

# TEST ALENAMENTO CERTIFICATO 1° GIORNATA

*Venerdi 26 giugno 2020 San Vito al Tagliamento*

## ORARIO GARE

M	F	CAT.	ORARIO
	80 metri F.	Ass	18.10
	Salto in alto F.	Ass	18.10
Salto in lungo M.		Ass	18.10
Peso M.		Ass	18.10
80 metri M.		Ass	18.20
	Salto in lungo F.	Ass	18.30
Salto in alto M.		Ass	18.40
	80 metri F.	Cadette	18.40
80 metri M.		Cadetti	19.00
	300 metri F.	Ass	19.15
300 metri M.		Ass	19.25

## Progressioni salto in alto

Salto in alto Ass F.									
1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.66	
Salto in alto Ass M.									
1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.69	1.71	

### Note:

Tutti gli atleti tecnici/accompagnatori giudici prima di entrare nel campo di gara devono recarsi presso l'area TIC (situata dall'unico cancello di entrata in campo) dove verranno date tutte le indicazioni necessarie per lo svolgimento della manifestazione (test).

La misurazione e pesatura degli attrezzi verrà effettuata presso l'area TIC.

Gli atleti entreranno in campo 20 minuti prima della propria gara dove possono effettuare il proprio riscaldamento che si svolgerà nell'area del campo di calcio per i concorsi mentre per le gare di corsa in pista nell'area non interessata per le corse.

In tutti i concorsi ad ogni atleta saranno concessi due salti/lanci di prova prima della gara, possibilmente nello stesso ordine di gara (nell'Alto l'ordine delle prove è sempre libero).

Al termine della propria prova gli atleti dovranno uscire dal campo.

I tecnici all'interno del campo devono collaborare con i giudici.