

CAMPIONATI REGIONALI RAGAZZI-CADETTI-MASTER MASCHILI E FEMMINILI OPEN

PROGRAMMA GARE RAGAZZI

Corse: 60-1000 - 60hs -
Salti: alto - lungo
Lanci: peso gomma Kg. 2 - vortex
Marcia: pista Km. 2
60hs M.:
60hs F.:

PROGRAMMA GARE CADETTI

Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs - 300hs -
Salti: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9 e m.11)
Lanci: peso Kg. 4 - **disco kg. 1,5 - martello Kg. 4** - giavellotto gr. 600
Marcia: pista Km. 4

Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs - 300hs -
Salti: alto - asta- lungo - triplo (battuta m.7 e m.9)
Lanci: peso Kg. 3 - **disco kg. 1 - martello Kg. 3** - giavellotto gr. 400
Marcia: pista Km. 3

PROGRAMMA GARE MASTER

GARE UOMINI

100-200-400-800-1500-**5000-**
3000 Siepi (35/59)-2000 St (60 ed oltre)
110 Hs (35/49)-100 hs (50/69)-80 hs (70 ed oltre)
400 hs (35/59)-300 hs (60 ed oltre)
alto-asta-lungo-triplo-peso-giavellotto-**disco-martello- martello con maniglia corta**
marcia km.5,

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 ed oltre)
alto-asta-lungo-triplo-peso-giavellotto -**disco-martello-martello con maniglia corta**
marcia km.5

SABATO 13 SETTEMBRE 1a GIORNATA

orario	Ragazzi	Cadetti	Master F.	Master M.
15,15		300hs asta	300/400hs asta	300/400hs asta
15,30	60			
15,45	alto	80		
16,00		300	100 lungo	100
16,15	1000			
16,30		1000	1500	
16,45	peso	triplo		1500
17,00				triplo
17,15				
17,30		disco		
17,45			400	400
18,00				alto
18,15			peso	
18,30				
18,45				

DOMENICA 14 SETTEMBRE 2a GIORNATA

orario	Ragazzi	Cadetti	Master F.	Master M.
9,30	lungo	giavellotto	giavellotto 2000 siepi	giavellotto
9,45				3000 siepi
10,00	60 hs		triplo	peso
10,15		80/100 hs		
10,30	vortex	alto	80/100 hs	lungo
10,45				80/100/110hs
11,00			200 alto	200
11,15			800	800
11,30		2000		
11,45			5000	5000
12,00	Marcia km 2	Marcia km 3/4	Marcia km 5	Marcia km 5

Programma gare

- **ESORDIENTI A:** m. 50 salto in lungo
- **ESORDIENTI B-C:** m. 50 e **PERCORSO MULTILATERALE**

DISPOSIZIONI E REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE

- ◆ Non sono presenti i metri 10000 in quanto il titolo regionale è già stato assegnato in occasione dei Campionati di Società su pista disputati ad Aosta il 27 aprile 2008
- ◆ **Il titolo regionale nei metri 5000 sarà assegnato in occasione della manifestazione fissata per giovedì 11 settembre p.v.**
- ◆ **Le gare di lancio del disco e martello saranno recuperate al Campo Crestella di Donnas**
- ◆ Ciascun atleta appartenente alla categoria **RAGAZZI e CADETTI** potrà prendere parte a 2 gare per giornata, esclusi gli atleti iscritti a gare superiori ai metri 1000 che potranno prendere parte ad una gara soltanto
- ◆ Ciascun atleta **MASTER** potrà prendere parte a 2 gare per giornata.
- ◆ Gli atleti/e iscritti/e a gare di corsa e di marcia dai m.1000 compresi in su non possono partecipare ad altre gare di corsa **superiori ai m.200** o marcia che si effettuino nel corso dello stesso giorno solare.
- ◆ Per le progressioni dei salti ciascun atleta potrà scegliere una sola misura d'ingresso
- ◆ I concorsi si effettuano con eliminatorie e finali per le migliori 6 prestazioni **per tutte le fasce di età (esclusi i ragazzi 3 prove e i cadetti 4)**
- ◆ Sarà consegnata la maglia di campione regionale al primo classificato di ogni categoria
- ◆ Le iscrizioni per le gare di sabato devono essere inviate all'Atletica Cogne Aosta mail: atletica.cogne@libero.it, invece per le gare di domenica devono essere inviate all' Atletica Sandro Calvesi mail: presidente@calvesi.it, entro le ore 18.00 di venerdì 12 settembre.