

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA CADETTI/E-ALLIEVI/E open Assoluti/Master
CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTE ALL/ASS/MASTER
CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI PENTATHLON MASTER
Siderno, 12/13 Settembre 2015

NUOVO PROGRAMMA ORARIO
(dopo chiusura iscrizioni)

12 SETTEMBRE 2015		SIDERNO	Stadio Comunale Raciti	
Ore 15.00	Riunione Giuria e Concorrenti			
Ore 15.30	80 m.	CM	Alto	CF
Ore 15.40	80 m.	CF		
Ore 15.50	400 m.	M		
Ore 16.00	400 m.	F	Lungo	CM
Ore 16.10	1500 m.	M		
Ore 16.20	1500 m.	F		
Ore 16.30	300 hs (076)	CM	Triplo	M-CF
Ore 16.40	100 m.	M		
Ore 16.50	100 m.	F		
Ore 17.00	600 m.	Eso		
Ore 17.10	Marcia Km1-2-3	E/R/C		
Ore 17.10	Marcia Km 5	Avi/M-F		
Ore 17.50	4x100	M		
				Giavellotto M – CM-RM
				Martello F – CF
				Disco M – CM
				Peso F – CF-RM

13 SETTEMBRE 2015		SIDERNO	Stadio Comunale Raciti	
Ore 09.00	Riunione Giuria e Concorrenti			
Ore 09.30	3000 m.	M/F	Alto	CM
Ore 10.00	400 hs (076)	F		
Ore 10.10	300 m.	CM		
Ore 10.20	300 m.	CF		
Ore 10.30	1000 m.	CM/CF	Lungo	M-F-CF
Ore 10.40	100 hs (084)	CM		
Ore 10.50	80 hs (076)	CF		
Ore 11.00	800 m.	M		
Ore 11.10	800 m.	F		
Ore 11.20	200 m.	M		
Ore 11.30	200 m.	F		
Ore 12.10				
				Giavellotto F-Pentathlon MM+MF
				Martellone Pentathlon MM+MF
				Peso M – CM-Pentathlon MM+MF
				Martello M – CM- Pentathlon MM+MF
				Disco Pentathlon MM+MF

La gara dei 200 mt è valida quale Mennea Day