

ATTIVITA' INVERNALE – RADUNI

Il settore tecnico emiliano-romagnolo propone per il periodo invernale una serie di raduni suddivisi secondo lo schema sotto riportato.

	LUOGO e DATA	LUOGO e DATA	note
<i>VELOCITA'</i>	Modena 13/11	Modena 11/12	
<i>OSTACOLI</i>	Modena 30/10	Modena 27/11	
<i>MEZZOFONDO</i>	Reggio E. 20/11	Reggio E. 18/12	Allenamento del 20/11- ritrovo ore 9,30 campo scuola di Reggio. Verrà svolta una cronoscalata con partenza dal parco di Viano.
<i>ALTO</i>	Modena 20/11	Modena 18/12	
<i>ASTA</i>	Modena 13/11	Modena 11/12	
<i>LUNGO/TRIPLO</i>	Modena 20/11	Modena 18/12	
<i>PESO</i>	Modena 13/11	Modena 11/12	
<i>DISCO</i>	Modena 20/11	Modena 18/12	
<i>MARTELLO</i>	Modena 13/11	Modena 11/12	
<i>GIAVELLOTTO</i>	Modena 20/11	Modena 18/12	
<i>MARCIA</i>			In via di definizione progetto interregionale

Gli orari d'allenamento per tutti i raduni, a parte quelli del mezzofondo, saranno: mattino dalle 10,00 alle 12,30, pomeriggio dalle 15,30 alle 17,30

PARTECIPAZIONE:

- Possono partecipare tutti i TECNICI regolarmente tesserati (indipendentemente dalla presenza di propri atleti ai raduni). Un tecnico partecipante se desidera portare con se alcuni propri atleti senza minimo deve farne preventiva richiesta al responsabile di specialità.
- Possono partecipare gli ATLETI nati negli anni (2001 – 2000 – 1999 – 1998) che abbiano conseguito i seguenti minimi nella stagione 2016 e che ne facciano esplicita richiesta allo scrivente comitato regionale tramite mail a: casarini74ale@gmail.com entro **martedì 25 Ottobre '16**

MINIMI DI PARTECIPAZIONE AL PROGETTO INVERNALE						
Gara	Cadetti	cadette	allievi	Allieve	JM	JF
80/100	9.24	10.14	11.04	12.34	10.90	12.30
200	-	-	22.54	25.04	22.00	25.14
300/400	36.74	41.44	50.24	58.24	49.44	57.24
800	-	-	2.01.50	2.26.50	1.57.50	2.24.50
1000/1500	2.41.00	3.10.00	4.14.00	5.10.00	4.05.00	4.55.00
2000/3000	6.01.00	7.10.00	9.25.00	11.33.00	8.55.00	11.00.00
5000	-	-	-	-	15.45.00	19.25.00
1200 / 2000 / 3000 st	3.33.00	4.06.50	6.45.00	8.20.00	9.58.00	12.45.00
80/100/110h	14.34	12.34	15.24	Cm76 15.05 Cm84 15.54	15.30	15.45
300/400h	42.44	47.73	57.74	1.06.80	57.00	1.06.44
Alto	1.75	1.55	1.80	1.60	1.90	1.63
Asta	3.50	2.90	3.90	3.10	4.10	3.30
Lungo	6.15	5.20	6.55	5.30	6.65	5.30
Triplo	12.45	10.75	13.00	11.00	13.15	11.00
Peso	13.15	11.00	14.00	11.60	13.50	11.00
Disco	34.00	27.50	42.00	32.50	41.00	33.50
Martello	45.00	38.00	53.00	46.00	50.00	42.00
Giavellotto	45.00	35.00	50.00	35.00	50.00	35.00

- Possono inoltre partecipare anche gli atleti invitati direttamente dai responsabili di specialità.