

**Indicativa Trofeo Regioni Cadetti 1^ Giornata
Napoli - Virgiliano
Sabato 10 Settembre 2022**

Programma Tecnico Cadetti 300 hs-80-1000-1200 st-Asta-Triplo-Giav-Disco
 Programma Tecnico Cadette 300 hs-80-1000-1200 st-Alto-Lungo-Peso-Mart
 Programma Tecnico Allievi Peso - Giavellotto
 Programma Tecnico Allieve Alto - Lungo - Peso
 Ogni atleta potrà prendere parte massimo a 2 gare nell'arco della manifestazione
 Gareggeranno esclusivamente atleti delle categorie Cadette/i e Allieve/i
 Alle finali dei concorsi saranno ammessi i migliori 8 atleti per ciascuna categoria
 Progressione unica Asta Maschile: 1,80-2,00-2,10 di 10 cm in 10 cm fino a 2,50 m poi di 5 cm in 5 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
 Nei salti in elevazione non sono previste misure di ingresso inferiori a quelle segnalate nelle progressioni

Ore 15,15	Ritrovo Giurie e concorrenti			
Ore 16,00		Martello C/e	Triplo C/i	Alto C/e + A/e
Ore 16,20	300 hs C/e			
Ore 16,30	300 hs C/i			
Ore 16,45	80 C/e	Disco C/i		
Ore 16,50			Lungo C/e + A/e	
Ore 17,00	80 C/i			
Ore 17,15		Giav C/i + A/i		
Ore 17,25	1000 C/e			Asta C/i
Ore 17,35	1000 C/i			
Ore 17,50	1200 st C/e + C/i			
Ore 18,00			Peso C/e + A/e (Pedana A)	
Ore 18,10				Peso A/i (Pedana B)
Ore 18,20	4x100 Gara test rappresentativa			

**Indicativa Trofeo Regioni Cadetti/e 2^a giornata
Napoli Virgiliano
Domenica 11 Settembre 2022**

Programma tecnico Cadetti 100 hs-300-2000-Lungo-Alto-Peso-Martello-Marcia 5 Km
Programma tecnico Cadette 80 hs-300-2000-Asta-Triplo-Disco-Giavellotto-Marcia 3 Km
Programma tecnico Allievi 110hs - Lungo - Alto
Programma tecnico Allieve 100hs - Giavellotto
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
Si ricorda a tutti che per i salti in elevazione non sono previste misure di ingresso

Ritrovo Giurie e Concorrenti Ore 15,30	Ore 16,30 chiusura conferma gare Ostacoli - Martello M - Asta F-Lungo M			
Ore 16,15		Mart C/i	Lungo C/i + A/i	Asta C/e
Ore 16,30	80 hs C/e			
Ore 16,45	100 hs C/i			
Ore 16,55	100 hs A/e			
Ore 17,10	110 hs A/i	Disco C/e		Alto C/i + A/i
Ore 17,30	300 C/f		Triplo C/e	
Ore 17,45	300 C/m			
Ore 18,00	2000 C/i+C/e	Giav C/e + A/e		
Ore 18,20	Marcia Km 5 M+F+C/m+ Marcia 3 Km C/f		Peso C/i	

Le iscrizioni online si chiuderanno mercoledì 7 settembre alle ore 24.

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