

**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-Triplo--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 - Triplo - 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 | | Triplo 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 | | | |