

DOMENICA 26/6/2016 e DOMENICA 3/7/2016

Il C.R. FIDAL PUGLIA
Indice ed organizza

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER di Atletica su Pista 2016
Bari Campo Scuola Bellavista

La manifestazione si svolgerà in due giornate:

- 1^a giornata - Domenica 26 giugno 2016 (pomeriggio ritrovo ore 16.00 consegna tagliandi);
- 2^a giornata - Domenica 3 luglio 2016 (mattino ritrovo ore 08.30 consegna tagliandi).

PROGRAMMA TECNICO

1^a giornata:

- **CORSE PIANE:** 100m. - 400m. - 1500m. - staffetta 4 x 100m;
- **CORSE OSTACOLI:** 110m. HS (SM35/45) - 100m. HS (SM50/55/60/65 + SF35) - 80m. HS (SM70 ed oltre + SF40 ed oltre) - 3000m. ST (SM35/40/45/50/55) - 2000m. ST (SM60 ed oltre + SF35 ed oltre);
- **GRUPPO SALTI:** SALTO in ALTO - SALTO TRIPLIO;
- **GRUPPO LANCI:** MARTELLLO - DISCO -

2^a giornata:

- **CORSE PIANE:** 200m. - 800m. - 5000m. - staffetta 4 x 400m. - Marcia Km. 5
- **CORSE OSTACOLI:** 400m. HS (SM35/40/45/50/55 + SF35/40/45) - 300m. HS (SM60/65/70/75 + SF50/55/60/65) - 200m. HS (SM80 ed oltre + SF70 ed oltre);
- **GRUPPO SALTI:** * SALTO con L'ASTA - - SALTO in LUNGO;
**in merito alla gara di Salto con l'Asta comunicare all'atto d'iscrizione se in possesso o meno di attrezzi personali*
- **GRUPPO LANCI:** PESO - MARTELLLO con MANIGLIA CORTA - GIAVELLOTTO;

NORME di PARTECIPAZIONE

- Possono partecipare alla manifestazione tutti gli atleti tesserati per Società pugliesi affiliate alla FIDAL per l'anno 2016, appartenenti alle categorie SENIOR-MASTER (over 35) maschili e femminili, in regola con il tesseramento 2016;
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette;
- Ogni atleta, nel complesso delle giornate previste può prendere parte ad un massimo di tre gare individuali più una staffetta o di due gare individuali più due staffette, fermo restando che ciascun atleta non può prendere parte a più di due gare per giornata;

- Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara con esclusione delle gare di corsa, marcia o frazioni di staffette superiori a mt. 400.

NORME TECNICHE

- Le gare di corsa si effettuano a serie sulla base delle prestazioni riferite all'anno in corso e a quello precedente;
- Nei lanci e nei salti in estensione (lungo e triplo) sono previste tre prove per ogni atleta e tre prove di finale alla quale accedono i primi 6 atleti delle eliminatorie, per ciascuna fascia d'età;
- La fascia d'età di appartenenza della staffetta viene determinata al momento della conferma delle iscrizioni;
- La staffetta è collocata nella fascia d'età risultante dalla media dell'età dei componenti la staffetta stessa, secondo quanto indicato al punto 1.2 delle "Disposizioni Generali Attività Master";
- Per gli attrezzi, gli ostacoli si fa riferimento alle relative tabelle.
- Le progressioni tabellari dei salti in elevazione e le distanze di battuta nei salti in estensione possono essere modificate dal Delegato Tecnico.
- Un atleta che venga iscritto a più di tre gare individuali, è obbligato a disputare soltanto le prime tre gare, in ordine di orario, per le quali è stata richiesta la partecipazione.
- All'atleta che prende parte a più di tre specialità individuali più una staffetta oppure a più di due gare individuali 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.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno effettuate sul campo di gara previo compilazione dei tagliandi.

La quota d'iscrizione alle gare è fissata in:

- € 2,00 per atleta/gara per ogni gara individuale;
- € 4,00 per le staffette;

DOMENICA 26/06/2016

ore	MASTER M	CADETTI	MASTER F	CADETTE
16.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti - Conferma iscrizioni			
16.30	110 HS 35/40/45 - Martello	Lungo	Martello	
16.45	100 HS 50/55/60/65			
16.55	Alto		100 HS 35 - Alto	
17.05	80 HS 70 e oltre		80 HS 40 e oltre	
17.15	Disco		100 - Disco	
17.30	100			
17.40			1500	
17.50	1500			
18.00			400	
18.10	400			
18.15		Disco		Lungo
18.20	2000 st 60 e oltre		2000 st 35 e oltre	
18.35	3000 st 35/40/45/50/55			
18.45	Triplo			
19.00	Staffetta 4 x 100		Staffetta 4 x 100	
19.15			Triplo	
19.30		1000		
19.45				600
20.00	Premiazioni			

PROGRAMMA GARE 3/7/2016

Ore	UOMINI	DONNE
DOMENICA		
08.30	Ritrovo Giuria e concorrenti	
09.00	Marcia 5 km Martello c/maniglia	Marcia 5 km Martello c/maniglia
09.30	5000 m. Asta	Asta
09.50		5000 m.
10.00	Peso	Peso
10.15	Lungo	Lungo
10.20	400m. HS 35/40/45/50/55	
10.30	400m. HS 50/55 Giavellotto	400m. HS 35/40/45 Giavellotto
10.40	300m. HS 60/65/70/75	300m. HS 50/55/60/65
10.50	200m. HS 80 ed oltre	200m. HS 70 ed oltre
11.00	200m.	
11.15		200m.
11.30	800 m.	
11.45		800 m.
12.00	Staffetta 4 x 400	Staffetta 4 x 400

ATTENZIONE: l'orario gare è puramente indicativo e potrà subire variazioni in relazione al numero di atleti iscritti a ciascuna gara.

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere inoltrati in prima istanza verbalmente all'Arbitro della giuria di riferimento. In seconda istanza per iscritto al G.A. entro 30' dall'annuncio ufficiale del risultato, accompagnati dalla tassa di € 50,00.

PREMIAZIONI

Verranno premiati con medaglie i primi 3 atleti di ogni categoria sia in ambito maschile che femminile. Al primo classificato di ogni categoria/specialità verrà assegnata la maglia di Campione Regionale 2016. Ogni atleta non potrà ricevere più di una maglia nell'arco delle due giornate.

Per quanto non previsto dal presente dispositivo, si fa esplicito riferimento alla normativa federale vigente NORME ATTIVITA' FIDAL 2016.

Bari, 21 giugno 2016