

**Indicativa 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
 Programma Tecnico Assoluti M 400hs

Ore 15,15	Ritrovo Giurie e concorrenti		
Ore 16,00		Martello C/e	Triplo C/i
Ore 16,20	300 hs C/e	Disco C/i	
Ore 16,25	300 hs C/i		
Ore 16,35	80 C/e		Lungo C/e + A/e
Ore 16,40	80 C/i		
Ore 16,50	1000 C/e	Giav C/i + A/i	
Ore 17,00	1000 C/i		
Ore 17,15	1200 st C/e + C/i		
Ore 17,30	4x100 Gara test rappresentativa		Peso A/i
Ore 17,45		Alto C/e + A/e	
Ore 18,15			Peso C/e
Ore 18,35			Peso A/e

**Indicativa 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

Ritrovo Giurie e Concorrenti Ore 15,30	Ore 16,30 chiusura conferma gare Ostacoli - Martello M - Asta F- Lungo M		
Ore 16,15		Martello C/i	Lungo C/i + A/i
Ore 16,30	80 hs C/e		
Ore 16,35		Disco C/e	
Ore 16,40	100 hs A/e		
Ore 16,50	100 hs C/i	Giav C/e + A/e	
Ore 17,10	110 hs A/i		
Ore 17,15			Triplo C/e
Ore 17,30	300 C/f		
Ore 17,35	300 C/m	Peso C/i	Asta C/e
Ore 17,45	2000 C/i+C/e		
Ore 18,00	Marcia Km 5 C/m+ Marcia 3 Km C/f		Alto C/i + A/i

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

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

Gareggeranno esclusivamente atleti delle categorie Cadette/i e Allieve/i ad eccezione dei 400hs riservati alla categoria Assoluti Maschili.

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

Alle finali dei concorsi Allievi/e saranno ammessi i migliori 8 atleti per ciascuna categoria.

Nei salti in elevazione non sono previste misure di ingresso inferiori a quelle segnalate nelle progressioni.

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