



CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI E DI CATEGORIA DONNAS 30-31 MAGGIO 2009

Programma:

1^a giornata: 100h/110h-100-400-1500-marcia km 5/km 10-triplo-disco-giavellotto-alto

2^a giornata: 400h-200-800-2000/3000sp-martello-lungo-peso-asta

Iscrizioni entro il 28 maggio a: ASD Atletica Pont Donnas – e-mail: atletica@pont-donnas.it

Ritrovo ore 15.00, conferma delle iscrizioni 45' prima di ciascuna gara, inizio gare ore 16.00

(la gara di martello avrà inizio alle ore 15.00, pertanto il ritrovo dei concorrenti è fissato per le ore 14.15)

Regolamento:

Possono partecipare gli atleti appartenenti alle società valdostane, in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Gli atleti di fuori regione partecipano secondo le norme del Regolamento federale (autorizzazione scritta del proprio FTR).

Ogni atleta può prendere parte a due diverse specialità. Si considera partecipante a due diverse specialità l'atleta allievo o juniores che prende parte alla stessa specialità sia con le norme tecniche della propria categoria, sia con quelle della categoria assoluta (ad es. 110hs junior (1.00) e 110hs M (1.06)).

Gli atleti delle categorie Master MF prendono parte alle gare secondo le norme tecniche e regolamentari della categoria Promesse/Seniores MF.

Gli atleti della categoria Allievi, per le specialità dei 110hs e del getto del peso e le atlete della categoria Allieve, per la specialità dei 100hs, prendono parte alle gare secondo le norme della propria categoria.

Gli atleti della categoria Juniores M, per le specialità dei 110hs e del getto del peso, potranno prendere parte alle gare secondo le norme della propria categoria, purché lo indichino all'atto dell'iscrizione.

Le corse si svolgeranno a serie (le società sono pregate di indicare i tempi di accredito).

Alle tre prove di finale dei concorsi accedono i primi 8 (otto) atleti/e della classifica (indipendentemente dalla regione di appartenenza) dopo le tre prove eliminatorie.

Sarà in funzione il cronometraggio elettronico automatico

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta: gratuita. Atleti provenienti da altre regioni € 3,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 2,00 ad atleta.

Progressioni dei salti in elevazione:

asta donne: 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.25-2.30-ecc.

asta uomini: 2.20-2.40-2.60-2.80-2.90-3.00-3.10-3.20-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70-3.80-3.90-3.95-4.00-ecc

alto donne: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.62-1.64-1.66-ecc.

alto uomini: 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82-1.84-1.86-ecc.

norme per l'assegnazione dei titoli:

Il titolo assoluto verrà assegnato al vincitore di ogni gara indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

Gli atleti delle categorie promesse, seniores e master concorrono al solo titolo assoluto.

Gli atleti delle categorie allievi e juniores concorrono anche al titolo di categoria.

Gli atleti delle categorie allievi e juniores che gareggiano nelle specialità che prevedono norme diverse da quelle assolute, concorrono al solo titolo di categoria.

Per quanto riguarda le gare dei 3000, 5000 e 10000, sono considerate valide per l'assegnazione del titolo regionale le prove in programma ad Aosta il 10 settembre (3000); ad Aosta il 16 settembre (5000) e ad Aosta il 26 aprile (10000).