

CDS su PISTA ALLIEVI/E e MASTER M/F PROVA REGIONALE
+ gare extra assoluti
GENOVA (GE)
11-12 maggio 2024

DISPOSITIVO ORGANIZZATIVO

ORGANIZZAZIONE CR Liguria

PARTECIPAZIONE E NORME TECNICHE

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento 2024 appartenenti a Società affiliate alla Fidal. Per quanto non previsto si fa riferimento a quanto stabilito e pubblicato sul Vademecum Attività 2024 e al RTI 2022

Tutte le corse verranno disputate a "serie", con gli atleti accreditati dei tempi migliori che correranno nell'ultima serie. Gli atleti assoluti correranno in serie separate rispetto agli Allievi e ai Master e in coda alle stesse.

Le corsie e gli ordini di salto e lancio, verranno sempre attribuiti per sorteggio.

ISCRIZIONI - VARIAZIONI - CONFERME

Le iscrizioni On-line chiudono alle ore **24,00** di mercoledì **8 maggio 2024**.

L'iscrizione ad ogni gara deve essere confermata, da un Dirigente o Tecnico, entro 60' dall'inizio della stessa, alla Segreteria Tecnica.

Eventuali variazioni devono avvenire entro 60' dalla singola gara.

Non verranno accettate iscrizioni direttamente sul campo il giorno della manifestazione.

È prevista una tassa di iscrizione pari a 2,00 Euro ad atleta/gara: gli importi saranno riscossi a cura del Comitato Regionale successivamente allo svolgimento della manifestazione

Per le staffette è applicata una tassa di iscrizione di 6,00 euro a staffetta.

Atleti tesserati fuori regione: tassa pari a 5 euro atleta/gara, da versare a mezzo bonifico bancario sul conto del CR Ligure.

IBAN: IT59F0310401400000000822416

INFORMAZIONI

FIDAL CR Liguria - 010511974 - cr.liguria@fidal.it

PROGRAMMA TECNICO

Sabato 11 maggio

ALLIEVI: 100 - 400 - 1500 - 2000sp - 110hs - Asta - Triplo - Disco - Giavellotto - Marcia 5km - 4x100

ALLIEVE: 100 - 400 - 1500 - 2000sp - 100hs - Alto - Triplo - Peso - Martello - Marcia 5km - 4x100

MASTER SM35+: 100 - 400 - 1500 - Triplo - Disco - Giavellotto - Marcia 3km - 4x100

MASTER SF35+: 100 - 400 - 1500 - Alto - Triplo - Peso - Martello - Marcia 3km - 4x100

Domenica 12 maggio

ALLIEVI: 200 - 800 - 3000 - 400hs - Alto - Lungo - Peso - Martello - 4x400

ALLIEVE: 200 - 800 - 3000 - 400hs - Asta - Lungo - Disco - Giavellotto - 4x400

MASTER SM35+: 200 - 800 - 5000 - 200hs - Alto - Lungo - Peso - Martello - 4x400

MASTER SF35+: 200 - 800 - 3000 - 200hs - Lungo - Disco - Giavellotto - 4x400

Gare aperte anche agli atleti assoluti (altezze degli hs di categoria):

M: 100 - 200 - 1500 - 3000 - Giavellotto - peso - martello - 4x100 - asta - alto - disco - Lungo

F: 100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 100 hs - 400 hs - Peso - Disco - Giavellotto - asta - alto - triplo - martello - Lungo - 4x100 -4x400

PROGRAMMA ORARIO

Sabato 11 maggio 2024		
MASCHILE	Orario	FEMMINILE
Ritrovo giurie e concorrenti	13.00	Ritrovo giurie e concorrenti
ASTA ALLIEVI e ASSOLUTI	14.00	MARTELLO ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER
	14.30	100 HS ALLIEVE
	14.40	100 HS ASSOLUTE
110HS ALLIEVI	15.00	
	15.15	ALTO ALLIEVE + MASTER + Assolute
	15.15	100 ALLIEVE e MASTER + ASSOLUTE
100 ALLIEVI e MASTER E ASSOLUTI	15.20	
DISCO ALLIEVI + MASTER + Assoluti	15.20	
	15.40	400 ALLIEVE + MASTER
	15.50	400 ASSOLUTE
TRIPLO ALLIEVI + MASTER	16.00	
400 ALLIEVI + MASTER	16.10	
	16.30	1500 ALLIEVE + MASTER
	16.40	1500 ASSOLUTE
1500 ALLIEVI + MASTER	16.50	
1500 ASSOLUTI	17.00	
GIAVELLOTTO ALLIEVI + ASSOLUTI + MASTER UOMINI	17.10	PESO ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER DONNE
	17.15	TRIPLO ALLIEVE + MASTER + Assolute
	17.20	2000sp
2000sp	17.40	
MARCIA 5KM	17.50	MARCIA 5km
MARCIA 3KM (Master)	18.30	MARCIA 3km (Master)
4x100 ALIIEVI + ASSOLUTI + MASTER	18.50	4x100 ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER

Domenica 12 maggio 2024		
MASCHILE	Orario	FEMMINILE
Ritrovo giurie e concorrenti	12.30	Ritrovo giurie e concorrenti
MARTELLO ALLIEVI + ASSOLUTI + MASTER	13.30	ASTA ALLIEVE + Assolute
	14.30	400 HS ALLIEVE
	14.40	400 HS ASSOLUTE
400 HS ALLIEVI	14.55	
	15.15	DISCO ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER
ALTO ALLIEVI + MASTER + Assoluti	15.15	
	15.30	200hs Master
200hs Master	15.45	
	16.00	200 ALLIEVI + ASSOLUTI + MASTER
200 ALLIEVI + ASSOLUTI + MASTER	16.15	
	16.15	LUNGO ALLIEVE + MASTER + ASSOLUTE
PESO ALLIEVI + ASSOLUTI + MASTER	16.30	
	16.30	800 ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER
800 ALLIEVI + MASTER	16.45	
	17.00	3000 AF (e a seguire) SF Master
LUNGO ALLIEVI + MASTER ASSOLUTI	17.20	
	17.20	GIAVELLOTTO ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER
3000 ALLIEVI e ASSOLUTI	17.25	
	17.40	3000 ALLIEVE e MASTER F
5000 MASTER M	18.00	
	18.30	4x400 ALLIEVE + ASSOLUTE + MASTER
4x400 ALLIEVI + MASTER	18.45	

L'orario, da considerarsi provvisorio, verrà pubblicato in forma **DEFINITIVA** alla chiusura delle iscrizioni e potrà subire delle variazioni sulla base delle esigenze tecnico-organizzative del Delegato Tecnico.