

Aprile 2015

Domenica 12

ROVERETO (TN)
STADIO QUERCIA DI ROVERETO

PROGRAMMA TECNICO

Maschile: 200hs - 150m - 300m - 600m - 2.000m - Marcia 3km* - Alto - Asta - Peso - Giavell. - 4x100m

Femminile: 200hs - 150m - 300m - 600m - 2000m - Marcia 3km* - Triplo - Asta - Peso - Giavell. -
4x100m

Marcia 3km(*) gara aperta anche alle categorie Cadetti e Cadette



PROPOSTA DI PROGRAMMA ORARIO, ORARIO DEFINITIVO DAL GIORNO 11/04 SU www.usquercia.it

Ore 9.00: ritrovo giuria e concorrenti - ritiro buste iscrizioni

Ore 10.00: Peso F. - Giavellotto M.

Ore 10.00: 200hs F (10hs, h 0,76, dist.18,29)

Ore 10.05: 200hs M (10hs, h 0,76, dist.18,29)

Ore 10.10: Marcia 3km partenza unica M e F

Ore 10.30: Triplo F. - Asta F e M.

Ore 10.30: 4x100 F. serie

Ore 10.35: 4x100 M. serie

Ore 10.40: 600m F. serie

Ore 10.50: 600m M. Serie

Ore 11.00: Peso M. - Giavellotto F. - Alto M.

Ore 11.05: 150m F. serie

Ore 11.20: 150m M. serie

Ore 11.45: 2.000m M.

Ore 12.00: 2000m F.

Ore 12.10: 300m F. serie

Ore 12.30: 300m M. Serie

CONFERMA ISCRIZIONI

Per tutte le gare di corsa, staffette comprese, la conferma iscrizioni dovrà essere fatta personalmente dall'atleta - munito di documento di riconoscimento - fino a 60min prima della gara. Il ritiro della busta delle iscrizioni non vale come conferma. L'atleta che non avrà confermato verrà tolto dalla gara.

Progressione Asta M e F: verrà decisa in base agli atleti-e iscritti-e.

Norme cautelative: Per quanto non previsto dal presente regolamento, si fa riferimento ai regolamenti dell'attività Vademecum 2015. L'organizzazione declina ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone e/o a cose prima, durante e dopo la manifestazione.

Iscrizioni: con procedura on-line entro le ore 12,00 di venerdì 10 aprile. Iscrizioni sul posto con sovratassa di 5,00Euro.

Pesi e Misure: Gli atleti AM e JM utilizzeranno gli attrezzi previsti dalla categoria di appartenenza. Tutte le altre gare di lancio devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Assoluta.

Serie e Finali: Tutte le gare di corsa si disputano in serie, tenendo conto solo del tempo di iscrizione. Nel Giavv. M. in finale i primi 8 AM ed i primi 8 delle altre categorie.

Partecipazione: Gli atleti possono fare 2 gare individuali più la staffetta ad eccezione di quelli che gareggiano nei 2.000m che non potranno fare nessuna altra gara di corsa.

Informazioni: Per ulteriori informazioni contattare us_quercia@yahoo.com o consultare il sito www.usquercia.it.

Organizzazione: U.S. Quercia Trentingrana - Rovereto (www.usquercia.it).

Contr. organizzativo: 5,00€ per ciascun atleta iscritto alle gare individuali e 5,00€ per ciascuna staffetta iscritta.