

TEMPI GARA RAGIONEVOLI
(Montesilvano 29,30/05/1999 - appunti Delegato Tecnico - Bertolotti)

concorsi	uomini	donne	
alto	1'45"	1'20"	per altezza
asta	2'10"	2'30"	
lungo	1'50"	2'00"	per atleta
triplo	2'00"	1'50"	
peso	1'25"	1'20"	
disco	1'40"	1'30"	
giavellotto	1'40"	1'35"	
martello	1'40"	1'35"	

alto tempo gara = n° atleti x n° altezze x 1'45" (x 1'20" donne)

asta tempo gara = n° atleti x n° altezze x 2'10" (x 2'30" donne)

in avvio di riunione prevedere: asta – martello - marcia

corse	a serie o a batterie	tra l'ultima eliminatoria e la prima del turno successivo o finale (Reg.166.7) :	
100/200/400	5'		
800/100hs/110hs/400hs	7'		
1500	8'	fino a 200m inclusi	45'
3000	13' - 15'		
5000 uomini	18 – 20'	oltre i 1200m e fino a 1000m inclusi	90'
5000 donne	20' – 22'		
10000 uomini	32' – 34'		
10000 donne	38' – 40'		
3000 siepi	15'	oltre i 1000m	non nello stesso giorno
4x100	8'		
4x400	10'		

INGRESSO IN CAMPO DEGLI ATLETI

corse

tutte (escluso ostacoli)	10'
ostacoli	15'

concorsi

(dipende anche dal numero degli atleti iscritti)

tutti (escluso asta - martello)	25' – 30'
asta - martello	45' – 60'

CONVERSIONE DEI TEMPI MANUALI IN TEMPI ELETTRICI

(Bellaria 19,21/10/2001-stage di aggiornamento per giudici corsisti nazionali)

all'aperto	aggiungere	esempio
100m, 110hs, 100hs, 200m	24/100	10"7 ---→ 10"94
400m, 400hs	14/100	49"5 ---→ 49"64

indoor	aggiungere	esempio
60m, 60hs	18/100	7"5 ---→ 7"68
200m, 400m	14/100	20"6 ---→ 20"74