

## 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-Giavellotto-1500 m)

Eptathlon F + A/e (Lungo - Giavellotto - 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

<b>Sabato</b>	<b>2 luglio</b>	<b>1^ Giornata</b>	
<b>ore 14.00</b>	Ritrovo		
	<b>Decathlon Ass + All/i</b>	<b>Eptathlon F + All/e</b>	<b>Contorno</b>
<b>ore 14.30</b>	100		
<b>ore 14.45</b>		m.100hs All/e	
<b>ore 14.50</b>			m.100hs All/e
<b>ore 15.00</b>		m.100hs Ass/e	
<b>ore 15.05</b>	Lungo		m.100hs Ass/e
<b>ore 15.20</b>			
<b>ore 15.40</b>		Alto A/e Ass/f	
<b>ore 15.50</b>			Lungo (Apertura pedana qualificazioni)
<b>ore 16.00</b>			100 F – 100 M
<b>ore 16.20</b>	Peso		
<b>ore 17.00</b>			100 Es F/M
<b>ore 17.30</b>			100 Re/Ri
<b>ore 17.45</b>	Alto A/i Ass/m		

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

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

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