



**Outdoor Man**  
standards for championship  
title and medals

**Medal Standards for Bellinzona smacs 2022**

rev. 20.08.2013/24.04.2014/31.01.2017pp

Events	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
<b>Runs</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>
100m	12.10	12.30	12.60	12.90	13.25	13.75	14.20	15.00	16.00	17.80	20.00
200m	24.80	25.20	25.75	26.40	27.30	28.40	29.60	31.00	33.00	37.00	43.00
400m	54.50	55.50	56.60	58.00	61.00	64.00	67.00	71.00	76.00	84.00	95.00
800m	2:05.00	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:26.00	2:33.00	2:40.00	2:48.00	3:00.00	3:15.00	3:40.00
1500m	4:22.00	4:27.00	4:37.00	4:48.00	5:00.00	5:16.00	5:35.00	6:00.00	6:30.00	7:15.00	8:30.00
5000m	16:30.00	17:00.00	17:30.00	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:15.00	23:45.00	26:00.00	30:00.00
<b>Hurdles</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>
110mH106,7/10/13.72-9.14-14.02	17.70										
110mH99,1/10/13.72-9.14-14.02		18.70	19.60	20.50							
100mH91,4/10/13.8-5-10.5					19.20	20.50					
100mH84,0/10/12.8-16							20.50	22.00			
80mH76,2/8/12-7-19									20.00	22.50	
80mH68,6-7/8/12-7-19											26.00
400mH91,4/10/45-35-40	62.00	64.00	66.00	69.00							
400mH84,0/10/45-35-40					72.00	75.00					
300mH76,2/7/50-35-40							55.00	60.00			
300mH68,6/7/50-35-40									67.00	75.00	
200mH68,6/5/20-35-40											50.00
<b>Jumps</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>
High Jump	1.70	1.65	1.60	1.50	1.45	1.40	1.35	1.25	1.15	1.05	1.00
Pole Vault	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00	1.80	1.60
Long Jump	5.80	5.60	5.40	5.20	4.90	4.60	4.30	3.90	3.50	3.10	2.70
Triple Jump	11.80	11.40	11.00	10.50	10.00	9.40	8.80	8.00	7.20	6.30	5.50
<b>Throws</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>
Shot Put 7,26kg	12.00	11.00	10.40	9.90							
Shot Put 6kg					10.20	9.60					
Shot Put 5kg							10.20	9.50			
Shot Put 4kg									9.80	8.70	
Shot Put 3kg											8.00
Discus Throw 2kg	35.00	33.00	31.00	30.00							
Discus Throw 1,5kg					34.00	31.00					
Discus Throw 1kg							33.00	30.00	27.00	24.00	18.00
Javelin Throw 800g	48.00	45.00	42.00	38.00							
Javelin Throw 700g					38.00	35.00					
Javelin Throw 600g							35.00	31.00			
Javelin Throw 500g									28.00	23.00	
Javelin Throw 400g											20.00
<b>Walking</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>
5000m Track Walk	24:30	25:00	25:45	26:30	27:30	28:30	30:00	31:30	33:30	36:30	40:00



