

# U.S. Quercia Rovereto

via Palestrina, 3 - 38068 Rovereto (TN)

tel e fax: 0464-461500

http://www.usquercia.it



## CdS SU PISTA MASTER – Fase Regionale

### Programma Tecnico

UOMINI:

1ª giornata: 100-400-1500-alto-peso-giavelotto-4x100

2ª giornata: 200-800-3000-lungo-disco- 4x400

DONNE:

1ª giornata: 100-400-1500-lungo-peso-giavelotto-4x100

2ª giornata: 200-800-3000-alto-disco-4x400

### ROVERETO/Stadio Quercia – Venerdì 07.07

Ore	Attività	Genere
18.00	RITROVO E ISCRIZIONI	
" 18.30	ALTO	M
" 18.30	PESO	F
" 18.30	LUNGO	F
" 18.30	GIAVELLOTTO	M
" 18.45	100m	F
" 19.00	100m	M
" 19.15	400m	F
" 19.30	400m	M
" 19.30	GIAVELLOTTO	F
" 19.30	PESO	M
" 19.45	1500m	F
" 20.00	1500m	M
" 20.15	4 x 100	F
" 20.30	4 x 100	M

### ROVERETO/Stadio Quercia – Sabato 08.07

Ore	Attività	Genere
18.00	RITROVO E ISCRIZIONI	
" 18.30	ALTO	F
" 18.30	LUNGO	M
" 18.30	DISCO	M
" 18.30	200m	F
" 18.45	200m	M
" 19.00	800m	F
" 19.15	800m	M
" 19.30	DISCO	F
" 19.30	3000m	F
" 19.50	3000m	M
" 20.10	4 x 400	F
" 20.20	4 x 400	M

### ISCRIZIONI

Sul posto, entro le ore 18.30, compilando gli appositi cedolini.

#### 1. Norme di Partecipazione alla Fase Regionale

- 1.1 Ciascuna Società può partecipare alla Fase Regionale con un numero illimitato di atleti/e della categoria Masters e con due squadre a staffetta per ogni gara inclusa nel programma tecnico.
- 1.2 Possono partecipare alla manifestazione solo atleti/e tesserati alla categoria Masters (35 anni ed oltre)
- 1.3 Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due gare individuali più la staffetta.
- 1.4 Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.

#### 2. Norme di classifica della Fase Regionale

- 2.1 La classifica di Società, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 12 punteggi ottenuti su un identico numero di gare. Seguono le società con 11 punteggi ottenuti su un identico numero di gare e così di seguito.

#### 3. Norme Tecniche comuni alla Fase Regionale e alla Finale Nazionale

- 3.1 Le gare di corsa sono disputate a serie e composte sulla base delle prestazioni ottenute nell'anno corrente da ciascun atleta.
- 3.2 Nei lanci e nel lungo le prove a disposizione per ciascun atleta sono quattro.
- 3.3 I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle FIDAL Masters 2004, realizzate sulla base delle Tabelle Italiane rapportate ai coefficienti WMA.
- 3.4 Per gli attrezzi e le progressioni dei salti in elevazione si fa riferimento alle specifiche tabelle. Nei salti in elevazione ogni atleta può chiedere una misura di ingresso inferiore alla minima prevista, purché ad essa corrisponda un punteggio e sia consentita dall'attrezzatura tecnica del campo di gara.
- 3.5 Se una staffetta è composta da atleti appartenenti a più fasce d'età, la staffetta stessa è collocata nella fascia d'età risultante dalla media d'età dei componenti la staffetta.
- 3.6 Un atleta che venga iscritto a più di due gare individuali, è obbligato a disputare soltanto le prime due gare, in ordine di orario, per le quali è stata richiesta la partecipazione.
- 3.7 All'atleta che prende parte a più di due specialità individuali più una staffetta oppure a più di una gara individuale e alle staffette vengono annullati, a tutti gli effetti, i risultati tecnici eccedenti quelli delle gare indicate dalla propria Società al momento dell'iscrizione alla manifestazione o quelli ultimi in ordine d'orario.