



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardo

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI**  
**SU PISTA MASTER**  
**CAGLIARI 30 – 31 LUGLIO 2016**  
**STADIO COMUNALE di ATLETICA LEGGERA**

**REGOLAMENTO ED ORARIO GARE**

*IL Comitato Regionale Sardo della F.I.D.A.L. indice, il Comitato Provinciale di Cagliari organizza il Campionati Regionali individuali su pista Master.*

*Le iscrizioni si effettueranno on-line attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) – servizio on-line entro le ore 24,00 del 28 Luglio 2016. Non saranno accettate iscrizioni sul posto, ma solo eventuali variazioni per atleti iscritti.*

*I pettorali saranno forniti dalla F.I.D.A.L., gli atleti dovranno essere muniti di spilli.*

*La tassa di iscrizione alle gare è di € 2,50 per Atleta gara.*

*Possono partecipare alla manifestazione gli atleti delle categorie SM e SF Over 35.*

*Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.*

*Ogni atleta nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di tre gare individuali, e comunque non può prendere a più di due gare per giornata.*

*Gli atleti che partecipano ad una gara eguale o superiore a 1000 (mille) metri possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione della gara di corsa superiori a 400 metri.*

*Le gare di corsa si effettuano a serie.*

*Nei lanci e nei salti in estensione sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi sei atleti delle eliminatorie per ciascuna fascia di età.*

*Per gli attrezzi e le progressioni dei salti in elevazione si fa riferimento alle specifiche tabelle*

*Le conferme di partecipazione devono essere consegnate almeno 60 minuti prime dell'orario previsto per la gara. LA MANCATA PRESENTAZIONE ALLA GARA DOPO LA CONFERMA DETERMINA L'ESCLUSIONE DALLE GARE SUCCESSIVE.*

*Per quanto non indicato si fa esplicito riferimento alle norme di partecipazione riportate su Atletica Comunicati – Vademecum attività 2016*

## SABATO 30 LUGLIO 2016

<b>UOMINI</b>		<b>DONNE</b>
<b>RITROVO GIURIE E CONCORRENTI</b>	<b>16,00</b>	<b>RITROVO GIURIE E CONCORRENTI</b>
<b>TERMINE CONFERMA ISCRIZIONI</b>	<b>16,30</b>	<b>TERMINE CONFERMA ISCRIZIONI</b>
Martello	<b>17,00</b>	Asta
Alto		Peso
		Lungo
		Metri 80 HS SF 40/45 H 76,2
	<b>17,10</b>	Metri 80 HS SF50/55 H 76,2
	<b>17,15</b>	Metri 100 HS SF35 H 83,8
Metri 100 HS SM 60/65 H 83,8	<b>17,20</b>	
Metri100 HS SM 50/55 H 91,4	<b>17,25</b>	
Metri 110 HS SM 35/40/45 H 99,1	<b>17,35</b>	
	<b>17,45</b>	Metri 100
Metri 100	<b>18,00</b>	Giavellotto
Tripla	<b>18,20</b>	Metri 400
Metri 400	<b>18,30</b>	
Peso	<b>18,30</b>	
	<b>18,40</b>	Metri1500
Metri 1500	<b>18,50</b>	
Giavellotto	<b>18,50</b>	
	<b>19,10</b>	Metri 5000
Metri 5000	<b>19,30</b>	

## DOMENICA 31 LUGLIO 2016

<b>UOMINI</b>		<b>DONNE</b>
<b>Ritrovo Giurie E Concorrenti</b>	<b>9,00</b>	<b>Ritrovo Giurie E Concorrenti</b>
<b>Termine Conferma Iscrizioni</b>	<b>9,45</b>	<b>Termine Conferma Iscrizioni</b>
Marcia Metri 5000	<b>9,45</b>	Marcia Metri 5000
Lungo	<b>10,00</b>	Martello
Asta		
	<b>10,30</b>	Metri 2000 Siepi
Metri 3000 Siepi	<b>10,45</b>	
Disco		
Metri 400 HS SM 35/40/45 H 91,4	<b>11,00</b>	
Metri 400 HS SM 50/55 H 83,8	<b>11,05</b>	
	<b>11,10</b>	Metri 400 HS SF 35/40/45 H 76,2
Metri 300 HS SM 60/65 H 76,2	<b>11,15</b>	Alto
	<b>11,20</b>	Metri 300 HS SF 50/55 H 76,2
		Disco
	<b>11,30</b>	Tripla
		Metri. 200
Metri 200	<b>11,40</b>	
	<b>12,00</b>	Metri 800
Metri.800	<b>12,10</b>	

Il presente orario è indicativo e potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione  
 Per quanto non previsto valgono le norme del RTI e quelle Federali.  
 L'orario definitivo, se necessario, verrà pubblicato sul sito [fidalsardegna.it](http://fidalsardegna.it) alla chiusura delle iscrizioni.

CAGLIARI 15 Luglio 2016

F.I.D.A.L.  
Comitato Provinciale Cagliari

F.I.D.A.L.  
Comitato Regionale Sardo