

Campionati provinciali FIDAL 2020 -Ragazzi/e – Cadette -Cadetti

Programma Tecnico

Cadetti

1^giornata 80-1000-100HS-Marcia 3km.- ASTA – LUNGO – PESO - MARTELLO
2^giornata 300 – 300hs – 2000 – 1200Siepi – ALTO – TRIPLO -DISCO -GIAVELLOTTO

Cadette

1^giornata 80-1000-80HS-Marcia 3km.- ASTA – LUNGO – PESO - MARTELLO
2^giornata 300 – 300hs – 2000 – 1200Siepi – ALTO – TRIPLO -DISCO -GIAVELLOTTO

Le gare sono le stesse nei concorsi e si effettueranno insieme se pochi atleti o a seguire

1^ giornata

Ragazzi/e 60 – 60HS – 1000 – ALTO – LUNGO – PESO – VORTEX -Marcia 1 km.

2^giornata

Ragazzi/e TETRATHLON 60-Lungo-Vortex -600

*con possibilità di fare anche solo 2 o 3 gare

17/10/20 SABATO

Ore 14.30	Ritrovo Martello CM – CF		
Ore 15.00	Ritrovo altre Gare	MARTELLO CM – Martello CF	
Ore 15.20	60HS RM-RF		
Ore 15.30	80hs CF	ALTO RM – RF 1 pedana o 2 pedane	
Ore 15.40	100HS CM		
Ore 16.00	60metri RM	LUNGO CM	VORTEX RM a seguire VORTEX RF
Ore 16.10	60metri RF	ASTA CM -CF	
Ore 16,20	80CF	PESO CM - a seguire PESO CF	
Ore 16,25	80CM		
Ore 16,40	1000 m. RF	LUNGO CF	
Ore 16.50	1000 m. RM		
Ore 17.00	1000 m. CF	PESO RM a seguire PESO RF	
Ore 17.10	1000 m. CM	LUNGO RM a seguire RF	
Ore 17,25	Marcia 3Km. CM-CF – Marcia 1 km. Ragazzi-Ragazze		

18/10/20 DOMENICA

Ore 8,45	Ritrovo Gare		
Ore 9,20	DISCO CF a seguire DISCO CM		
Ore 9,30	ALTO CM a seguire ALTO CF		
Ore 9,40	60 m. RM Tetrathlon		
Ore 9,45	60 m. RF Tetrathlon		
Ore 9,50	300HS CF		
Ore 10,00	GIAVELLOTTO CF	A seguire GIAVELLOTTO CM	
Ore 10,00	300HS CM	Lungo RF Tetrathlon	a seguire Lungo RF
Ore 10,10	300 m. CF		
Ore 10,15	300 m. CM		
Ore 10.30	1200 siepi CF		
Ore 10,45	1200 siepi CM		
Ore 11,00	2000 CF	Vortex RM Tetrathlon	a seguire Vortex RF Tetrathlon
Ore 11,00	TRIPLO CM a seguire TRIPLO CF		
Ore 11,15	2000 CM		
Ore 12,00	600 m. RF Tetrathlon		
Ore 12,10	600 m. RM Tetrathlon		

Cronometraggio Manuale a cura dei FICR di Siena

Si possono fare 2 gare individuali per giornata, ad eccezione di chi disputa distanze superiori agli 800 metri, che non possono disputare una gara di corsa inferiore ai 200 metri o un concorso.

Le Gare che possono essere disputerne in contemporanea (Concorsi) saranno disputate allo stesso orario della prima gara, altrimenti a seguire come indicato

Le iscrizioni saranno esclusivamente on line e tutti gli iscritti saranno confermati automaticamente, se non cancellati al ritiro BUSTE.

Il costo dell'iscrizione è fissato ad 1 euro per gara, 3,00 Euro per le Prove Multiple.

Gli atleti che hanno disputato la prima gara potranno attendere la loro seconda seduti in tribuna , a loro riservata

Gli accompagnatori potranno accedere all'impianto previa prenotazione via mail, non occupando la tribuna, ma distribuendosi all'esterno del cancellino lungo tutto l'anello.

L'accesso sarà consentito agli accompagnatori solo e solo se il numero di tecnici, dirigenti e atleti non ha superato il limite di sicurezza previsto.

Si accede al campo con autocertificazione, e prenotandosi alla e-mail: stefgiardi@gmail.com