



con il patrocinio di



Comune di
Vado Ligure



CONI

sabato 16 maggio 2015

la 19^a edizione del

“CORRERE A VADO”



MEETING REGIONALE DI ATLETICA LEGGERA

SITO: www.atleticaquadrifoglio.it/AD

E-MAIL: albadocilia@alice.it

La manifestazione è aperta a tutti gli atleti italiani e stranieri, in regola con il tesseramento per l'anno 2015.

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

PROGRAMMA TECNICO

_cat. ALL/JUN/PRO/SEN/SEN35+ M/F: 100m – 200m – 400m – 800m – ALTO – 4x400

_cat. CADETTI/E: 200m – 400m – 1200m – ALTO – TRIPLO – GIAVELLOTTO

_cat. RAGAZZI/E: 60HS – 150m – 600m – VORTEX

_cat. ESORDIENTI A M/F: 50HS – 600m

_cat. ESORDIENTI B e C M/F: 50m

NORME DI PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà prendere parte ad un massimo di DUE gare individuali, oppure una individuale più la staffetta. Gli atleti della categoria CADETTI-e che prendano parte alla gara dei 1200m non potranno partecipare ad altra gara di corsa superiore ai 200m.

NORME TECNICHE

Tutte le gare di corsa si svolgeranno a SERIE, a scalare dai migliori tempi di accredito in poi.

GIAVELLOTTO CI-CE: gli atleti avranno a disposizione **QUATTRO** lanci.

TRIPLO CI-CE: gli atleti avranno a disposizione **QUATTRO** salti.

VORTEX RI-RE: gli atleti avranno a disposizione **TRE** lanci.

Il cronometraggio, a cura del GGG Liguria, sarà elettrico.

Ogni atleta dovrà presentarsi nella zona dell'Addetto ai Concorrenti **15'** prima dell'inizio della sua gara.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre le ore 24.00 di giovedì 14 maggio 2015 solamente attraverso procedura online dalla pagina personale di ciascuna società (<http://tessonline.fidal.it/login.php>).

QUOTA D'ISCRIZIONE: 1,00 € per gara per le categorie giovanili (esclusi gli esordienti), 2,00 € per le categorie assolute.

PREMI

Verranno premiati i primi **TRE** classificati per ogni gara. Nella categoria esordienti verranno premiati tutti i partecipanti. Verrà premiata anche la migliore prestazione tecnica fra tutte le categorie in base alle tabelle di punteggio FIDAL.

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

_Ore 14,30 – Ritrovo giurie e concorrenti

_Almeno UN'ORA prima della propria gara chiusura conferma iscrizioni

_Ore 15,30 – Inizio gare

Chiusura conferma iscrizioni	Orario	Giuria corse	Orario	Giuria Concorsi 1	Giuria Concorsi 2
Ore 15,00	Ore 15,30	50 m ESO C M/F	Ore 15,30	TRIPLO CI	
Ore 15,00	Ore 15,45	50 m ESO B M/F			
Ore 15,30	Ore 16,00	50 HS ESO A F	Ore 16,00	TRIPLO CE	ALTO CE
Ore 15,30	Ore 16,10	50 HS ESO A M			
Ore 15,30	Ore 16,20	60 HS RE			
Ore 15,30	Ore 16,30	60 HS RI	Ore 16,30	GIAVELL. CI	
Ore 15,45	Ore 16,45	100 m assoluto F			ALTO CI
Ore 16,00	Ore 17,00	100 m assoluto M	Ore 17,00	GIAVELL. CE	
Ore 16,20	Ore 17,20	150 m RE			
Ore 16,30	Ore 17,30	150 m RI	Ore 17,30		
Ore 16,40	Ore 17,40	600 m ESO A M/F	Ore 17,40	VORTEX RE	ALTO assoluto F
Ore 17,00	Ore 18,00	200 m CE			
Ore 17,10	Ore 18,10	200 m CI	Ore 18,10	VORTEX RI	
Ore 17,20	Ore 18,20	200 m assoluto F			
Ore 17,35	Ore 18,35	200 m assoluto M	Ore 18,35		ALTO assoluto M
Ore 17,50	Ore 18,50	600 m RE			
Ore 18,00	Ore 19,00	600 m RI			
Ore 18,15	Ore 19,15	800 m assoluto F			
Ore 18,25	Ore 19,25	800 m assoluto M			
Ore 18,35	Ore 19,35	1200 m CE			
Ore 18,45	Ore 19,45	1200 m CI			
Ore 19,00	Ore 20,00	400 m CE			
Ore 19,10	Ore 20,10	400 m CI			
Ore 19,20	Ore 20,20	400 m assoluto F			
Ore 19,35	Ore 20,35	400 m assoluto M			
Ore 19,45	Ore 20,45	4x400 assoluta F			
Ore 19,55	Ore 20,55	4x400 assoluta M			

PROGRESSIONI SALTI

_ALTO CADETTE: 1,20-1,30-1,35-1,40-1,43-1,46-1,49-1,51 quindi di 2 cm in 2 cm.

_ALTO CADETTI: 1,25-1,35-1,40-1,45-1,50-1,53-1,56-1,58 quindi di 2 cm in 2 cm.

_ALTO A/J/P/S/SM35+ F: 1,30-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-**1,57-1,60**-1,63-1,66-1,69-**1,71** quindi di 2 cm in 2 cm.

_ALTO A/J/P/S/SM35+ M: 1,40-1,50-1,60-1,65-1,70-1,75-1,80-**1,85**-1,88-1,90-**1,92**-1,94-**1,97**-2,00-2,03-2,06-**2,09**-2,12-2,15 quindi di 3 cm in 3 cm.

N.B. Le misure evidenziate in neretto corrispondono ai minimi di partecipazione ai Campionati Italiani di categoria.