

**RITROVO 1° GIORNATA – ORE 11:45**

| ORA   | ALLIEVI              | ALLIEVE              | CADETTI           | CADETTE           | GARE EXTRA                           |
|-------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 12:45 | Salto Triplo         | Martello (ped. A)    | Disco (ped. B)    |                   |                                      |
| 13:00 | Salto con l'Asta     |                      | Salto con l'Asta  |                   |                                      |
| 14:00 | <b>110Hs</b>         | Salto in Alto        |                   | Martello (ped. A) |                                      |
| 14:10 | Disco (ped. B)       | <b>100Hs</b>         |                   |                   |                                      |
| 14:20 |                      |                      | <b>100Hs</b>      |                   |                                      |
| 14:30 |                      |                      |                   |                   | <u><b>100Hs Seniores D</b></u>       |
| 14:40 |                      |                      | Salto Triplo      | <b>80Hs</b>       |                                      |
| 14:50 |                      |                      | <b>80mt</b>       |                   |                                      |
| 15:00 |                      |                      |                   | <b>80mt</b>       |                                      |
| 15:15 | <b>100 mt</b>        |                      |                   |                   |                                      |
| 15:30 |                      | Getto del Peso       |                   |                   |                                      |
| 15:30 |                      |                      |                   |                   | <u><b>100mt U (minimo 11"15)</b></u> |
| 15:40 | Giavellotto          | <b>100 mt</b>        |                   |                   |                                      |
| 15:50 |                      |                      |                   |                   | <u><b>100mt D (minimo 12"30)</b></u> |
| 15:55 | <b>400 mt</b>        |                      |                   |                   |                                      |
| 16:00 |                      |                      |                   | Salto in Lungo    |                                      |
| 16:10 |                      |                      |                   |                   | <u><b>400mt U (minimo 50"00)</b></u> |
| 16:20 |                      | <b>400 mt</b>        |                   |                   |                                      |
| 16:25 |                      |                      |                   | Salto in Alto     |                                      |
| 16:35 |                      |                      |                   |                   | <u><b>400mt D (minimo 59"70)</b></u> |
| 16:45 |                      |                      | <b>300mt</b>      |                   |                                      |
| 16:55 |                      |                      |                   | <b>300mt</b>      |                                      |
| 17:10 | <b>1500 mt</b>       |                      | Giavellotto       | Getto del Peso    |                                      |
| 17:20 |                      | <b>1500 mt</b>       |                   |                   |                                      |
| 17:30 |                      | Salto Triplo         | <b>1000 mt</b>    |                   |                                      |
| 17:40 |                      |                      |                   | <b>1000 mt</b>    |                                      |
| 17:50 |                      |                      | <b>1200st</b>     |                   |                                      |
| 18:00 |                      |                      |                   | <b>1200st</b>     |                                      |
| 18:10 | <b>2000 st</b>       |                      |                   |                   |                                      |
| 18:25 |                      | <b>2000 st</b>       |                   |                   |                                      |
| 18:40 | <b>Staff. 4x100m</b> |                      |                   |                   |                                      |
| 18:50 |                      | <b>Staff. 4x100m</b> |                   |                   | <u><b>Staff. 4x100 F</b></u>         |
| 19:00 |                      |                      | <b>Marcia 5km</b> | <b>Marcia 3km</b> |                                      |
| 19:30 | <b>Marcia 5km</b>    | <b>Marcia 5km</b>    |                   |                   |                                      |

| RITROVO 2° GIORNATA - ORE 11:45 |                   |                  |                                               |                  |                                         |
|---------------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|
| ORA                             | ALLIEVI           | ALLIEVE          | CADETTI                                       | CADETTE          | Gare extra                              |
| 12:45                           | Martello (Ped. A) | Disco (Ped. B)   |                                               |                  |                                         |
| 13:00                           | Salto in Lungo    | Salto con l'Asta |                                               | Salto con l'Asta |                                         |
| 13:50                           | 400hs             |                  |                                               |                  |                                         |
| 14:05                           |                   | 400hs            | Martello (Ped.A)                              | Disco (Ped.B)    |                                         |
| 14:15                           |                   |                  |                                               | Salto Triplo     | 400Hs D                                 |
| 14:25                           | Salto in Alto     |                  | 300hs                                         |                  |                                         |
| 14:35                           |                   |                  |                                               | 300hs            |                                         |
| 14:50                           | 200mt             |                  |                                               |                  |                                         |
| 15:05                           |                   |                  |                                               |                  | <u>200mt U</u><br><u>(minimo 22"30)</u> |
| 15:15                           |                   | 200mt            |                                               |                  |                                         |
| 15:30                           |                   |                  |                                               |                  | <u>200mt D</u><br><u>(minimo 25"50)</u> |
| 15:40                           |                   |                  | Getto del Peso -<br>Salto in Lungo -<br>150mt |                  |                                         |
| 15:55                           |                   | Giavellotto      |                                               | 150mt            |                                         |
| 16:15                           | 800mt             |                  |                                               |                  |                                         |
| 16:25                           |                   | 800mt            |                                               |                  |                                         |
| 16:40                           |                   | Salto in Lungo   | 600mt - Salto in<br>Alto                      |                  |                                         |
| 16:50                           |                   |                  |                                               | 600mt            |                                         |
| 17:05                           |                   |                  | 2000mt                                        | Giavellotto      |                                         |
| 17:20                           | Getto del Peso    |                  |                                               | 2000mt           |                                         |
| 17:40                           |                   |                  | Staff.4x100mt                                 |                  |                                         |
| 17:50                           |                   |                  |                                               | Staff.4x100mt    |                                         |
| 18:00                           | 3000mt            |                  |                                               |                  |                                         |
| 18:20                           |                   | 3000mt           |                                               |                  |                                         |
| 18:35                           | 4x400mt           |                  |                                               |                  |                                         |
| 18:45                           |                   | 4x400mt          |                                               |                  |                                         |