

C.D.S. PISTA MASTERS

FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo

2° Prova CDS RAGAZZI/RAGAZZE

Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
7/8 Luglio 2012

Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO

Programma Tecnico 1^ giornata: 7 Luglio 2012

Ragazzi/e 60 – 60hs – 1000 – alto – lungo – peso – vortex – 4X100-Marcia 2000mt
 Uomini: 100 - 400 -1500 - alto - triplo - disco- giavellotto - 4x100
 Donne: 100 - 400 - 1500 - lungo - peso - martello - 4x100

ORARIO GARE

M A S C H I L E		🕒	F E M M I N I L E	
Ritrovo Giurie e Concorrenti		15.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
Chiusura Variazioni		15.30	Chiusura Variazioni	
		15.40		Martello MF
	Marcia 2000mt	16.00	Marcia 2000mt	
Alto MM		16.15	R 60hs	
	60hs R/I	16.20		Lungo R/E
Peso R/I		16.30	100 MF	
	100 MM	16,45		
Triplo MM		17.00	60 R/E	Alto R/E
	60 R/I	17.15		
Alto R/I		17.30	400 MF	Lungo MF
	400 MM	17.45		
Disco MM		18.00	1000 R/E	Peso R/E
Lungo R/I	1000 R/I	18.15		
		18.30	1500 MF	
Vortex R/I	1500 MM	18.45		
		19.00	4X100 R/E	Vortex R/F
Giavellotto MM	4X100 R/I	19.15		Peso MF
		19.30	4X100 MF	
	4X100 MM	19.45		

C.D.S. PISTA MASTERS
FASE REGIONALE Marche – Umbria – Abruzzo
2° Prova CDS RAGAZZI/RAGAZZE
Montecassiano Polo Sportivo San Liberato
7/8 Luglio 2012

Organizzazione: MC009 ATLETICA MONTECASSIANO

Programma Tecnico 2^ giornata: 8 Luglio 2012

Uomini 200 - 800 - 5000 - 200 hs (cm. 76,2) - lungo – peso- martello - 4x400
 Donne 200 - 800 - 3000 - 200 hs (cm. 76,2) - alto - triplo - disco --giavellotto 4x400

ORARIO GARE

M A S C H I L E		🕒	F E M M I N I L E	
Ritrovo Giurie e Concorrenti		15.10	Ritrovo Giurie e Concorrenti	
Chiusura Iscrizioni		15.45	Chiusura iscrizioni	
martello		15.50		
		16.15	200 hs	Triplo
	200 hs	A SEGUIRE		
			800	Disco
lungo	800			Alto
			200	
	200			Giavellotto
			3000	
Peso	5000			
			4 x 400	
	4 x 400			

Norme di Partecipazione:

Vedi "Vademecum attività 2012" Atletica Comunicati n.1/3 – Anno XXXIV – 31 Dicembre 2011

Tassa Gara :

Ragazzi/e €1,00 atleta gara €3,00 per staffetta

Master M/F € 3,00 atleta gara €5,00 per staffetta di cui €1,00 /individuale ed €2,00 /staffetta andrà al C.R. quale contributo Grand Prix Stadia

Iscrizioni :

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore **12 di venerdì 6 luglio 2012**, nella sezione on-line riservata di ciascuna società. Le iscrizioni delle staffette dovranno pervenire via e-mail all'indirizzo sigma@fidalmarche.com