



STADIO COMUNALE "F.CHITTOLINA" VADO LIGURE (SV)

L'ASD Atletica Alba Docilia, in collaborazione con il
Comitato Regionale Ligure, organizza l'edizione 2013 dei

"Campionati regionali individuali Ragazzi/e"

Vado Ligure, **domenica 16 GIUGNO 2013**

ritrovo ore 14,30 ,conferma iscrizioni ore 15,00 , inizio gare ore 15,30

_GARE IN PROGRAMMA:

60m, 60hs, 1000m, Alto, Lungo, Peso, Vortex, Marcia 2km

_Trofeo reg. marcia "Race Walking Liguria":

Marcia 1km cat. ESORDIENTI A M/F

ISCRIZIONI

*Entro le ore 24.00 di giovedì 13 giugno 2013
esclusivamente on-line, attraverso procedura dal sito
www.fidal.it*



_CONTATTI:

www.atleticaquadrifoglio.it/AD

e-mail: albadocilia@alice.it



REGOLAMENTO

La manifestazione è aperta a tutti gli atleti appartenenti alla categoria Ragazzi/e (2000-2001) e regolarmente tesserati per l'anno 2013 alle società della Liguria. Non sono ammessi atleti provenienti da altre regioni.

Le gare si svolgeranno presso lo stadio comunale "F. Chittolina" di Vado Ligure.

PROGRAMMA TECNICO

_Corse: 60m, 60hs, 1000m, Marcia 2km (valido anche per il trofeo "Race Walking")

_Concorsi: Alto, Lungo, Peso, Vortex

_Trofeo "Race Walking Liguria": Marcia 1km (ESORDIENTI A M/F)

NORME DI PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà prendere parte a DUE gare nell'arco della manifestazione ad eccezione di chi corre i 1000m o marcia, che non potrà prendere parte ad altra gara di corsa superiore ai 200m.

NORME TECNICHE

_Salto in ALTO RI/RE: per gli atleti partecipanti a questa competizione ci sarà l'uscita dalla gara dopo aver commesso DUE errori consecutivi.

_Negli altri concorsi gli atleti avranno a disposizione TRE prove.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre le ore 24,00 di giovedì 13 giugno 2013 solamente attraverso procedura online dalla pagina personale di ciascuna società.

PREMI

Verranno premiati i primi TRE atleti classificati in ciascuna disciplina.

ORARIO PROVVISORIO (sarà modificato in base al numero degli iscritti)

Ore 14,30 – Ritrovo giurie e concorrenti

Ore 15,00 – Chiusura conferma iscrizioni

Ore 15,30 – Inizio gare

	Giuria Corse	Giuria Salti	Giuria Lanci
Ore 15,30	<u>60 hs RE</u>	<u>PESO RI</u>	<u>ALTO RE</u>
Ore 15,45	<u>60 hs RI</u>		
Ore 16,00	<u>60 RE</u>	<u>PESO RE</u>	<u>ALTO RI</u>
Ore 16,20	<u>60 RI</u>		
Ore 16,40	<u>1000 RE</u>	<u>VORTEX RI</u>	<u>LUNGO RE</u>
Ore 17,00	<u>1000 RI</u>		
Ore 17,15		<u>VORTEX RE</u>	
Ore 17,20	<u>Marcia 2km RE-RI 1km ESO A m/f</u>		<u>LUNGO RI</u>

PROGRESSIONI SALTI

_ALTO RAGAZZIE: 1,00-1,10-1,15-1,20-1,25-1,28-1,31-1,34-1,37-1,40-1,43-1,46
quindi di 2 cm in 2 cm.