regionale
23 Luglio	Montebelluna (TV)	Campionato Regionale Individuale Pentathlon Lanci

n.b. 10 e 11 giugno: per esigenze organizzative, vengono invertire le giornate di svolgimento dei concorsi.

SEGUE TABELLA RIEPILOGATIVA

CAMPIONATO DI SOCIETA' E CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE PISTA MASTER 2023

RIEPILOGO UOMINI

100 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
200 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
400 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
800 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
1500 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
5000 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
3000 siepi (35/59) 2000 siepi (60 ed oltre)	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
110 hs (35/49) 100 hs (50/69) 80 hs (70 ed oltre)	03/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
200 hs (cm 76,2-10 hs)-	11/06/23 Trieste	CDS Società
400 hs (35/59) 300 hs (60/79) 200 hs (80 ed oltre)	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale <u>200 hs 11/06/23 Trieste</u>
alto	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
asta	11/06/23 Trieste	Campionato Regionale Individuale
lungo	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
triplo	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
peso	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
disco	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
martello	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
giavellotto	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
marcia 3000m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società
marcia 5000m	03/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
martello con maniglia corta	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
4x100 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale staffetta
4x400 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale staffetta
Pentathlon Lanci	23/07/23 Montebelluna (TV)	Campionato Regionale Individuale

CAMPIONATO DI SOCIETA' E CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE NON STADIA MASTER 2023

RIEPILOGO UOMINI

5 Km su Strada	10/09/23 Pordenone	Campionato Regionale Individuale
10 Km su Strada	23/04/23 Muggia (TS)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
Maratonina	24/09/23 Pordenone	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
Maratona	29/10/23 Aquileia (Ud)	Campionato Regionale Individuale
Montagna Classico	08/07/23 Terzo di Tolmezzo (Ud)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
Trail Corto	25/06/23 Aviano (Pn)	Campionato Regionale Individuale
Trail Lungo	23/07/23 Piancavallo (Pn)	Campionato Regionale Individuale
Km Verticale	08/10/23 Cercivento (Ud)	Campionato Regionale Individuale

CAMPIONATO DI SOCIETA' E CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE MASTER 2023

RIEPILOGO DONNE

100 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
200 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
400 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
800 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
1500 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
3000 m	11/06/23 Trieste	CDS Società
5000 m	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
2000 siepi	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
100 hs (35/39) 80 hs (40 ed oltre)	03/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
200 hs (cm 76,2-10 hs)	11/06/23 Trieste	CDS Società
400 hs (35/49) 300 hs (50/69) 200 hs (70 ed oltre)	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale • 200 hs 11/06/23 Trieste
alto	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
asta	11/06/23 Trieste	Campionato Regionale Individuale
lungo	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
triplo	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
peso	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
disco	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
martello	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
giavellotto	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
marcia 3000m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società
marcia 5000m	03/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
martello con maniglia corta	04/06/23 Monselice (PD)	Campionato Regionale Individuale
4x100 m	10/06/23 Brugnera (PN)	CDS Società - Campionato Regionale staffetta
4x400 m	11/06/23 Trieste	CDS Società - Campionato Regionale staffetta
Pentathlon Lanci	23/07/23 Montebelluna (TV)	Campionato Regionale Individuale

CAMPIONATO DI SOCIETA' E CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE NON STADIA MASTER 2023

RIEPILOGO DONNE

5 Km su Strada	10/09/23 Pordenone	Campionato Regionale Individuale
10 Km su Strada	23/04/23 Muggia (TS)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
Maratonina	24/09/23 Pordenone	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
Maratona	29/10/23 Aquileia (Ud)	Campionato Regionale Individuale
Montagna Classico	08/07/23 Terzo di Tolmezzo (Ud)	CDS Società - Campionato Regionale Individuale
Trail Corto	25/06/23 Aviano (Pn)	Campionato Regionale Individuale
Trail Lungo	23/07/23 Piancavallo (Pn)	Campionato Regionale Individuale
Km Verticale	08/10/23 Cercivento (Ud)	Campionato Regionale Individuale