

Cds Ragazzi e Cadetti 4<sup>a</sup> giornata  
Contorno lanci master  
Avellino 15 giugno 2023

Programma tecnico sabato

Ragazzi/e: 60hs – 1000 – Lungo - Vortex

Cadetti/e: 80 – 1000- 1200st - 300hs– Alto – Triplo - Peso – Martello

Master M/F: Peso - Martello

Programma orario:

14.30	Ritrovo			
15.15				Martello C/e e C/i + Master M/F
15.30	300hs C/e	Lungo R/i	Peso C/i	
15.45	300hs C/i	Alto C/e		
16.00	80 C/e			
16.20	80 C/i			Vortex R/e
17.00		Lungo R/e		
17.15	1200st C/e e C/i	Alto C/i	Peso C/e	
17.30	60hs R/e			
17.50	60hs R/i			
18.00				Vortex R/i
18.15	1000 C/e	Triplo C/i e C/e 9 metri (a seguire mt 7)		
18.30	1000 C/i		Peso Master M/F	
18.45	1000 R/e			
19.00	1000 R/i			

- gli atleti impegnati contemporaneamente in 2 concorsi potranno chiedere di partecipare con il gruppo dell'altro sesso