

NO-LEMEETING 1.0 - 100 – LUNGO

PROVE MULTIPLE ALLIEVI/ASSOLUTI + GARE DI CONTORNO

AGROPOLI 2/3 LUGLIO 2022

Programma Tecnico 1° giornata:

Decathlon M + J/m + A/i (100-lungo-Peso Alto 400 m)

Eptathlon F + A/e (100 hs - Alto - Peso - 200 m)

Gare Contorno F:

100HS/100/400/5000/LUNGO

Gare contorno M :

100/400/5000/LUNGO (anche Cadetti)

Gare giovanili : 100 Es/Rag/Cad

LUNGO PEDANA APERTA

Cadetti e Assoluti potranno gareggiare i salti di qualificazione dalle 16 alle 18.30.

I migliori 8, al di là della categoria disputeranno la finale alle 18.45

100C/e F – Finale alle 19.10

100C/i M – Finale alle 19.20

(una finale, i migliori 8 al di là della categoria)

Gli atleti, rispettando i 45' tra ogni turno, e accordandosi con almeno 5 partecipanti potranno correre fino a 4 turni di gara

Programma Tecnico 2° giornata:

Decathlon M + J/m + A/i (110hs-Disco-Asta-Giavelotto-1500 m)

Eptathlon F + A/e (Lungo - Giavelotto - 800 m)

Gare Contorno F:

200/1500/400hs/LUNGO (anche Cadette)

Gare contorno M :

110HS/200/1500/400hs

LUNGO PEDANA APERTA

Cadette e Assolute potranno gareggiare i salti di qualificazione dalle 16 alle 18.30.

I migliori 8, al di là della categoria disputeranno la finale alle 19.00

Cronometraggio elettrico – iscrizioni on line : scadenza ore 24 di mercoledì 29 giugno

Sabato	2 luglio	1^ Giornata	
ore 14.00	Ritrovo		
	Decathlon Ass + All/i	Eptathlon F + All/e	Contorno
ore 14.30	100		
ore 14.45		m.100hs All/e	
ore 14.50			m.100hs All/e
ore 15.00		m.100hs Ass/e	
ore 15,05	Lungo		m.100hs Ass/e
ore 15.20			
ore 15.40		Alto A/e Ass/f	
ore 15.50			Lungo (Apertura pedana qualificazioni)
ore 16.00			100 F – 100 M
ore 16.20	Peso		
ore 17.00			100 Es F/M
ore 17.30			100 Re/Ri
ore 17.45	Alto A/i Ass/m		

ore 18.00		Peso	400F
ore 18.05			
ore 18.15			400M
ore 18.30		m.200	
ore 18.45			Inizio Finale lungo
ore 18.50			5000 M/F
ore 19.10			100 F/Ce FINALE
ore 19.20			100 M/Ci FINALE
ore 19.30	400		

2^ Giornata	Domenica 3 luglio		
Ore 14.00	Ritrovo		
	Decathlon Ass + All/i	Eptathlon F + All/e	Contorno
ore 14.40	m.110 hs All		110 all
ore 14.50	m.110 hs Jun		110 jun
ore 15.00	m.110 hs Ass		110 ass
ore 15.30	Disco		
ore 15.30		Lungo	
ore 16.00			Lungo (apertura pedana qualificazioni)
ore 16.00		Giavellotto	
ore 16.30	Asta progressioni previste per le manifestazioni regionali di PM		
ore 17.45			200 F
ore 18.00			200 M
ore 18.20			400hs F poi M
ore 18.45	Giavellotto	800	Inizio Finale Lungo F
Ore 18.50			1500F M
ore 19.00	1500		

Cronometraggio elettrico – iscrizioni on line : scadenza ore 24 di mercoledì 29 giugno