

ORARIO GARE DEFINITIVO sabato 03 luglio

	Uomini	Donne
15:30	Ritrovo giurie e concorrenti	
16:30		Alto
16:45		100 hs (0,76 - 0,84) - Triplo
16:55	110 hs (0,91 - 1,00 - 1,06)	
17:15		100
17:30	100	
17:50		400
18:00	400	
18:15	Triplo	
18:20		1500
18:30	1500	
18:45		4 x 100
18:50	4 x 100	
19:00	2000 st (0,84)	
19:20	3000 st (0,91)	
19:30	Asta	

domenica 04 luglio

	Uomini	Donne
16:30	Ritrovo giurie e concorrenti	
17:30	Alto	m 400hs (0,76) - Lungo
17:45	m 400hs (0,84 - 0,91)	
18:00		200
18:15	200	
18:40		800
18:50	800	
19:00	Lungo	
19:05		5000
19:30		4 x 400
19:40	4 x 400	Asta
19:50	5000	

Gli atleti dovranno presentarsi in camera d'appello, situata nei pressi della partenza dei 100 mt, per l'accesso al campo secondo le seguenti modalità:

- 20 minuti prima per le gare di corsa;
- 30 minuti prima per le gare di salto in alto, salto in lungo e triplo;
- 50 minuti prima per le gare di salto con l'asta.

PROGRESSIONI

ALTO M: 1,30-1,35-1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,63-1,66-1,69-1,71-1,73 di 2cm in 2cm

ASTA M: 2,60-2,80-3,00-3,10 di 10cm in 10cm fino a 4,20-4,25 di 5cm in 5 cm

ALTO F: 1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,59 di 2cm in 2 cm

ASTA F: 2,30-2,50-2,70-2,90-3,00-3,10 di 10cm in 10cm fino a 4,00-4,05 di 5cm in 5cm

