

2° PROVA PER IL CONSEGUIMENTO DEL MINIMO DI AMMISSIONE PER I GIOCHI DELLE ISOLE FASE REGIONALE

ORISTANO 3 APRILE 2011

Il Comitato Regionale F.I.D.A.L indice ed il Comitato Provinciale di Oristano organizza la 2° prova Selettiva per i giochi delle Isole, che si svolgeranno nell'isola delle Sicilia dal 25 al 30 Maggio 2011 .

Possono Partecipare tutti gli Atleti della Categorie Allievi , Allieve. E gli Atleti della Categoria Cadetti e Cadette nati/e nell'anno 1996

Possono partecipare alle gare anche gli Atleti Cadetti/e nati/e nell'anno 1997

Le iscrizioni si effettueranno presso il Comitato Regionale FIDAL Fax 070487673 entro il 30 Marzo 2011, indicando Nome, Cognome, numero della tessera, Società, gara da effettuare.

Funzionerà il cronometraggio elettrico

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

La tassa d'iscrizione per la Categoria Cadetti/e Allievi/e è di € 1,50 per Atleta gara.

Ogni decisione sul numero dei componenti la rappresentativa spetta alla commissione Tecnica Internazionale dei Giochi.

POSSONO PARTECIPARE GLI ATLETI DELLE CATEGORIE JUNIOR, PROMESSE E SENIOR UOMINI E DONNE

Segue sul retro

PROGRAMMA ORARIO DEL 3 APRILE 2011

U O M I N I	ORE	D O N N E
<i>Ritrovo Giurie e Concorrenti</i>	9,30	<i>Ritrovo Giurie e Concorrenti</i>
Termine conferma iscrizioni	10.10	Termine conferma iscrizioni
<i>Martello Kg 5,000</i>	10.15	<i>Martello Kg 4,000</i>
	10.30	<i>Triplo Metri 100 Hs</i>
<i>Metri 110 Hs</i>	10.40	
	10.50	<i>Metri 100</i>
<i>Metri 100</i>	1.00	<i>Disco Kg 1,000</i>
<i>Triplo Asta</i>	11.10	<i>Metri 2000 Siepi Asta</i>
<i>Metri 2000 Siepi</i>	11.20	<i>Alto</i>
<i>Disco Kg 1,500</i>	11.20	
<i>Peso Kg. 5,000</i>	11.30	<i>Lungo</i>
	11.40	<i>Metri 200</i>
<i>Metri 200</i>	11.50	<i>Giavellotto Kg. 0,600</i>
<i>Alto</i>	12.00	<i>Metri 1500</i>
<i>Metri 1500 Lungo</i>	12.15	<i>Peso Kg 4,000</i>
<i>Giavellotto Kg. 0,700</i>	12.30	<i>Metri 800</i>
<i>Metri 800</i>	12.40	
	12.50	<i>Metri 400</i>
<i>Metri 400</i>	13.00	
	13.10	<i>Metri 400 Hs</i>
<i>Metri 400 Hs</i>	13.20	

Il presente orario è indicativo, potrà subire variazioni per il buon andamento della manifestazione e in relazione al regolamento Internazionale dei giochi delle Isole.

Progressione salto in Alto Uomini: 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,70 – 1,75 – 1,78 - 1,80 – segue di 3 Cm in 3 Cm.

Progressione salto in Alto Donne: 1,30 – 1,35 – 1,40 - 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 – segue di 3 Cm in 3 Cm.

Progressione salto con l'Asta Uomini: 2,80 – 3,00 – 3,20 – 3,40 – 3,60 – 3,80 – 3,90 – 4,00 – 4,10 segue di 10 Cm in 10 Cm.

Progressione salto con l'Asta Donne: 2,40 – 2,60 – 2,80 – 2,90 – 3,00 – 3,10 – 3,20 – 3,30 – segue di 10 Cm in 10 Cm.

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

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

Cagliari 26 Febbraio 2011