**Outdoor Woman**  
standards for championship  
title and medals

Events	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
<b>Runs</b>	<b>W30</b>	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>
100m	14.00	14.50	15.00	15.75	16.50	17.25	18.00	19.00	20.50	22.50	28.00
200m	30.00	31.00	32.50	34.00	35.50	37.00	38.50	40.00	43.00	47.00	52.00
400m	70.00	71.00	73.00	76.00	80.00	85.00	91.00	98.00	1:06.00	1:16.00	1:28.00
800m	2:36.00	2:37.50	2:44.00	2:52.00	3:00.00	3:09.00	3:20.00	3:33.00	3:52.00	4:20.00	5:00.00
1500m	5:30.00	5:33.00	5:45.00	6:00.00	6:20.00	6:45.00	7:15.00	7:50.00	8:30.00	9:15.00	10:20.00
5000m	20:30.00	20:45.00	21:15.00	22:00.00	23:00.00	24:15.00	25:45.00	27:30.00	29:30.00	33:00.00	38:00.00
<b>Hurdles</b>	<b>W30</b>	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>
100mH84,0/10/13.8-5-10.5	18.00	18.50									
80mH76,2/8/12-8-12			15.50	16.50							
80mH76,2/8/12-7-19					17.00	18.00					
80mH68,6/8/12-7-19							18.50	20.00	22.50	26.00	30.00
400mH76,2/10/45-35-40	75.00	77.00	82.00	90.00							
300mH76,2/7/50-35-40					65.00	70.00					
300mH68,6/7/50-35-40							75.00	80.00			
200mH68,6/5/20-35-40									50.00	57.00	65.00
<b>Jumps</b>	<b>W30</b>	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>
High Jump	1.40	1.35	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	0.95	0.90	0.85
Pole Vault	2.80	2.60	2.40	2.20	2.10	2.00	1.90	1.70	1.50	1.30	1.10
Long Jump	5.00	4.70	4.40	4.10	3.80	3.50	3.20	2.90	2.60	2.30	2.00
Triple Jump	10.00	9.40	8.80	8.20	7.60	7.00	6.40	5.80	5.20	4.60	4.00
<b>Throws</b>	<b>W30</b>	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>
Shot Put 4kg	10.50	10.00	9.50	9.00							
Shot Put 3kg					10.00	9.00	8.00	7.00	6.00		
Shot Put 2kg										6.00	5.00
Discus Throw 1kg	30.00	29.00	27.00	25.00	23.00	21.00	19.00	17.00	15.00		
Discus Throw 750g										17.00	13.00
Javelin Throw 600g	30.00	29.00	27.00	25.00							
Javelin Throw 500g					25.00	23.00	21.00	19.00	17.00		
Javelin Throw 400g										17.00	13.00
<b>Walking</b>	<b>W30</b>	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>
5000m Track Walk	29:45	30:15	31:00	32:00	33:15	34:45	37:00	39:00	41:00	43:30	47:00

# CAMPIONATO SVIZZERO MASTER



# 22°

# MEETING INTERNAZIONALE MASTER

Città di Bellinzona

Bellinzona  
STADIO COMUNALE  
Sabato 24 settembre 2022  
Inizio gare ore 10.00

ENTRATA LIBERA



ORGANIZZAZIONE



INFO

**TASSE D'ISCRIZIONE / EINSÄTZE / TAXES D'INSCRIPTION**

Fr. 15.00 (€ 10.00) per disciplina, Fr. 12.00 (€ 8.00) dalla seconda disciplina in poi.  
Da pagare direttamente sul posto al ritiro del pettorale di gara.  
Fr. 15.00 (€ 10.00) pro Diziplin, Fr. 12.00 (€ 8.00) ab der zweiten Diziplin.  
Bei Abholung der Startnummer direkt vor Ort zu zahlen.  
Fr. 15.00 (€ 10.00) par discipline choisie, Fr. 12.00 (€ 8.00) à partir de la deuxième discipline.  
A payer directement sur place lors de la collecte du numéro de course.

**PREMIAZIONI / SIEGEREHRUNGEN / REMISES DES PRIX**

Primi 3 di ogni disciplina in tutte le categorie.  
Die 3 Ersten jeder Diziplin, aller Kategorie. / Les 3 premiers de chaque discipline, pour toutes les catégories.

