



# Campionati piemontesi individuali Allievi/e Campionati piemontesi giovanili Prove Multiple Recupero campionato regionale individuale JM – DISCO,PESO,MARTELLO

## Stadio Primo Nebiolo - Viale Hugues 10

approvazione Fidal Piemonte n. 377/pista/2019

### 1° GIORNATA Sabato 14 Settembre

Ore 13.30 ritrovo - Inizio gare ore 14.30  
conferma iscrizioni 1h prima di ogni gara  
(eccetto staffette confermate dal resp. tecnico)

#### PROGRAMMA TECNICO

Allieve: 100 – 400 – 1500 – 2000 siepi – 100 hs –  
alto - triplo – peso – martello - marcia - 4x100  
Cadette: 80 hs – alto - giavellotto

Allievi: 100 – 400 – 1500 – 2000 siepi – 110 hs –  
asta - triplo – disco - giavellotto – marcia - 4x100  
Cadetti: 100 hs – lungo - giavellotto

#### ORARIO GARE DI MASSIMA

ore 14.30: martello AF - asta AM  
ore 14.40: 110 hs AM  
ore 15.00: 100 hs CM - alto AF  
ore 15.15: 100 hs AF  
ore 15.30: 80 hs CF - disco AM/JM – lungo CM  
ore 16.00: 100 AF - triplo AM – alto CF  
ore 16.10: 100 AM  
ore 16.25: 400 AF  
ore 16.30: giavellotto CM  
ore 16.40: 400 AM  
ore 17.00: 1500 AF - triplo AF  
ore 17.15: 1500 AM - giavellotto CF  
ore 17.30: 2000 siepi AF – peso AF  
ore 17.50: 2000 siepi AM  
ore 18.10: marcia 5000 AF/AM - giavellotto AM  
ore 18.50: 4x100 AF  
ore 19.00: 4x100 AM

Iscrizioni: entro il 12/09 ore 20.00 direttamente  
dalla sezione dedicata nell'on-line

### 2° GIORNATA Domenica 15 Settembre

Ore 13.30 ritrovo - Inizio gare ore 14.30  
conferma iscrizioni 1h prima di ogni gara  
(eccetto staffette confermate dal resp. tecnico)

#### PROGRAMMA TECNICO

Allieve: 200 – 800 – 3000 – 400 hs – asta - lungo –  
disco - giavellotto – 4x400  
Cadette: 600 – lungo

Allievi: 200 – 800 – 3000 – 400 hs – alto -  
lungo – peso – martello - 4x400  
Cadetti: 1000 – disco - alto

#### ORARIO GARE DI MASSIMA

ore 14.30: martello AM/JM - asta F – lungo AM  
ore 15.40: 400 hs AM – alto CM  
ore 15.50: 400 hs AF  
ore 16.00: giavellotto AF – lungo CF – peso AM/JM  
ore 16.20: 200 AF  
ore 16.35: 200 AM  
ore 16.50: 800 AF – disco CM  
ore 17.00: 800 AM - lungo AF – alto AM  
ore 17.20: 600 CF  
ore 17.40: 3000 AF  
ore 17.50: disco AF  
ore 18.00: 3000 AM  
ore 18.20: 1000 CM  
ore 18.30: 4x400 AF  
ore 18.40: 4x400 AM