

C.D.S. Cadetti Seconda Fase 1^ Giornata
Salerno - Stadio Vestuti
Sabato 8 Ottobre 2022

Cadetti/e : 300hs - 80 - 1000 - 1200st - Asta - Lungo - Martello - Disco - 4x100
Assoluti M/F: 100 - 1500 - Lungo - Martello
Ragazzi/e: 300
Eso 10 M/F : 200 mt con partenza in linea

Ore 15,15	Ritrovo Giurie e concorrenti		
Ore 15.45		Martello Tutte le categorie M/F	Asta C/i + C/e
Ore 16,10	300 hs C/e + C/i		
Ore 16,15			Lungo C/e
Ore 16,30	80 C/e		
Ore 16,40	80 C/i		
Ore 16,50	100 F		
Ore 17,00	100 M		
Ore 17,15	300 R/e		Lungo C/i
Ore 17,30	300 R/i	Disco C/i + C/e	
Ore 17,45	200 Eso 10 F		
Ore 18,00	200 Eso 10 M		
Ore 18,15	1000 C/i+C/e		Lungo Ass M/F
Ore 18,25	1500 M+F		
Ore 18,40	1200 st C/e + C/i		
Ore 18,55	4x100 C/e		
Ore 19,05	4x100 C/i		

**C.D.S. Cadetti/e Seconda fase 2^a giornata
Trofeo delle Province Ragazzi/e
Agropoli Stadio Guariglia
Sabato 15 Ottobre 2022**

**Cadetti : 80/100hs - 300 - 2000 - Triplo - Alto - Peso - Giavellotto - Marcia Km 3/Km 5
Seguirà aggiornamento sul programma orario dei Cadetti/e e sul programma tecnico e orario dei Ragazzi/e**

Si ricorda che il programma potrà subire variazioni in base al numero di iscritti.

Le iscrizioni si effettueranno online entro le ore 24 di mercoledì 5 ottobre.

Il cronometraggio sarà manuale.

Ogni atleta potrà prendere parte al massimo a 2 gare nell'arco della manifestazione.

I Cadetti/e potranno gareggiare in 2 gare individuali più la staffetta, ma si ricorda che disputando entrambe le gare sabato 8 non potranno partecipare alla staffetta o alle gare di sabato 15.

Nei concorsi Cadetti/e gli atleti effettueranno 4 prove ciascuno come da R.T.I.

Progressioni Asta F : 1,80-1,90- 2,00 di 10 cm in 10 cm fino a 2,50 m poi di 5 cm in 5 cm

Progressioni Alto M : 1,35-1,45-1,50-1,55- di 3 cm in 3 cm fino ad 1,93 e poi di 2 cm in 2 cm

Progressione unica Alto Femminile: 1,20-1,30-1,35-1,40-1,43-1,46-1,49 poi di 2 cm in 2 cm