**INFORMAZIONI / AUSKÜNFT / INFORMATIONS**

Fedele Borradori (italiano) Tel. priv. +41 (0) 91 825.35.34 / +41 (0) 76 443 57 22  
Samuele Comandini (francese - tedesco - inglese) Tel. priv. +41 (0) 79 611.60.01  
Per maggiori dettagli consultare il sito [www.sab-bellinzona.ch](http://www.sab-bellinzona.ch)  
Für andere Informationen siehe [www.sab-bellinzona.ch](http://www.sab-bellinzona.ch) / Pour de plus amples informations, consulter [www.sab-bellinzona.ch](http://www.sab-bellinzona.ch)

**PRENOTAZIONI ALBERGHIERE / HOTELRESERVATIONEN / RESERVATIONS HÔTELIÈRE**

Ente turistico di Bellinzona e dintorni Tel. +41 (0) 91 825.21.31 - E-mail [info@bellinzonaturismo.ch](mailto:info@bellinzonaturismo.ch) - [www.bellinzonaturismo.ch](http://www.bellinzonaturismo.ch)

Medaglie ai primi tre di ogni disciplina + premi in natura (prodotti locali).  
Premio ricordo per tutti!

# PLANZER

WWW.PLANZER.CH



SERVIZI  
LOGISTICA DI MAGAZZINO  
TRASPORTO NAZIONALE  
TRASPORTO INTERNAZIONALE  
TRASPORTO SPECIALE  
SERVIZIO PACCHI  
SOLUZIONI EXTRA  
WEBSHOP





## Saluto del presidente

**Samuele Comandini**  
PRESIDENTE SAB

Il Meeting Internazionale Master Città di Bellinzona è nato nell'anno 1999, con l'idea di creare in Ticino una novità per il settore dell'atletica master. Per stimolare l'atleta attivo a voler continuare anche nel tempo con tutti i benefici sia per l'atleta stesso che per tutto il movimento dell'atletica in generale. Il bello di questa giornata è che, almeno per oggi, il giovane atleta sia al servizio dell'atleta più anziano. Infatti per noi della SAB questa manifestazione ha anche un valore molto educativo, visto che la maggior parte dei nostri collaboratori è molto giovane. A nome della SAB ringrazio tutti coloro che ci aiutano a mantenere vivo questo Meeting ed auguro ad ognuno di trascorrere una bella giornata all'insegna dello sport e del divertimento.

### Gruss vom Präsidenten SAB

Das Meisterschaftsmeeting der Stadt Bellinzona entstand 1999 mit der Idee, im Tessin eine Neuheit im Bereich der Leichtathletik für Meister zu schaffen. Der aktive Sportler soll dazu angeregt werden, mit der Zeit weiterzumachen, mit allen Vorteilen sowohl für den Sportler selbst als auch für die Leichtathletikbewegung im Allgemeinen. Das Tolle an diesem Tag ist, dass zumindest heute der junge Athlet dem älteren Athleten zu Diensten ist. Für uns bei der SAB hat diese Veranstaltung auch einen hohen Bildungswert, da die meisten unserer Helfer sehr jung sind. Im Namen der SAB möchte ich mich bei allen bedanken, die uns helfen, dieses Meeting am Leben zu erhalten, und wünsche allen einen schönen Tag mit Sport und Spass.

### Mot du président SAB

Le Meeting Master de la ville de Bellinzona est né en 1999, avec l'idée de créer une nouveauté au Tessin pour le secteur de l'athlétisme des masters. Stimuler l'athlète actif pour qu'il ait envie de continuer au fil du temps, avec tous les avantages que cela comporte tant pour l'athlète lui-même que pour le mouvement sportif en général. Ce qui est génial avec cette journée, c'est que, du moins pour aujourd'hui, le jeune athlète est au service de l'athlète plus âgé. En effet, pour nous, à SAB, cet événement a également une valeur très éducative, puisque la plupart de nos aidants sont très jeunes. Au nom de SAB, je tiens à remercier tous ceux qui nous aident à maintenir cette Meeting en vie et je souhaite à tous une bonne journée de sport et de plaisir.

