

**PROGRAMMA GARE / ORARIO - INDICATIVO**

CREMONA – Campo Scuola di L.go degli Sportivi

DOMENICA 12 SETTEMBRE 2004**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI PROVE MULTIPLE CADETTI/CADETTE (1989/1990)**

Ore	Gara	CM	CF		Note	Pesi/Misure
10.15	Metri 80 ostacoli		CF	pentathlon	serie	hs. cm. 76
10.15	Lancio del Giavellotto	CM			Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	gr. 600
10.15	Salto con l'Asta	CM				
10.15	Salto Triplo		CF		Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 salti preliminari	Pedana 2
10.15	Salto in Lungo	CM			Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 salti preliminari	Pedana 1
10,30	Metri 80 ostacoli		CF		batterie	hs. cm. 76
10.45	Salto in Alto		CF	pentathlon		Pedana 2
10,50	Getto del Peso	CM			Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	kg. 4
10,50	Metri 100 ostacoli	CM		pentathlon	serie	hs. cm. 84
11,05	Metri 100 ostacoli	CM			batterie	hs. cm. 84
11,10	Salto in Alto	CM		pentathlon		Pedana 1
11,10	Lancio del Disco		CF		Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	kg. 1
11,25	Metri 300 piani		CF		serie	
11,40	Metri 300 piani	CM			serie	
	Salto in Alto		CF		Inizio gara al termine di uno dei due salti del Pentathlon	
12,00	Metri 1.000 piani		CF		serie	
12,20	Metri 1.000 piani	CM			serie	
12,00	Lancio del Giavellotto		CF	pentathlon	Inizia per prima la categoria che prima termina l'alto	gr. 400
12,45	Lancio del Giavellotto	CM		pentathlon	Inizia per prima la categoria che prima termina l'alto	gr. 600
12,40	Metri 100 ostacoli	CM			Finale	In finale i migliori 6 secondo le modalità decise dalla giuria
12.50	Metri 80 ostacoli		CF		Finale	In finale le migliori 6 secondo le modalità decise dalla giuria

NOTA: L'ORA D'INIZIO DEL MARTELLLO CF E' INDICATIVA; POTREBBE SLITTARE IN AVANTI IN CONSEGUENZA DEL PROTRARSI DELLA GARA DI GIAVELLOTTO PENTATHLON

Ore	Gara	CM	CF		Note	Pesi/Misure
13.45	Lancio del Martello	CM			Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	kg. 4
14.00	Salto in Lungo		CF	pentathlon		Pedana 1
14.00	Salto in Lungo	CM		pentathlon		Pedana 2
15.00	Lancio del Martello		CF	Al termine Martello CM	Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	kg. 3

NOTA: L'ORA D'INIZIO DELLE GARE DEL POMERIGGIO E' INDICATIVA; POTREBBE SLITTARE IN AVANTI IN CONSEGUENZA DEL PROTRARSI DELLA GARA DI MARTELLLO

Ore	Gara	CM	CF		Note	Pesi/Misure
15.00	Salto con l'Asta		CF			
15.00	Salto in Alto	CM				Pedana 1
15.00	Getto del peso		CF		Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	kg. 3
15.40	Metri 600 piani		CF	Pentathlon	serie	
15.50	Metri 1.000 piani	CM		Pentathlon	serie	
16.10	Metri 300 ostacoli		CF		serie	hs. cm. 76
16.10	Salto in Lungo		CF		Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 salti preliminari	Pedana 1
16.10	Salto Triplo	CM			Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 salti preliminari	Pedana 2
16.30	Metri 300 ostacoli	CM			serie	hs. cm. 76
16.30	Lancio del Disco	CM			Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	kg. 1,5
17.00	Metri 80 piani		CF		batterie	
17.30	Metri 80 piani	CM			batterie	
18.00	Metri 2.000 piani		CF		serie	
18.20	Metri 2.000 piani	CM			serie	
18.20	Lancio del Giavellotto		CF		Alla finale le migliori 8 prestazioni dopo i 3 lanci preliminari	Gr. 400
18.40	Marcia km. 3		CF			
19.00	Metri 80 piani		CF		In finale le migliori 6 secondo le modalità decise dalla giuria	
19.05	Metri 80 piani	CM			In finale i migliori 6 secondo le modalità decise dalla giuria	
19.10	Marcia km. 4	CM				

PARTECIPAZIONE ALLA MANIFESTAZIONE

Gli ATLETI/E partecipanti al CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE potranno partecipare ad UN MASSIMO DI DUE GARE con esclusione dei partecipanti alla Marcia, ai metri 1.000 ed ai metri 2.000 che non potranno disputare altre gare.

Gli ATLETI/E partecipanti al CAMPIONATO REGIONALE PENTATHLON dovranno partecipare SOLO alle gare (5) loro riservate.

