

**Aprile 2014**  
Sabato 12

ROVERETO (TN)  
STADIO QUERCIA DI ROVERETO

**PROGRAMMA TECNICO MANIFESTAZIONE REGIONALE "DI APERTURA" SU PISTA**

Gare Maschili (A/J/P/S): 200hs - 150m - 300m - 600m - 2.000m - Triplo - Asta - Peso - Giavell. - 4x100m  
Marcia 3km\*

Gare Femminili(A/J/P/S): 200hs - 150m - 300m - 600m - 2000m - 2.000siepi+ - Lungo - Asta - Peso -  
Giavell. - 4x100m - Marcia 3km\*

Marcia 3km(\*) gara aperta anche alle categorie Cadetti e Cadette  
2.000siepi(+) gara mista femminile con SM60 e oltre

**PROGRAMMA ORARIO**

Ore 14.40: ritrovo giuria e concorrenti - ritiro buste iscrizioni

Ore 15.40: 200hs M (10hs, h 0,76, dist.18,29)

Ore 15.45: 200hs F (10hs, h 0,76, dist.18,29)

Ore 15.50: Marcia 3km partenza unica M e F

Ore 16.00: Lungo F. - Asta F e M.

Ore 16.00: Peso F. - Giavellotto M.

Ore 16.10: 4x100 F. serie

Ore 16.25: 4x100 M. serie

Ore 16.40: 600m F. serie

Ore 16.50: 600m M. Serie

Ore 17.00: Peso M. - Giavellotto F.

Ore 17.05: 150m F. serie - Triplo M.

Ore 17.20: 150m M. serie

Ore 17.35: 2.000siepi Femm e Master SM60 e oltre

Ore 17.45: 2.000m M.

Ore 18.00: 2000m F.

Ore 18.10: 300m F. serie

Ore 18.30: 300m M. Serie

**CONFERMA ISCRIZIONI**

Per tutte le gare di corsa, staffette comprese, la conferma iscrizioni dovrà essere fatta personalmente dall'atleta - munito di documento di riconoscimento - fino a 60min prima della gara. Il ritiro della busta delle iscrizioni non vale come conferma. L'atleta che non avrà confermato verrà tolto dalla gara.

**Progressione Asta M e F:** verrà decisa in base agli atleti-e iscritti-e.

**Norme cautelative:** Per quanto non previsto dal presente regolamento, si fa riferimento ai regolamenti dell'attività Vademecum 2014. L'organizzazione declina ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone e/o a cose prima, durante e dopo la manifestazione.

**Iscrizioni:** con procedura on-line entro giovedì 10 aprile. Iscrizioni sul posto con sovratassa di 2,00Euro.

**Pesi e Misure:** Gli atleti AM e JM utilizzeranno gli attrezzi previsti dalla categoria di appartenenza. Tutti gli altri devono utilizzare gli stessi attrezzi della categoria Assoluta.

**Serie e Finali:** Tutte le gare di corsa si disputano in serie, tenendo conto solo del tempo di iscrizione. Nel Peso F. e Giavv F. accedono alla finale le prime 8 Allieve e le prime 8 Assolute (J/P/S). Nel Giavv. in finale i primi 8 AM ed i primi 8 delle altre categorie.

**Partecipazione:** Gli atleti possono fare 2 gare individuali più la staffetta ad eccezione di quelli che gareggiano nei 2.000m e 2000siepi che non potranno fare nessuna altra gara di corsa.

**Informazioni:** Per ulteriori informazioni contattare us\_quercia@yahoo.com o consultare il sito [www.usquercia.it](http://www.usquercia.it).

**Organizzazione:** U.S. Quercia Trentingrana - Rovereto ([www.usquercia.it](http://www.usquercia.it)).

**Contr. organizzativo:** 3,00€ per ciascun atleta iscritto alle gare individuali, 5,00€ per ciascuna staffetta iscritta.