

Riunione regionale Assoluti Master Giovanili
Nocera Stadio Comunale
gare di contorno
Sabato 18 Giugno 2022

Iscrizioni entro le 24,00 di Mercoledì 15 Giugno 2022

Programma tecnico A/J/P/S Master M 400 hs 100 - 400- 800- 3000 st - Asta - Triplo - Giavellotto - Disco - 4x100
Programma Tecnico A/J/P/S Master F 400 hs 100 - 400- 1500- 3000st -Asta- Alto -Triplo - Giavellotto - 4x100
Programma Tecnico Cadette 80 - 1000 - Asta-Alto
Programma Tecnico Cadetti 80 -1000 - Asta
Programma Tecnico Esordienti 5 - Esordienti 8 metri 50 gimkana dopo i primi 10 metri 10 con i a 3 metri di distanza cronometrati premiazioni a tutti gli atleti
Programma tecnico Esordienti 10 : 200 partenza in linea massimo 15 per gara

La gara dei 3000 st vale come titolo regionale Juniores m/f

Nei Lanci gli atleti master gareggiano col proprio attrezzo faranno 4 lanci

Nei salti gli atleti master faranno 4 salti, nel caso richiedano la battuta a 7 metri, gareggeranno con le donne battuta a 7 metri.

nel Triplo in caso che gli iscritti siano minori di 8 si faranno prima tutti i 6 salti per le atlete a battuta minore e poi a quelle alla battuta maggiore.

Programma Orario - Sabato 18 giugno

Ore 15,30 Ritrovo Giurie e concorrenti

Ore 16,00 Termine conferma iscrizioni Giav F - HS - Asta M e Cadetti

Ore 16,15 400 hs F Asta M + C/i Giavellotto F

Ore 16,25 400 hs M

Ore 16,35 80 C/e

Triplo F battuta a 7 m a seguire Triplo F battuta a 9 m

Ore 16,50 80 C/i

Giavellotto M

Ore 17,00

Ore 17,15 100 F batterie

Ore 17,20

Asta F + C/e

Ore 17,35 100 M Batterie

Ore 17,55

Triplo M battuta a 9 M a seguire triplo M battuta a 11 m ev a seguire battuta a 13 m

Ore 18,10

Alto F + C/e Disco M

Ore 18,25 1000 C/e

Ore 18,35 1000 C/i

Ore 18,45 200 Eso 10 M/F

Ore 18,55 3000 st F

Ore 19,15 3000 st M

Ore 19,30 100 F finale

Ore 19,35 100 M finale

Ore 19,40 Gimkana 50 metri Esordienti 5 m/f

Ore 19,45 Gimkana 50 metri Esordienti 8 m/f

Ore 19,55 400 F

Ore 20,10 400 M

Ore 20,35 1500 F

Ore 20,45 800 M

Ore 20,55 4x100 F

Ore 21,05 4x100 M

Le progressioni nella gara di Asta e Alto seguiranno quelle della categoria C/e e C/i manifestazioni Provinciali e regionali per tutte le categorie

ASTA C/e : 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 poi di 5 cm in 5 cm

ASTA C/i : 1.80-2.00-2.10-2.20-2.30-2.40-2.50 poi di 5 cm in 5 cm

ALTO C/e : 1.20-1.30-1.35-1.40-1.43-1.46-1.49 poi di 2 cm in 2 cm