

Campionati regionali INDIVIDUALI e di SOCIETA di PROVE MULTIPLE A/J/P/S

Campionati regionali di SOCIETA di PROVE MULTIPLE CADETTI - OPEN

Campionati regionali di SOCIETA di CORSA

VI QUADRANGOLARE "Quadrifoglio in Villa"

Org. C.R.LIGURIA - TRIONFO LIGURE

1Giornata:

DECATHLON (100 - Lungo - Peso - Alto - 400)

EPTATHLON (100hs - Alto - Peso - 200)

ESATHLON CADETTI (100hs - Alto - Giavellotto - Disco - Lungo - 1000)

PENTATHLON CADETTE (80hs - Alto - Giavellotto - Lungo - 600)

CDS di CORSA : 20' Allieve - 30' Allievi - 10.000m M/F

2Giornata

DECATHLON (110hs - Disco - Asta - Giavellotto - 1500)

EPTATHLON (Lungo - Giavellotto - 800)

Gara - VI QUADRANGOLARE :

300hs CAss M/F - 80 RCAss M/F - 300 RCAss M/F - 1000 Ri/e - 2000 CAss M/F - 4x200

RCAss M/F - Peso CAJPS M/F (con pesi di categoria)- Giavellotto CAJPS M/F (con pesi di categoria)- Alto RC M/F - Alto Ass M -- Lungo Ri/e

ISCRIZIONI: Le iscrizioni si effettueranno direttamente ON LINE entro le ore 17.00 di Mercoledì 20Aprile

NUMERI GARA IMPORTANTE Ogni atleta dovra' essere provvisto di un personale pettorale gara con spilli per le gare dei 1000m e 2000m

Per le Gare di Contorno della seconda giornata è prevista una tassa gara di 2 Euro per gli atleti i società della provincia di Genova e di 3 Euro per gli atleti di fuori provincia.

Progressioni (come da VADEMECUM)

Uomini

ALTO C/i 1.11-1.20-1.29-1.38-1.44-1.50 quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO A/i: 1.14-1.23-1.32-1.38-1.44-1.50-1.56-1.62quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO J-P-S: 1.41-1.50-1.59-1.65-1.71-1.77 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA C/i: 1.80-2.00-2.20 quindi di 10 cm in 10 cm

ASTA A J P S M : 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10 cm in 10 cm

Donne

ALTO C/e: 1.11-1.17-1.23-1.29-1.35quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO A/e: 1.11-1.20-1.29-1.35-1.41quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO J-P-S: 1.20-1.29-1.35-1.41-1.47quindi di 3 cm in 3 cm

Ai sensi della regola 181.4 del RTI le progressioni deI Salti in Elevazione delle Prove Multiple procedono per incrementi multipli di 3cm (alto) e di 10 cm (asta).

SABATO 23 Aprile 2016						CDS di CORSA
orario						
11.45	Ritrovo					
12.10	Chiusura conferma iscrizioni					
12.20	Inizio Gare					
	DECATHLON AJPS M	EPTATHLON AJPS F	ESATHLON Ci		PENTATHLON Ce	
12.20	100					
12.45					80hs Ce	
13.00			100hs Ci			
13.15						
13.30	Lungo		i		Alto Ce (ped.A)	
13.45		100hs (76-84cm)	Alto Ci (ped.B)			
14.15						20' Corsa ALLIEVE
14.45	Peso (5kg A -7.26 PS - 6 J)	Alto (Ped. B)			Giavellotto Ce	30' Corsa ALLIEVI
15.30						10,000 Ass M/F
15.45	Alto (Ped A)		Giavellotto C			
16.45		Peso (3-4kg)				
17.00	A seguire 400	A seguire 200	Disco Ci		Lungo Ce	
17.45						
18.00			Lungo Ci		A seguire 600	
			A seguire 1000Ci			
DOMENICA 24 Aprile 2016						
orario					QUADRANGOLARE	QUADRANGOLARE
12.00	Ritrovo				concorsi	corse
12.15	Chiusura conferma iscrizioni				Ritrovo	Ritrovo
12.30	Inizio Gare					
	DECATHLON JPS M	EPTATHLON JPS F				
12.30	110hs PS (1.06m)	Lungo			Giavellotto CAJPS M/F	
12.45	110hs J (1.00m) A (91cm)					
13.00						80 R C Ass M/F
13.15	Disco (2kg PS - 1.75kg J – 1,5 kg A)				Alto R C M/F (ped A)	
14.00		Giavellotto (500-600gr)			Alto Ass M (ped B)	300hs C Ass M/F
14.15	Asta					
14.45					Lungo Ri/Re	300 R C Ass M/F
15.15		A seguire 800				1000 Ri/Re
15.30					Peso CAJPS M/F	2000 C Ass M/F
16.00	Giavellotto (A 700gr – 800gr)					
16.15	A seguire 1500					4x200 R C Ass M/F