CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA CADETTI/E-ALLIEVI/E *open Assoluti/Master*
CAMPIONATO REGIONALE DI STAFFETTE ALL/ASS/MASTER
MENNEA DAY
Siderno, 14/15 Settembre 2019

NUOVO PROGRAMMA ORARIO
(dopo la chiusura delle iscrizioni)

14 SETTEMBRE 2019		SIDERNO	Stadio Raciti	
Ore 15.30	**Riunione Giuria e Concorrenti**			
Ore 16.20	100 hs	CM	Lungo CM	Disco M – CM
Ore 16.30	100 hs	AF		
Ore 16.40	80 hs	CF		
Ore 16.50	400 m.	M	Alto CF	Peso F-CF
Ore 17.00	400 m.	F		
Ore 17.10	1500 m.	M		
Ore 17.20	80 m.	CM	Triplo M-CF	Giavellotto M
Ore 17.25	80 m.	CF		
Ore 17.35	100 m.	M		
Ore 17.45	Marcia Km 5-3	CM-CF		
Ore 18.20	4x100	M		

15 SETTEMBRE 2019		SIDERNO	Stadio Raciti	
Ore 08.45	**Riunione Giuria e Concorrenti**			
Ore 09.30	3000 m.	M/F	Alto M-CM	Martello M
Ore 10.00	400 hs	M		
Ore 10.10	300 hs	CF	Lungo Eso M/F	
Ore 10.20	1000 m.	CM		Disco F
Ore 10.30	600 m.	RM/RF		
Ore 10.40	800 m.	M	Lungo RM-RF	
Ore 10.45	800 m.	F		
Ore 10.55	200 m.	M		Peso M-CM- RM-RF
Ore 11.05	200 m.	F	Lungo M-CF	
Ore 11.10	200 m.	MENNEA DAY		
Ore 11.20	300 m.	CM		
Ore 11.25	300 m.	CF		
Ore 11.30	60 m.	RM	Triplo CM	Giavellotto CF-RM-RF
Ore 11.35	60 m.	RF		
Ore 11.40	50 m.	EM		
Ore 11.45	50 m.	EF		
Ore 11.50	50 hs	EM		