



**atletica
umbra**

C.D.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE CDS REGIONALE ASSOLUTO

Foligno Stadio Blasone 10 Maggio 2025
Perugia Stadio S. Giuliana 11 Maggio 2025

Organizzazione Ass. Atletica Winner Foligno e Comitato Regionale Fidal Umbria

Programma tecnico: **1^a Giornata Sabato 10 Maggio 2025**

Maschile 100-400-1500-3000 st-110 hs-4x100-Asta-Triple-Marcia Km.10
Femminile 100-400-1500-100 hs-3000 st-4x100-Alto-Triple-Peso-Marcia Km.5
Cadetti/e Asta - Marcia 5 Km - Marcia 3Km

ORARIO DOPO CHIUSURA ISCRIZIONI

PROGRAMMA ORARIO - SABATO 10 Maggio 2025 Foligno

| MASCHILE | ORA | FEMMINILE |
|--|--------------|---|
| Ritrovo giurie e concorrenti | 15,30 | Ritrovo giurie e concorrenti |
| Termine ultimo variazioni | 16,00 | Termine ultimo conferme |
| Asta Ass. e Cad – Triplo BATTUTA 11 | 16,10 | Alto – 100 hs (1 serie) |
| 100 hs (1 serie) | 16,15 | |
| | 16,20 | 100 (4 serie) |
| 100 (8 serie) | 16,30 | |
| | 16,50 | 400 (2 serie) – Triplo BATTUTE 7-9 |
| 400 (4 serie) | 17,00 | |
| | 17,15 | 1500 (1 serie) – Peso |
| 1500 (2 serie) | 17,25 | |
| 3000 st (1 serie) | 17,45 | |
| | 18,00 | 3000 st (1 serie) |
| | 18,15 | 4x100 (1 serie) |
| 4x100 (2 serie) | 18,20 | |
| Marcia km.10 – marcia 5km C | 18,30 | Marcia km.5 – marcia 3km C |

**ESSENDO ANCHE CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE,
PER LE GARE CON PIÙ SERIE, I MIGLIORI CORRERANNO NELL'ULTIMA**

Programma tecnico: **2^a Giornata Domenica 11 Maggio 2025**

Maschile 200-800-5000-400 hs-4x400-Alto-Lungo-Peso-Martello-Giavellotto-Disco

Femminile 200-800-5000-400 hs-4x400-Asta-Lungo-Disco-Giavellotto-Martello

Cadetti/er 300 Hs - 1000

PROGRAMMA ORARIO – 11 Maggio 2025 Perugia

ORARIO DOPO CHIUSURA ISCRIZIONI

| MASCHILE | ORA | FEMMINILE |
|------------------------------|--------------|---|
| Ritrovo giurie e concorrenti | 15,45 | Ritrovo giurie e concorrenti |
| Termine ultimo variazioni | 16,15 | Termine ultimo conferme |
| Martello - Lungo | 16,30 | Asta Ass e C – Martello - 300 hs (1 serie) |
| | 16,40 | 400 hs (1 serie) |
| 400 hs (1 serie) | 16,50 | |
| | 17,00 | 1000 C |
| 1000 C | 17,10 | |
| Disco | 17,20 | 800 (1 serie) – Disco - Lungo |
| 800 (2 serie) | 17,25 | |
| Alto | 17,35 | 200 (5 serie) |
| 200 (5 serie) | 17,50 | |
| Peso- Giavellotto | 18,05 | 5000 (1 serie) - Giavellotto |
| 5000 (1 serie) | 18,30 | |
| | 18,50 | 4x400 (1 serie) |
| 4x400 (1 serie) | 18,55 | |

**ESSENDO ANCHE CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE,
PER LE GARE CON PIÙ SERIE, I MIGLIORI CORRERANNO NELL'ULTIMA**