



## Programma tecnico TETRATHLON

- Corsa veloce: 60mt categoria ragazzi/e
- Lancio del vortex (2 lanci)
- Salto in lungo (2 salti)
- Staffetta 14x200

## Programma orario 21 maggio 2025

*SapienzaSport – Tor di Quinto*

Ore 8:30	Ritrovo giurie e concorrenti
8:30 – 9:00	Verifica iscrizioni, documenti, ecc
9,30	60M RAGAZZE
9:50	60M RAGAZZI
9:50	LUNGO RAGAZZE
10:20	VORTEX RAGAZZI
11:00	LUNGO RAGAZZI
11:00	VORTEX RAGAZZE
12:15	STAFFETTA 14X200 MISTA

## ORARIO DA CONSIDERARSI “A SEGUIRE”

- RAGAZZE: Corrono i 60m e poi vanno subito alla pedana del lungo, poi vortex
- RAGAZZI: corrono i 60m e poi vanno subito alla pedana del vortex, poi lungo

## Vortex e Lungo:

due lanci e due salti

## Staffetta

Staffetta mista 14X200