## Programma Orario gare

Tutte le gare sono valide per il Campionato Svizzero

UOMINI		ORARIO	DONNE	
	5000 m MARCIA	<b>10.00</b>	5000 m MARCIA	
PESO M30-M40 DISCO M70-M80 GIAVELLOTTO M50-M55	80 m ost.	<b>11.00</b>		
		<b>11.10</b>	80 m ost.	
TRIPLO		<b>11.30</b>		TRIPLO
	100 m ost.	<b>11.35</b>		
		<b>11.45</b>	100 m ost.	
	110 m ost.	<b>11.55</b>		
PESO M45 GIAVELLOTTO M60-M80 ALTO M30-M45		<b>12.00</b>		DISCO
		<b>12.15</b>	100 m	
	100 m	<b>12.35</b>		
		<b>12.45</b>		LUNGO
PESO M50-M55 DISCO M30-M40 ALTO M50-M80		<b>13.00</b>		
		<b>13.10</b>	800 m	
	800 m	<b>13.25</b>		
ASTA		<b>13.30</b>		
		<b>13.45</b>	400 m	
PESO M60-M65 DISCO M45 LUNGO M30-M40	400 m	<b>14.00</b>		GIAVELLOTTO
		<b>14.30</b>		ALTO
		<b>14.35</b>	200 m	
	200 m	<b>14.50</b>		
PESO M70-M80 DISCO M50-M55 GIAVELLOTTO M30-M40		<b>15.00</b>		
		<b>15.25</b>	1500 m	
LUNGO M45-M80 DISCO M60-M65 GIAVELLOTTO M45	1500 m	<b>15.45</b>		PESO
		<b>16.00</b>		
	300 m ost.	<b>16.15</b>	300 m ost.	
	400 m ost.	<b>16.40</b>	400 m ost.	
	5000 m	<b>17.00</b>	5000 m	



Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

**SWISSLOS**

WWW.

**ti-sport.ch**



**AUTOELLE**

Teoria - Corsi sensibilizzazione - Pratica

**Il Maestro di guida degli atleti SAB**

Pierangelo Introzzi  
6500 Bellinzona  
079 444 31 13  
091 826 43 69



### Il libro è acquistabile direttamente allo Stadio

256 pagine con oltre 500 immagini a colori  
form. 22 x 28 cm, CHF. 38.-

### IN PISTA DA OLTRE 50 ANNI

#### Per l'avvenimento del sodalizio

Questo libro, pubblicato in occasione del Cinquantesimo della Società Atletica Bellinzona, è dedicato a tutti gli atleti, monitori, dirigenti, collaboratori e sostenitori, che hanno dato un indimenticabile e fondamentale esempio di supporto e attaccamento alla "Grande famiglia SAB".

Inoltre, vuole essere anche uno stimolo, un monito e passaggio del "testimone" per le generazioni future.

**NIMIS**  
CENTRO ELETTRODOMESTICI

Nimis Nord SA  
Via S. Gottardo 27  
6500 Bellinzona

T. +41 (0)91 826 38 38  
F. +41 (0)91 826 36 23

info@nimis-bellinzona.ch  
www.nimis-bellinzona.ch



**ELETTRO TICINO SA**  
impianti elettrici e telefonici | progettazioni e consulenze | impianti telematici

Via Ronchetti 1.1  
6512 Giubiasco  
tel. +41(0)91 857 77 07  
info@elettro-ticino.ch

Antonio Salmina  
Cell. +41 (0)79 651 29 13  
antonio@elettro-ticino.ch

Via Ronchetti 1.1  
6512 Giubiasco  
tel. +41(0)91 857 77 07  
info@elettro-ticino.ch  
www.elettro-ticino.ch



**azienda MONDÒ**  
viti vinicola  
vini pregiati  
prodotti alimentari naturali  
Azienda Mondò  
Al Mondò  
6514 Sementina CH  
azienda.mondo@bluewin.ch  
tel + fax 091 857 45 58  
gsm 079 423 65 94

