

# PROGRAMMA GARE

## 1ª opzione

### 1ª giornata

Settore Velocità:	100 M/F– 100/110 HS M/F - <b>110/100 HS ALLIEVI/E</b>
Settore Mezzofondo:	3000 o 5000 M/F
Settore Lanci:	PESO F - GIAVELLOTTO M
Settore Salti:	LUNGO F – ASTA M
	STAFFETTA 4x100 M/F

### 2ª giornata

Settore Velocità e Ostacoli:	400 M/F
Settore Mezzofondo:	1500 M/F - MARCIA 5 Km M/F - <b>2000 ST ALLIEVI/E</b>
Settore Lanci:	MARTELLLO M/F – PESO M
Settore Salti:	TRIPLO F - LUNGO M - ALTO F

### 3ª giornata

Settore Velocità e Ostacoli:	200 M/F - 400 HS M/F – <b>400 HS ALLIEVI/E</b>
Settore Mezzofondo:	800 M/F - 3000 ST M/F
Settore Lanci:	GIAVELLOTTO F - DISCO F – DISCO M
Settore Salti:	TRIPLO M – ASTA F – ALTO M
	STAFFETTA 4x400 M/F

## 2ª opzione

### 1ª giornata

Settore Velocità:	100 M/F– 100/110 HS M/F - <b>110/100 HS ALLIEVI/E</b>
Settore Mezzofondo:	3000 o 5000 M/F
Settore Lanci:	PESO F - GIAVELLOTTO M
Settore Salti:	LUNGO F – ASTA M
	STAFFETTA 4x100 M/F

### 2ª giornata

Settore Velocità e Ostacoli:	400 M/F
Settore Mezzofondo:	1500 M/F - MARCIA 5 Km M/F - <b>2000 ST ALLIEVI/E</b>
Settore Salti:	TRIPLO F - LUNGO M - ALTO F

### 3ª giornata

Settore Velocità e Ostacoli:	200 M/F - 400 HS M/F – <b>400 HS ALLIEVI/E</b>
Settore Mezzofondo:	800 M/F - 3000 ST M/F
Settore Lanci:	GIAVELLOTTO F - DISCO F – DISCO M
Settore Salti:	TRIPLO M – ASTA F – ALTO M
	STAFFETTA 4x400 M/F

### 4ª giornata

Settore Lanci:	MARTELLLO M - MARTELLLO F - PESO F - PESO M
----------------	---