PROVE MULTIPLE - CDS REGIONALE RAGAZZE/I

Gare di contorno per le altre categorie

Approvazione 400/pista/2019

Alba, stadio San Cassiano, sabato 12 ottobre 2019.
Quota di iscrizione: 3,00 € ad atleta.
Prescrizioni entro le 20:00 di giovedì 10 ottobre tramite la sezione dedicata nell' on-line della propria società. Ritrovo 13:30 , inizio gare 14:30
Responsabile organizzativo: Sandro Sandri 3343888359, atleticaalba@gmail.com

Programma manifestazione:

E10 m-f (2008 – 09)	Salto in alto - percorso di velocità e destrezza -600
Ragazze/o (2006 – 07)	Tetrathlon:: 60hs – lungo – peso. - 600
Cadette / i (2004 – 2005)	300hs - 200 - 600
A/J/P/S f (2003 e prec)	400hs - 200
A/J/P/S m (2003 e prec)	400hs - 200

Orario provvisorio e ordine di svolgimento:

- L'ORARIO DEFINITIVO SARÀ PUBBLICATO VENERDI' 11 SULLA PAGINA FACEBOOK DELL'ATLETICA ALBA
- IN CASO DI ELEVATO NUMERO DI ISCRITTI IL LUNGO RAGAZZI SI SVOLGERA' SU UNA PEDANA ESTERNA

14.30	60 hs Tetrathlon R/e		Lungo Tetrathlon R/i	Salto in alto E10 f	Percorso E10 m
15.00	200 Cadette	Peso Tetrathlon R/e			
15.15	200 Cadetti	(pedana A e B)			
15.30	60 hs Tetrathlon R/1			Salto in alto E10 m	Percorso E10 f
16.00	200 A/J/P/S f				
16.15	200 A/J/P/S m		Lungo Tetrathlon R/e		
16.30	600 E10 f				
16.40	600 E10 m				
16.50	300 hs C/e	Peso Tetrathlon R/i			
16.55	300 hs C/i	(pedana A e B)			
17.05	400 hs A/J/P/S f				
17.15	400 hs A/J/P/S m				
17.25	600 C/e				
17.30	600 C/i				
17.40	600 Tetrathlon R/e				
18.00	600 Tetrathlon R/i				

1)Il salto in alto e il percorso E10 saranno gestiti da dirigenti e tecnici.
2)Gli atleti Allievi iscritti alla gara dei 400 hs potranno scegliere, indicandolo all'atto dell'iscrizione, se gareggiare con gli ostacoli da 91,4cm o da 84 cm.