

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

Campionati provinciali INDIVIDUALI e di SOCIETA di PROVE MULTIPLE CADETTI e RAGAZZI

Gare di contorno ASSOLUTE

Org. C.R.LIGURIA - TRIONFO LIGURE

1Giornata:

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

EPTATHLON (100hs - Alto - Peso - 200)

ESATHLON CADETTI (100hs - Alto - Giavellotto)

PENTATHLON CADETTE (80hs - Alto - Giavellotto)

TETRATHLON RAGAZZI/E (60 - Alto - Vortex - 600) (Solo per tesserati della PROV. di GENOVA)

2Giornata

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

EPTATHLON (Lungo - Giavellotto - 800)

ESATHLON CADETTI (Disco - Lungo - 1000)

PENTATHLON CADETTE (Lungo - 600)

Gara CONTORNO:

300 AJPS - 2000 Cad.i/eAJPS M/F

ISCRIZIONI: Le iscrizioni si effettueranno direttamente ON LINE entro le ore 17.00 di Mercoledì 21 Aprile
NUMERI GARA IMPORTANTE Ogni atleta dovrà essere provvisto di un personale pettorale gara con spilli
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/i : 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10 cm in 10 cm

ASTA J-P-S: 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00quindi 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

orario

12.00 Ritrovo

12.30 Chiusura conferma iscrizioni

12.45 Inizio Gare

DECATHLON AJPS M

EPTATHLON AJPS F

ESATHLON Ci

PENTATHLON Ce

TETRATHLON Ri/Re

12.45 100

13.00

100hs

13.15

100hs (76-84cm)

13.30 Lungo

60

13.45

Alto (Ped. B)

Alto Ci (ped.B)

80hs Ce

14.15

Alto Ce (ped.A)

Vortex

14.45 Peso (5kg A -7.26 PS - 6 J)

Giavellotto Ci

15.30

Peso (3-4kg)

Alto (Ped B)

15.45 Alto (Ped A)

16.45

A seguire 200

Giavellotto Ce

17.00 A seguire 400

A seguire 600

DOMENICA 24 Aprile 2016

orario

12.00 Ritrovo

Gare di contorno

12.15 Chiusura conferma iscrizioni

12.30 Inizio Gare

DECATHLON JPS M

EPTATHLON JPS F

ESATHLON Ci

PENTATHLON Ce

12.30 110hs PS (1.06m)

Lungo

Disco Ci

12.45 110hs J (1.00m) A (91cm)

13.00

Disco (2kg PS - 1.75kg J – 1,5

13.15 kg A)

Lungo Ci

14.00

Giavellotto (500-600gr)

14.15 Asta

Lungo Ce

300m AJPS M/F

14.45

2000m CAJPS M/F

15.15

A seguire 800

A seguire 600 Ce

16.00 Giavellotto (A 700gr - 800gr)

A seguire 1000Ci

A seguire 1500