

PROGRAMMA ORARIO **DEFINITIVO** 54^a QUERCIA D'ORO Rovereto – stadio Quercia, 1 maggio 2022

Programma Tecnico

Allievi: 100 – 400 – 1500 – 110Hs(h.0,91) – alto – peso (kg.5) – 4x100

Allieve: 100 – 400 – 1500 – 100HS(h.0,76) - lungo – disco - 4x100

Assoluto M: 100 – 400 – 1500 - 110Hs (h.1,06) - alto – peso(kg.7,260) - 4x100

Assoluto F: 100 – 400 – 1500 – 100HS(h.0,84) - lungo – disco - 4x100

ORARIO	ALLIEVE	ALLIEVI	ASSOLUTI F.	ASSOLUTI M.
09.00	Ritrovo			
10.25	Lungo			
10.30	100hs (h.76) (1s)	Peso (kg.5) Antistadio		Peso (kg.7,260) Antistadio
10.35			100hs (h.84) (1s)	
10.45		110hs (h.96) (1s)		110hs (h.106) (1s)
10.50	100m (4s)			
11.05			100m (2s)	
11.15		Alto 100m (4s)		Alto
11.30			Lungo	100m (4s)
11.45	400m (2s)			
11.50	Disco (kg.1)		Disco (kg.1)	
11.52		400m (2s)		
12.00			400m (2s)	
12.07				400m (2s)
12.15	1.500m (1s)			
12.22		1.500m (1s)		
12.29			1.500m (1s)	
12.36				1.500m (1s)
12.50	4x100			
12.55		4x100		4x100
13.30	Premiazioni			

Ingresso in call room, 30' prima per i concorsi e 20' prima per le corse

Progressione Alto: 1,50, 1,60, 1,65, 1,70, 1,73, 1,76, 1,79, 1,82, 1,85, 1,87, ...+2