

Campionati Italiani Invernali Pentathlon Lanci Master Ostia (RM), 22-23 Aprile 2017

PROGRAMMA ORARIO – Agg.to 17.3.2017

Sabato 22 aprile	
Ritrovo ore 9.00	SM 60 - 65
Inizio gare ore 10.30	SM 60 - 65
Ritrovo ore 10.00	SF 35 - 40 - 45 - 50 - 55
Inizio gare ore 11.30	SF 35 - 40 - 45 - 50 - 55
Ritrovo ore <u>11.30</u>	SF 60 - 65 - 70 +
Inizio gare ore <u>13.00</u>	SF 60 - 65 - 70 +

SM 60 - 65	SF 35 - 40 - 45 - 50 - 55	SF 60 - 65 - 70 +
ore 10.30 martello		
a seguire peso	ore 11.30 martello	
a seguire disco	a seguire peso	
a seguire giavellotto	a seguire disco	
a seguire martello mc	a seguire giavellotto	pausa/ristoro
pausa/ristoro	pausa/ristoro	ore <u>13.00</u> martello
	a seguire martello mc	a seguire peso
Premiazioni		a seguire disco
	Premiazioni	a seguire giavellotto
		a seguire martello mc
		Premiazioni

Domenica 23 aprile	
Ritrovo ore <u>8.30</u>	SM 35 - 40 - 45
Inizio gare ore 10.00	SM 35 - 40 - 45
Ritrovo ore <u>9.30</u>	SM 70 +
Inizio gare ore <u>11.00</u>	SM 70 +
Ritrovo ore <u>10.30</u>	SM 50 - 55
Inizio gare ore <u>12.00</u>	SM 50 - 55

SM 35 - 40 - 45	SM 70 +	SM 50 - 55
ore <u>10.00</u> martello		
a seguire peso	ore <u>11.00</u> martello	
a seguire disco	a seguire peso	
a seguire giavellotto	a seguire disco	
a seguire martello mc	a seguire giavellotto	pausa/ristoro
pausa/ristoro	pausa/ristoro	ore <u>12.00</u> martello
	a seguire martello mc	a seguire peso
Premiazioni		a seguire disco
	Premiazioni	a seguire giavellotto
		a seguire martello mc
		Premiazioni

N.B. Le gare sono a seguire rispettando l'ordine del Pentathlon Lanci, pertanto l'orario d'inizio delle singole gare potrebbe non coincidere con quello sopra indicato. L'orario potrebbe essere modificato per esigenze organizzative.