

CIRCUITO "ATLETICA DI SERA" LUGLIO 2009

OSTIA - MERCOLEDI 15 LUGLIO STADIO DELLA STELLA POLARE

ORGANIZZAZIONE: FIDAL C.P. ROMA

CASA OSTIA - ATL. LYCEUM OSTIA

-
- **ESORDIENTI** 50
 - **RAGAZZI** 60 - LUNGO
 - **CADETTI** MARTELLO – DISCO – LUNGO - ALTO
 - **A/J/P/S/M** MARTELLO – DISCO – LUNGO (M) – TRIPLO (F)- ALTO
100 - 400 – 400HS – 1500 – 3000
-

17:00 RITROVO MARTELLO

17:30 RITROVO

17:30 MARTELLO C/A/J/P/S/M F/
M

A seguire DISCO C/A/J/P/S/M F/M

17:50 LUNGO (Ped. B) RAG/CAD F

A seguire LUNGO " RAG/CAD M

18:10 50 ESO F/M

A seguire 60 RAG F/M

18:20 ALTO C/A/J/P/S/M F

18:30 LUNGO M

19:00 400 hs F

19:10 400 hs M

19:20 ALTO C/A/J/P/S/M M

19:20 100 BATTERIE F

19:35 100 BATTERIE M

19:40 TRIPLO F

19:45 Chiusura iscrizioni

19:55 400 F

20:05 400 M

20:15 1500 F

20:25 1500 M

20:40 1000 RETRORUNNING F/M

20:55 100 FINALE F

21:00 100 FINALE M

21:05 3000 F

21:20 3000 M

DELEGATO TECNICO: Luca MENICOCCHI

NOTE TECNICHE: Le gare verranno disputate attenendosi ai regolamenti della categoria SENIOR. Faranno eccezione le gare di lanci, nelle quali, gli atleti delle categorie All/Jun/Pro, potranno decidere di utilizzare o meno attrezzi riservati alla categoria Under23.

- L'accesso alla finale dei 100 verrà stabilito in base al numero degli iscritti

ISCRIZIONI: CAD – RAG Euro 0,50

- ALL Euro 1,00

- J-P-S-MA Euro 1,50

Sul posto entro 50' dall'inizio di ogni gara, e comunque non oltre l'orario di chiusura iscrizioni, compilando gli appositi cedolini. Numeri gara possibilmente a cura dell'atleta.

PARTECIPAZIONE:

- Ciascun atleta potrà prendere parte ad un massimo di due gare individuali.
- Gli iscritti alla gara di 1500 e 3000 mt non potranno partecipare ad altra gara superiore a 200 mt.
- **PREMIAZIONI:** Verranno premiati con medaglia i primi tre classificati di ogni gara.