

PROGRAMMA ORARIO sabato 8 luglio 2023

RITROVO CONCORRENTI E GIURIE 16:00				
ORARIO	RAGAZZE	RAGAZZI	ASSOLUTI DONNE	ASSOLUTI UOMINI
17:00			Lancio del Disco gara ad inviti	Lancio del Disco gara ad inviti
17:30			400hs h76 Salto in alto +Allieve	
17:40				400hs h91
17:50	60hs h60	60hs h60		Salto in lungo
18:00			110 hs SM	
18:10	150mt			
18:20		150mt		
18:30			100mt	
18:45	Salto in alto			100mt
18:45		Salto in lungo		
19:05			200 mt	
19:15				200mt
19:35				800mt
20:00			1500mt	
20:10				5000mt
A seguire			5000mt	

N.B. gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti.

NORME TECNICHE:

RAGAZZI/E:

Nelle gare fino ai 300mt compresi la partenza avverrà dai blocchi;

- m 60hs M/F: 6 ostacoli, h 0,60, distanze m 12,00 - 5 x m 7,50 - m 10,50;

- Progressione salto in alto RE: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 poi di 2 cm in 2 cm

ASSOLUTI/E:

SALTO IN ALTO PROGRESSIONE J/P/S F: 1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.63-1.66-1.69-1.72-1.74-1.76 poi di 2 cm in 2 cm

PROGRESSIONE A/e: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.55-1.57 poi di 2 cm in 2 cm

400HS U: N.HS 10/H091/Part-I°HS 45.00mt/tra HS 35.00mt/ult HS arr 40.00mt

400HS D: N.HS 10/H0.76/Part-I°HS 45.00mt/tra HS 35.00mt/ult HS arr 40.00mt

MODULO DI AUTOCERTIFICAZIONE REQUISITI SCARPE ASSOLUTI/E

I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dalla Regola Tecnica 5 RT del RTI e dall' Athletics Shoe Regulation WA. Per il rispetto della regola delle norme ciascun atleta delle categorie Allievi, Junior, Promesse e Senior deve presentarsi in Camera d' Appello munito del Modulo di Autocertificazione di Conformità, precompilato, al fine di verificare la presenza della scarpa utilizzata nella "WA Shoe Compliance List" o accertarne direttamente la regolarità.

https://www.fidal.it/upload/files/GGG/Modulistica/Mod.66_DichiarazioneScarpe_ITA.pdf

INFORMAZIONE AREE DI SOSTA VIETATE: Si raccomanda di non sostare con la propria auto sul piazzale di fronte allo stadio Paolo Rosi e lungo via dei Campi Sportivi.