



## **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*

#### **GARE EXTRA:**

*Staffetta svedese 100+200+300+400*

#### **Trofeo reg. marcia "Race Walking Liguria":**

*Marcia 1km cat. ESORDIENTI A M/F*

#### **ISCRIZIONI**

*Entro le ore 24.00 di venerdì 14 giugno 2013  
esclusivamente on-line, attraverso procedura dal sito  
[www.fidal.it](http://www.fidal.it)*



**CONTATTI:**

**[www.atleticaquadrifoglio.it/AD](http://www.atleticaquadrifoglio.it/AD)**

**e-mail: [albadocilia@alice.it](mailto: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*

*\_Gara extra: Staffetta svedese 100+200+300+400*

*\_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.*

*La gara extra della staffetta svedese non viene contemplata nel totale delle gare e potrà essere disputata anche dopo aver effettuato due gare individuali (in quanto non valida per l'assegnazione del titolo regionale).*

### **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 venerdì 14 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

	<b>Giuria Corse</b>	<b>Giuria Salti</b>	<b>Giuria Lanci</b>
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>
Ore 17,50	<u>Svedese RE</u>		
Ore 18,10	<u>Svedese 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.