

SABATO 14 GIUGNO - DONNAS (Stadio Crestella) - CDS ASSOLUTO - 2ª FASE - 1ª GIORNATA

ritrovo ore 14.00 - conferma iscrizioni 1h prima di ogni gara

Programma Tecnico

Donne: 100 - 400 - 1500 - 3000 siepi - 100 hs - alto - triplo - peso - martello - marcia 5 km - 4x100

Uomini: 100 - 400 - 1500 - 110 hs - 3000 siepi - asta - triplo - disco - giavellotto - marcia 10 km - 4x100

Orario gare previsto

ore 15.30: 100 hs F	- alto F	- triplo M	- asta M	- disco M
ore 15.45: 110 hs M				
ore 16.00: 100 F				
ore 16.20: 100 M				
ore 17.00: 400 F				
ore 17.10: 400 M				
ore 17.30: 1500 F	- peso F	- triplo F		
ore 17.40: 1500 M				- giavellotto M
ore 18.20: 3000 siepi M				
ore 18.40: 4x100 F				
ore 18.50: 4x100 M				
ore 19.00: marcia 5 Km F - marcia 10 Km M				

DOMENICA 15 GIUGNO - DONNAS (Stadio Crestella) - CDS ASSOLUTO - 2ª FASE - 2ª GIORNATA

ritrovo ore 14.30 - conferma iscrizioni 1h prima di ogni gara

Programma Tecnico

Donne: 200 - 800 - 5000 - 400 hs - asta - lungo - disco - giavellotto - 4x400

Uomini: 200 - 800 - 5000 - 400 hs - alto - lungo - peso - martello - 4x400

Orario gare previsto

ore 16.00: 400 hs F	- alto M	- lungo F	- asta F	- disco F
ore 16.15: 400 hs M				
ore 16.30: 200 F				
ore 16.50: 200 M				
ore 17.20: 800 F				
ore 17.30: 800 M				- peso M
ore 17.45: 5000 F				
ore 18.00:	- giavellotto F			
ore 18.15: 5000 M				
ore 18.30:		- lungo M		
ore 18.45: 4x400 F				
ore 19.00: 4x400 M				

nota: nel salto in lungo sono previsti due gruppi di gara, sia femminili, sia maschili. Nel primo gruppo gareggiano gli atleti con le misure inferiori.