QUOTE DI ISCRIZIONE GARE

Si applicherà la seguente tassa di iscrizione gare **atleta/manifestazione**: Euro 0,5

NOTIZIE TECNICHE CAMPO

Salto in Alto:

- per pedana n. 1 si intende la pedana posizionata dietro alla zona arrivi
- per pedana n. 2 si intende la pedana posizionata nella curva lato spogliatoi

Salto in Lungo/Triplo:

- per pedana n. 1 si intende la pedana posta all'interno della pista lungo il rettilineo d'arrivo
- per pedana n. 2 si intende la pedana posta all'esterno della pista lungo il rettilineo d'arrivo – proprio sotto le tribune

NOTIZIE RAGGIUNGERE IL CAMPO DI GARA

Per raggiungere il Campo di Atletica di Cremona chiamato Campo Scuola di L.go degli Sportivi (ex Via Postumia) queste le indicazioni:

per chi proviene da Pavia – Codogno:

- giunti alla periferia di Cremona, superato lo stabilimento Sperlari, immettersi sulla tangenziale in direzione Mantova
- in tangenziale si supera un primo semaforo e – sempre diritto – si prosegue in direzione Mantova
- sempre diritto in tangenziale sino ad un restringimento di carreggiata (fare attenzione) posto sopra un cavalcavia
- scesi da questo cavalcavia, si incontra una rotatoria: tenere l'indicazione Mantova – Ospedale
- avanti circa un chilometro si affronta un'altra rotatoria: qui fare attenzione si deve seguire la direzione OSPEDALE – VIA POSTUMIA
- subito dopo la rotatoria si affronta un cavalcavia (che supera la ferrovia)
- scesi da questo cavalcavia girare subito a destra – indicazione via Postumia ed i 5 cerchi olimpici
- a questo punto avanti 500 metri circa sulla destra si trova il campo

per chi proviene da Milano – Crema (strada Pallese):

- giunti alle porte di Cremona, alla rotatoria GIRARE A SINISTRA sulla tangenziale con direzione Mantova
- sempre diritto in tangenziale sino ad un restringimento di carreggiata (fare attenzione) posto sopra un cavalcavia
- scesi da questo cavalcavia, si incontra una rotatoria: tenere l'indicazione Mantova – Ospedale
- avanti circa un chilometro si affronta un'altra rotatoria: qui fare attenzione si deve seguire la direzione OSPEDALE – VIA POSTUMIA
- subito dopo la rotatoria si affronta un cavalcavia (che supera la ferrovia)
- scesi da questo cavalcavia girare subito a destra – indicazione via Postumia ed i 5 cerchi olimpici
- a questo punto avanti 500 metri circa sulla destra si trova il campo

per chi proviene da Bergamo – Soncino - Casalbuttano (Via Brescia):

- giunti alle porte di Cremona, entrare in città - al semaforo (prima del passaggio a livello) GIRARE A SINISTRA
- percorrere tutta la via sino al termina; all'incrocio GIRARE A SINISTRA
- percorrere questa via (Via Persico) sino alla rotatoria della tangenziale e qui GIRARE A DESTRA immettendosi sulla tangenziale con direzione Mantova – Ospedale
- avanti circa un chilometro si affronta un'altra rotatoria: qui fare attenzione si deve seguire la direzione OSPEDALE – VIA POSTUMIA
- subito dopo la rotatoria si affronta un cavalcavia (che supera la ferrovia)
- scesi da questo cavalcavia girare subito a destra – indicazione via Postumia ed i 5 cerchi olimpici
- a questo punto avanti 500 metri circa sulla destra si trova il campo

per chi proviene da Brescia – Manerbio – Pontevedico/Robecco (Via Bergamo):

- giunti alle porte di Cremona, al semaforo -passare sotto il ponte della tangenziale e GIRARE SUBITO A SINISTRA immettendosi sulla tangenziale con direzione Mantova
- sempre diritto in tangenziale sino ad un restringimento di carreggiata (fare attenzione) posto sopra un cavalcavia
- scesi da questo cavalcavia, si incontra una rotatoria: tenere l'indicazione Mantova – Ospedale
- avanti circa un chilometro si affronta un'altra rotatoria: qui fare attenzione si deve seguire la direzione OSPEDALE – VIA POSTUMIA
- subito dopo la rotatoria si affronta un cavalcavia (che supera la ferrovia)
- scesi da questo cavalcavia girare subito a destra – indicazione via Postumia ed i 5 cerchi olimpici
- a questo punto avanti 500 metri circa sulla destra si trova il campo

per chi proviene da Mantova – Piadena – Cicognolo (Via Mantova):

- giunti alle porte di Cremona, alla rotatoria diritto con indicazione CENTRO CITTA'
- prima che finisca la rotatoria GIRARE A SINISTRA e POI VERSO DESTRA tenendo la direzione OSPEDALE – VIA POSTUMIA
- subito dopo la rotatoria si affronta un cavalcavia (che supera la ferrovia)
- scesi da questo cavalcavia girare subito a destra – indicazione via Postumia ed i 5 cerchi olimpici
- a questo punto avanti 500 metri circa sulla destra si trova il campo

per chi proviene dal CASELLO AUTOSTRADALE A21 (Piacenza-Cremona-Brescia) – USCITA CREMONA:

- appena fuori dal Casello tenere la DESTRA in direzione MANTOVA;
- a metà racchetta girare a SINISTRA in direzione Via Postumia – Ospedale
- al termine dello svincolo girare verso DESTRA (FARE ATTENZIONE: altrimenti si ritorna in autostrada) con OSPEDALE – VIA POSTUMIA
- saliti sulla Tangenzialina USCIRE SUBITO al primo svincolo
- scesi dallo svincolo, girare a DESTRA e si imbecca Via Postumia;
- sempre diritto (circa un chilometro) sino ad una rotatoria
- subito dopo la rotatoria si affronta un cavalcavia (che supera la ferrovia)
- sempre diritto con indicazione via Postumia ed i 5 cerchi olimpici
- a questo punto avanti 500 metri circa sulla destra si trova il campo

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 8 Cadetti/Cadette di ogni gara.