

# Campionati regionali INDIVIDUALI e di SOCIETA di PROVE MULTIPLE AJP/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 Mercoledi 20Aprile  
NUMERI GARA IMPORTANTE Ogni atleta dovrà 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: 1.14-1.23-1.32-1.38-1.44-1.50-1.56-1.62 quindi 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: 1.11-1.17-1.23-1.29-1.35 quindi di 3 cm in 3 cm  
ALTO A/e: 1.11-1.20-1.29-1.35-1.41 quindi di 3 cm in 3 cm  
ALTO J-P-S: 1.20-1.29-1.35-1.41-1.47 quindi 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).

<b>SABATO 23 Aprile 2016</b>						<b>CDS di CORSA</b>
orario						
11.45	Ritrovo					
12.10	Chiusura conferma iscrizioni					
12.20	Inizio Gare					
	DECATHLON AJPS M	EPTATHLON AJPS F	ESATHLON Ci	PENTAHLON 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			
<b>DOMENICA 24 Aprile 2016</b>						
orario				<b>QUADRANGOLARE</b>	<b>QUADRANGOLARE</b>	
12.00	Ritrovo			<b>concorsi</b>	<b>corse</b>	
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	