

SPORT MARE

e

DIVERTIMENTO



AICS

ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

6 SETTEMBRE — 8 SETTEMBRE 2013
CAMPIONATI ITALIANI AICS
CERVIA



3 Giorni all'insegna dello sport e del divertimento per tutta la famiglia. Un ricco programma aperto ad ATLETI e NON, ai GRANDI e ai PICCINI. Con un programma ricco di gare, che vanno dai 100 m ai 5000 m, passando per il lancio del peso, per il salto in alto, per il salto in lungo e per le staffette.

Verranno premiati i primi 6 adulti e tutti i bambini con medaglie. Il primo classificato riceverà inoltre la bella maglia di campione italiano.

Oltre alle gare c'è la possibilità di far divertire tutti i componenti della famiglia andando al mare o in piscina a prezzi davvero vantaggiosi. I prezzi non superano i 50 euro a notte ed è tutto incluso. Il mare si trova a 5 minuti di camminata dall'albergo.

Gli allenatori della RINASCITA MONTEVARCHI prepareranno programmi di allenamento per il mese di agosto, in modo da poter prepararsi per qualsiasi distanza o specialità.

Chi fosse interessato contattare:

Simone Migliorini 348 7318125

Roberto Fantoni 333 8610635

e-mail: associazione@rinascitamontevarchi.it

PROGRAMMA GARE

ESORDIENTI MASCHILI C 2007/2006	Mt. 50 – Mt. 200
ESORDIENTI FEMMINILI C 2007/2006	Mt. 50 – Mt. 200
ESORDIENTI MASCHILI B 2005/2004	Mt. 50 – Mt. 400 - Marcia Mt. 600 Vortex
ESORDIENTI FEMMINILI B 2005/2004	Mt. 50 – Mt. 400 – Marcia Mt. 600 Vortex
ESORDIENTI MASCHILI A 2003/2002	Mt. 50 – Mt. 600 – Marcia Mt. 1200 – Alto Vortex – Lungo – Staffetta 4 x 50
ESORDIENTI FEMMINILI A 2003/2002	Mt. 50 – Mt. 600 - Marcia Mt. 1200 – Alto Vortex - Lungo – Staffetta 4 x 50
RAGAZZI 2001/2000	Mt. 60 – Mt. 1000 – Marcia Mt. 2000 – Lungo – Peso – Vortex – Alto – Staffetta 4 x 100
RAGAZZE 2001/2000	Mt. 60 – Mt. 1000 - Marcia Mt. 2000 – Lungo – Peso – Vortex – Alto – Staffetta 4 x 100
CADETTI 1999/1998	Mt. 80 – Mt. 300 – Mt. 1000 - Mt. 2000 - Marcia Mt. 3000 – Lungo – Peso – Giavellotto – Alto - Staffetta 4 x 100
CADETTE 1999/1998	Mt. 80 – Mt. 300 – Mt. 1000 – Mt. 2000 - Marcia Mt. 3000 – Lungo – Peso - Alto- Giavellotto - Staffetta 4 x 100
ALLIEVI 1997/1996	Mt. 100 – Mt. 200 – Mt. 800 – Mt. 3000 - Staffetta 4 x 100 con Ass. - Alto – Lungo – Peso – Giavellotto - Disco – Marcia Mt.3000
ALLIEVE 1997/1996	Mt. 100 – Mt. 200 – Mt. 800 – Mt. 1500 - Staffetta 4 x 100 con Ass. – Alto – Peso – Lungo Giavellotto – Marcia Mt. 3000
JUNIORES M 1995/1994	Vedi assoluti M.
JUNIORES F 1995/1994	Vedi assoluti F.
ASSOLUTI MASCHILI 1993 e prec. (Prom. Senior)	Mt. 100 – Mt. 200 - Mt. 800 – Mt. 5000 – Staffetta 4 x 100 con All. – Giavellotto – Peso - Lungo – Disco - Marcia Mt. 3000
ASSOLUTI FEMMINILI 1993 e prec. (Prom.Senior)	Mt.100 – Mt. 200 - Mt. 800 – Mt. 1500 – Mt. 5000 – Staffetta 4 x 100 con All. – Peso – Lungo - Giavellotto – Marcia Mt. 3.000
AMATORI MASCHILI 1990/1979	Vedi programma Master
AMATORI FEMMINILI 1990/1979	Vedi programma Master
MASTER MASCHILI	Mt. 100 – Mt. 400 – Mt. 800 – Mt. 5000 – Staffetta Mista 4x 400 - Peso – Lungo – Triplo
MASTER FEMMINILI	Mt. 100 - Mt. 200 – Mt. 400 – Mt. 800 – Mt. 1500 – Mt. 5000 – Staffetta Mista 4 x 400 - Peso – Lungo

La manifestazione si svolgerà in un impianto con pavimentazione in Tartan (pista a 6 corsie) quindi gli atleti delle categorie Allievi/e, Cadetti/e Assoluti M. F. e Master M.F. potranno usare scarpe con chiodi della lunghezza massima di 5 mm. Gli atleti delle categorie Ragazzi/e, Esordienti M. e F. dovranno gareggiare con scarpe prive di chiodi, pena l'esclusione dalla gara.

Nell'arco dell'intera manifestazione gli atleti potranno prendere parte ad un massimo di 3 gare, più la staffetta, tenendo presente che sono consentite solo 2 gare nella stessa giornata. Gli atleti della categoria Allievi/e potranno partecipare alle gare di staffetta da soli o con gli Assoluti ma la gara è da ritenersi 4x100 Assoluti M/F. Per le categorie Assolute ci saranno eliminatorie e finali, per le categorie Master invece si procederà con 4 salti, o 4 lanci per tutti.

Pur essendo una manifestazione nazionale, il livello è adatto a tutti . Si possono trovare sia persone che non praticano sport sia discreti atleti.