

C.d.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE
1° Fase Regionale Umbria
PROVE MULTIPLE CADETTI/E
Orvieto Stadio Comunale "L. Muzi" 11- 12 Maggio 2019
Organizzazione Ass. Atletica Libertas Orvieto

Programma tecnico: **1ª Giornata Sabato 11 Maggio 2019**

Maschile 100-400-1500-3000 st-110 hs-4x100-Asta-Triplo-Disco-Giavellotto-Marcia 10 Km

Femminile 100-400-1500-100 hs-3000 st-4x100-Alto-Triplo-Peso-Martello-Marcia 5 Km

Prove Multiple Cadetti 100 Hs - Alto - Giavellotto

Prove Multiple Cadette 80 Hs – Alto - Giavellotto

PROGRAMMA ORARIO - SABATO 11 Maggio 2019

MASCHILE	ORA	FEMMINILE
Ritrovo Giurie e Concorrenti	15.00	
Termine ultimo per le variazioni	15.30	Termine ultimo per le variazioni
	15.45	80 Hs P.M. C
100 HS P.M. C	16.00	
Asta	16.00	Martello
Triplo	16.15	100 Hs
110 Hs	16.25	
	16.35	100
100 Alto P. M. C	16.45	Alto F + Alto P. M. C
Disco	17.00	400
400	17.10	Triplo
	17.25	1500
1500	17.35	Peso
	17.50	3000 st
Giavellotto + Giav. P. M. C	18.00	Giavellotto P. M. C
3000 St	18.10	
	18.25	4x100
4x100	18.40	
Marcia 10 Km	18.50	Marcia 5 Km

Iscrizione preventive obbligatorie utilizzando la procedura Iscrizione Online-Sezione Servizi OnLine del sito federale www.fidal.it entro il 09 Maggio ore 20.00

Iscrizione prove multiple Cadetti/e via e-mail entro il 09 Maggio ore 20.00 indirizzo marco.bracaletti64@gmail.com

Non verranno accettate iscrizioni sul campo.

La tassa-gara è fissata, come da regolamento, in € 3,00 per atleta gara e € 5,00 per le staffette

C.d.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE
1° Fase Regionale Umbria
Orvieto Stadio Comunale "L. Muzi" 11- 12 Maggio 2019
Organizzazione Ass. Atletica Libertas Orvieto

Programma tecnico: **2ª Giornata Domenica 12 Maggio 2019**
 Maschile 200-800-5000-400hs-4x400-Alto-Lungo-Peso-Martello
 Femminile 200-800-5000-400hs-4x400-Asta-Lungo-Disco-Giavellotto
 Prove Multiple Cadetti Lungo – Disco - 1000
 Prove Multiple Cadette Lungo - 600

PROGRAMMA ORARIO – Domenica 12 Maggio 2019

MASCHILE	ORA	FEMMINILE
Ritrovo Giurie e Concorrenti	15.15	Ritrovo Giurie e Concorrenti
Termine ultimo per le variazioni	15.30	Termine ultimo per le variazioni
	16.00	600 P.M. C
Martello	16.00	Asta
Lungo + Lungo P.M. C	16.20	400 Hs
400 Hs	16.35	
	16.50	800
800 + Disco P.M. C	17.00	Disco
Peso	17.15	200
Alto 200	17.40	Lungo + Lungo P.M. C
5000	18.05	5000
1000 P.M. C	18.15	Giavellotto
	18.40	4x400
4x400	18.50	

Iscrizione preventive obbligatorie utilizzando la procedura Iscrizione Online-Sezione Servizi OnLine del sito federale www.fidal.it entro il 09 Maggio ore 20.00

Iscrizione prove multiple Cadetti/e via e-mail entro il 09 Maggio ore 200 indirizzo marco.bracaletti64@gmail.com

Non verranno accettate iscrizioni sul campo.

La tassa-gara è fissata, come da regolamento, in € 3,00 per atleta gara e € 5,00 per le staffette