

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA
ALLIEVI-ALLIEVE – CADETTI - CADETTE
9ª PROVA GRAN PRIX
CAGLIARI – STADIO COMUNALE – 18/19 SETTEMBRE 2010

Il Comitato Regionale F.I.D.A.L indice e il Comitato Provinciale Cagliari organizza i Campionati Regionali Individuali su pista Allievi/e ed i Campionati Regionali Individuali su pista Cadetti/e validi come 9ª Prova del Gran Prix .

Le norme di partecipazione sono riportate sul VADEMECUM ATTIVITA' 2010 "alle pagine 172 / 173 e sul Regolamento del Gran Prix 2008
Punteggio Gran Prix viene preso in considerazione il criterio A + C

Le iscrizioni si effettueranno presso il Comitato Regionale FIDAL Fax 070487673 entro il 15 Settembre 2010, indicando Nome, Cognome, numero della tessera, Società, gara da effettuare ed accredito.

Il pettorale sarà fornito dalla F.I.D.A.L.

La tassa d'iscrizione è di € 1,50 per Atleta gara.

Funzionerà il cronometraggio elettrico

Segue sul retro

PROGRAMMA ORARIO DELLA 1ª GIORNATA – SABATO 18 SETTEMBRE 2010

U O M I N I	ORE	D O N N E
<i>Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti</i>	15,00	<i>Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti</i>
Termine conferma iscrizioni	15,45	Termine conferma iscrizioni
Asta • Cadetti • Allievi	16,00	Martello • Cadette Kg. 3,000 • Allieve Kg 4,000 Triplo • Cadette (battuta mt 7 o 9) Allieve (battuta mt 9 o 11)
Marcia • Cadetti Km 4 • Allievi Km 10	16,00	Marcia • Cadette Km 3 • Allieve Km 5
	17,00	Metri 80 HS Cadette (H 0,76)
	17,15	Metri 100 HS Allieve (H 0,76)
<i>Metri 100 HS Cadetti (H 0,84)</i>	17,25	
<i>Metri 110 HS Allievi (H 0,91)</i>	17,35	
Disco • Cadetti Kg 1,500 • Allievi Kg 1,500		
Lungo • Cadetti • Allievi	17,55	Metri 100 Allieve
<i>Metri 100 Allievi</i>	18,00	
	18,15	Metri 400 Allieve Alto • Cadette • Allieve
<i>Metri 400 Allievi</i>	18,25	
Giavellotto • Cadetti Kg 0,600 • Allievi Kg 0,700	18,40	Metri 300 Cadette
<i>Metri 300 Cadetti</i>	18,50	
	19,05	Metri 1500 Allieve
<i>Metri 1500 Allievi</i>	19,15	Peso • Cadette Kg 3,000 • Allieve Kg 4,000
<i>Metri 2000 Siepi Allievi</i>	19,25	
	19,35	Metri 2000 Siepi Allieve
	19,45	Metri 2000 Cadette
<i>Metri 2000 Cadetti</i>	19,55	
	20,05	Staffetta 4 x 100 Cadette
<i>Staffetta 4 x 100 Cadetti</i>	20,10	
	20,15	Staffetta 4 x 100 Allieve
<i>Staffetta 4 x 100 Allievi</i>	20,20	

Segue sul retro

PROGRAMMA ORARIO DELLA 2ª GIORNATA – DOMENICA 19 SETTEMBRE 2010

U O M I N I	ORE	D O N N E
Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti	8,00	Ritrovo delle Giurie e dei Concorrenti
Termine conferma iscrizioni	8,45	Termine conferma iscrizioni
Martello <ul style="list-style-type: none"> • Cadetti Kg 4,000 • Allievi Kg 5,000 Triplo <ul style="list-style-type: none"> • Cadetti (battuta mt 9) Allievi (battuta mt 9 o 11) 	9,00	Asta <ul style="list-style-type: none"> • Cadette • Allieve
	9,30	Metri 800 Allieve
Metri 800 Allievi	9,45	
•	10,00	Metri 1000 Cadette
Metri 1000 Cadetti	10,10	Lungo • Cadette Allieve
	10,20	Metri 300 HS Cadette (H 0,76)
Metri 300 HS Cadetti (H 0,76)	10,30	Disco • Cadette Kg 1,000 • Allieve Kg 1,000
• Cadetti • Allievi)	10,40	Metri 400 HS Allieve (H 0,76)
Metri 400 HS Allievi (H 0,84)	10,50	Giavellotto Cadette Kg 0,400 Allieve Kg 0,600
	11,00	Metri 200 Allieve
Metri 200 Allievi	11,10	
• Cadetti Kg 4,000 • Allievi Kg 5,000	11,20	Metri 3000 Allieve
Metri 3000 Allievi	12,30	•
	12,40	Metri 80 Cadette
Metri 80 Cadetti	12,50	
	13,00	Staffetta 4 x 400 Allieve
Staffetta 4 x 400 Allievi	13,10	

Il presente orario è indicativo e potrà essere modificato per il buon andamento della manifestazione.

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

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

Cagliari 9 Settembre 2010