

Manifestazione di interesse Nazionale
Avellino (Campo Coni)
22 Maggio 2021
Master/ Allievi/ Junior
Gli allievi i Master e gli Junior gareggeranno con gli attrezzi ed
Ostacoli previsti per le rispettive categorie

Programma tecnico Master 1^ Giornata Uomini 100- 400-1500- Marcia 3 Km - Alto - Triplo - Giav - Disco - 4x100
Programma Tecnico Master 1^ Giornata Donne 100-400-1500-Marcia 3 Km -Lungo - Peso - Mart. 4x100
Programma Tecnico Allievi/Juniores 1^ giornata Uomini 110 hs-100-400- 1500-Marcia 5 Km -Alto-Triplo -Disco - Giav-4x100 staffette con atleti della stessa categoria
Programma Tecnico Allieve/ Juniores 1 ^ Giornata Donne 100 h -100-400-1500-Marcia 5 Km -Lungo-Peso-Martello-4x100 staffette solo con atleti della stessa categoria
Allievi 2000 St (84 cm) Allieve 2000 St (76 cm)
Si ricorda a tutti gli iscritti che è obbligatoria la conferma al massimo 1 ora prima dall'inizio della propria gara pena esclusione dalla stessa

Sabato	22 Maggio 2021			
Ritrovo Giurie e Concorrenti	Ore 14,45 + conferma gare Ostacoli e Martello F Alto M			
Ore 15,20	100 hs A/e	Recupero Martello F Agropoli + Martello F	Alto M (Master 10) Progressione da verificare a seguire Alto A/i J	
Ore 15,40	110 hs A/m			
Ore 15,50	100 F	Disco M Master		Triplo M Battuta 11 m - poi battuta a 9 m - quindi a quelle più basse prev
Ore 16,15	100 M			
Ore 16,45	400 F			
Ore 17,00	400 M	Peso F		
Ore 17,25	1500 F			
Ore 17,35	1500 M	Giav M	Lungo F	
Ore 18,10	2000 St A/i			
Ore 18,25	Marcia 3 Km Master M/F Marcia 5 Km A/i -A/e-J/m J/f			
Ore 19,00	Staffetta 4x100 F			
Ore 19,15	Staffetta 4x100 M			

Manifestazione di interesse Nazionale
Avellino
23 Maggio 2021
Master/ Allievi/ Junior

Programma tecnico Master M 2^ Giornata 200 hs-200-800-5000 -Lungo-Peso-Mart.- 4x400
Programma tecnico Master F 2^ Giornata 200hs-200-800-3000-Alto-Triple--Disco - Giav - 4x400
Programma tecnico Allievi Juniores M 2^ giornata 400 hs - 200 - 800 - 3000- Lungo-Peso - Martello-4x400
Programma tecnico Allieve-Juniores F 2^ giornata 400 hs - 200 - 800 - 3000 -Alto - Triple - Disco - Giav-4x400
Si ricorda a tutti gli iscritti che è obbligatoria la conferma al massimo 1 ora prima dell'inizio della propria gara pena esclusione dalla stessa.
Per i 5000 la conferma iscrizioni va effettuata al massimo alle ore 16,30 pena esclusione

Domenica	23 Maggio 2021			
Ritrovo Giurie e Concorrenti	Ore 14,30 + conferma gare Ostacoli e Martello M e Alto F			
Ore 15,00		Recupero Martello M Agropoli + Mart M	Alto F Progressioni Master a seguire A/e-J	
Ore 15,15	200 hs M			
Ore 15,25	200 F			
Ore 15,45	200 M			
Ore 16,10	400 hs A/e	Recupero Martello di Agropoli C/e-C/i	Lungo M	Peso M
Ore 16,40	400 hs A/i			
Ore 16,50	800 F	Disco F		
Ore 17,00	800 M			
Ore 17,20	3000 A/i J/m+ 3000 A/e-J/f Master F		Tripla F prima battuta maggiore 9 metri poi a scendere	
Ore 17,40	5000 M	Giav F		
Ore 18,40	Staffetta 4x400 F			
Ore 18,55	Staffetta 4x400 M			