



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ALLIEVI E ALLIEVE - PRIMA GIORNATA CDS ALLIEVI E ALLIEVE SU PISTA - 2^a FASE - PRIMA GIORNATA GARA REGIONALE DI PROVE MULTIPLE CADETTI E CADETTE - 1^a GIORNATA

Torino 17 settembre 2016 - Complesso Sportivo Primo Nebiolo

Organizzazione: Fidal Piemonte

ritrovo ore 13.30 - inizio gare ore 14.30

Iscrizioni: entro il 15/09 (**ore 20.00**) direttamente online nella sezione riservata di ciascuna società

Programma Tecnico

AF: asta - 100 hs - alto - peso - 100 - 400 - 1500 - 2000 siepi - 4x100 - marcia 5000

AM: martello - 110 hs - 100 - triplo - 400 - 1500 - disco - 2000 siepi - 4x100 - marcia 5000

CF: Pentathlon (80 hs - alto - giavellotto)

CM: Esathlon (100 hs - alto - giavelotto)

Orario gare di massima

ore 14.30: martello AM - asta AF - 110 hs AM

ore 14.45: 10 hs CM

ore 15.00: 100 hs AF - alto AF - a seguire alto CM - alto CF

ore 15.15: 80 hs CF

ore 15.40: 100 AF

ore 16.00: 100 AM - giavellotto AM - peso AF

ore 16.30: 400 AF - triplo AM

ore 16.50: 400 AM

ore 17.30: disco AM

ore 17.40: 1500 AF

ore 17.50: 1500 AM

ore 18.15: 2000 siepi AF

ore 18.30: 2000 siepi AM

ore 18.45: 4x100 AF

ore 18.55: 4x100 AM

ore 19.10: marcia 5000 AF/AM

giavellotto CF/CM si disputeranno 30' dopo le rispettive gare di alto



Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Valle d'Aosta www.fidalvda.it

www.fidal.it

Corso Lancieri di Aosta, 41 • 11100 Aosta • tel/fax 0165 364245 • cr.valledaosta@fidal.it



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI ALLIEVI E ALLIEVE - 2^a GIORNATA CDS ALLIEVI E ALLIEVE SU PISTA - 2^a FASE - 2^a GIORNATA GARA REGIONALE DI PROVE MULTIPLE CADETTI E CADETTE - 2^a GIORNATA

Torino 18 settembre 2016 - Complesso Sportivo Primo Nebiolo

Organizzazione: Fidal Piemonte

ritrovo ore 13.30 - inizio gare ore 14.30

Iscrizioni: entro il 15/09 (**ore 20.00**) direttamente online nella sezione riservata di ciascuna società

Programma Tecnico

AF: martello- 200 - disco - 800 - lungo - giavellotto - 3000 - 4x400

AM: asta peso - 200 - alto - 400 hs - 800 - lungo - 3000 - 4x400

CF: Pentathlon (lungo - 600)

CM: Esathlon (lungo – disco - 1000)

Orario gare di massima

ore 14.30: martello AF - asta AM

ore 15.00: 200 AF - peso AM

ore 15.20: 200 AM

ore 15.30: lungo CM - alto AM

ore 15.50: 400 hs AF

ore 16.00: disco AF

ore 16.10: 400 hs AM

ore 16.15: lungo CF

ore 16.30: 800 AF

ore 16.45: 800 AM – disco CM

ore 17.00: lungo AF

ore 17.15: 600 CF

ore 17.30: giavellotto AF

ore 17.40: 3000 AF

ore 18.00: 4000 AM - lungo AM

ore 18,15: 1000 CM

ore 18.30: 4x400 AF

ore 18.40: 4x400 AM



Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Valle d'Aosta www.fidalvda.it

www.fidal.it

Corso Lancieri di Aosta, 41 • 11100 Aosta • tel/fax 0165 364245 • cr.valledaosta@fidal.it