



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

## **CAMPIONATI ITALIANI INDOOR MASTERS**

*Ancona, 19-21 febbraio 2010*

**Venerdì 19 febbraio 2010**

Inizio	Pentathlon Uomini	Pentathlon Donne
10.00	Ritrovo	
11.00		60 hs
11.30	60 hs MM60 +	
11.45		Lungo Pedana B
11.50	60 hs MM 50/55	
12.05	60 HS MM 35/45	
12.15	Lungo MM 60+ Pedana A	
12.30	Lungo MM 50/55 Pedana B	
12.45		Peso
13.15	Lungo MM 35/45 Pedana A	
13.30		Alto Pedana A
13.30	Peso MM 60+	
14.20	Peso MM 50/55	
15.00		800
15.10	Peso MM 35/45	
15.15	Alto MM 50+ Pedana B	
16.30	Alto MM 35/45 Pedana A	
16.30		3000
17.00	3000 MM 65+	
17.40	3000 MM 55/60	
18.15	3000 MM 50	
18.30	1.000 MM 50+	
18.45	1.000 MM 35/45	
19.00	3000 MM 45	
19.15	3000 MM 35/40	

**Sabato 20 febbraio 2010**

<b>Inizio</b>	<b>Uomini</b>	<b>Donne</b>
7.30	Ritrovo	
8.30	Peso MM 80 + Kg 3	
8.45		Marcia Km 3
9.00		Lungo MF 50+      Pedana A
9.00	Alto MM 35/50      Pedana A	
9.00	Alto MM 55 +      Pedana B	
9.10	Marcia Km 3 MM 60+	
<b>9.30</b>	Peso MM 70/75 Kg 4	
9.45	Marcia Km 3 MM 50/55	
10.05	Marcia Km 3 MM 35/45	
<b>10.15</b>		Lungo MF 35/45      Pedana A
10.30		1500
10.50	1500	
<b>11.15</b>	Peso MM 60/65 Kg 5	
13.15	Peso MM 50/55 Kg 6	
14.00	<b>Salto Triplo MM60+</b>	
14.00		60 hs
14.30	60 hs	
14.50	Peso MM 35/45 Kg 7.260	
15.05		Peso MF 75 + Kg 2
15.15		60
15.45		Peso MF 50/70 Kg 3
16.00	60	
<b>16.15</b>	<b>Salto Triplo MM 55</b>	
<b>17.15</b>	Salto Triplo MM 45/50	
<b>18.00</b>		Peso MF 35/45 Kg 4
<b>18.20</b>		400
<b>19.00</b>	Salto Triplo MM 35/40	
<b>19.00</b>	400	

**Domenica 21 febbraio 2010**

Inizio	Uomini	Donne
7.30	Ritrovo	
8.30		Triplo Pedana A
9.00		200
9.30	<b>Asta GR. 1</b>	
9.30	Lungo MM 55/65 Pedana B	
9.30	200	
10.00	Lungo MM 70+ Pedana A	
10.00		Alto
<b>11.30</b>	<b>Asta GR. 2</b>	<b>Asta</b>
<b>11.30</b>	Lungo MM 45/50 Pedana A	
<b>12.00</b>		800
<b>12.30</b>	800	
<b>12.50</b>	Lungo MM 35/40 Pedana B	
<b>13.45</b>		Staffetta 4x1 giro
<b>14.15</b>	Staffetta 4x1 giro	

La gara del salto con l'asta maschile e femminile si disputerà sulla stessa pedana.  
I due gruppi di asta sono stati divisi in base alle prestazioni. Si invitano comunque gli atleti che si sono iscritti privi di prestazione a comunicarla al TIC.  
Si invitano gli atleti del salto triplo a comunicare al TIC il prima possibile la pedana di battuta.  
L'orario potrà subire lievi variazioni sulla base del numero di atleti confermati.