



Comitato Regionale Valle d'Aosta

**CAMPIONATI REGIONALI MASTER
VALLE D'AOSTA / PIEMONTE
SAINT-CHRISTOPHE 5-6 SETTEMBRE 2009**

Programma: 1ª giornata

ore 15.00: ritrovo - conferma iscrizioni 45' prima di ogni gara

orario gare (di massima)

ore 16.00: marcia km 3 M/F - asta M/F - lungo M/F

ore 16.30: 200 hs M/F

ore 17.00: 100 M - peso M/F

ore 17.15: 100 F

ore 17.30: 400 M

ore 17.45: 400 F

ore 18.00: 1500 M - giavellotto M/F

ore 18.15: 1500 F

Programma: 2ª giornata

ritrovo ore 14.30 - conferma iscrizioni 45' prima di ogni gara

orario gare (di massima)

ore 15.00: 400 hs M - disco M/F - alto M/F

ore 15.15: 400 hs F

ore 15.35: 200 M

ore 15.50: 200 F

ore 16.05: 800 M

ore 16.20: 800 F - triplo M/F

ore 16.35: 5000 M

ore 17.00: martello M/F (al campo scuola di Aosta)

ore 17.05: 3000 F

ore 17.30: 4x100 M/F

Iscrizioni

entro il 3 settembre a: atletica@pont-donnas.it

tassa gara: atleti tesserati in Valle d'Aosta e Piemonte € 2,00 a gara. Atleti provenienti da altre regioni € 4,00 a gara.

Le iscrizioni sul campo saranno maggiorate di € 2,00 ad atleta.

Regolamento

Tutte le gare di corsa si disputeranno a serie. Nei concorsi (lanci, lungo e triplo) ciascun concorrente avrà a disposizione 4 (quattro) prove.

Ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di 4 gare staffette comprese nell'intera manifestazione, con il limite di due gare per ciascuna giornata

Gli atleti che gareggiano nei 1500, 3000, 5000, marcia, non potranno partecipare ad altra gara di corsa superiore ai m 200 nella stessa giornata.

La manifestazione è aperta anche a società ed atleti fuori regione.

Le progressioni dei salti in elevazione saranno le seguenti:

alto donne: 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.08 - 1.11 - 1.14 - ecc.

alto uomini: 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.18 - 1.21 - ecc.

asta donne: 1.80 - 1.90 - 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - ecc.

asta uomini: 2.00 - 2.10 - 2.20 - 2.25 - 2.30 - 2.45 - 2.40 - ecc.

L'assegnazione del titolo regionale avverrà secondo il criterio del punteggio realizzato in base alla categoria di appartenenza. Verrà assegnato un solo titolo per ciascuna specialità.