



**MEETING REGIONALE DI PROVE MULTIPLE ASSOLUTO
SABATO 15 E DOMENICA 16 OTTOBRE 2022
FESTIVAL DELLE STAFFETTE ESO-RAG-CAD
SABATO 15 OTTOBRE 2022**

sede della manifestazione: Donnas (stadio Crestella)

organizzazione: Atl. Pont Donnas

iscrizioni prove multiple: direttamente online nell'area riservata delle società, entro le ore 22.00 di giovedì 13 ottobre

iscrizioni staffette: tramite mail a cristyna@pont-donnas.it entro le ore 22.00 di giovedì 13 ottobre

orario sabato 15 ottobre:

ritrovo ore 13.00 – conferma iscrizioni ore 13.30 – inizio gare ore 14.00

orario domenica 16 ottobre:

ritrovo ore 11.00 – conferma iscrizioni ore 11.30 – inizio gare ore 12.00

programma gare:

decathlon = 100-lungo-peso-alto-400 / 110hs-disco-asta-giavellotto-1500

eptathlon = 100hs-alto-peso-200 / lungo-giavellotto-800

staffette (sabato) = **Eso:** 4x50 - 3x400 - 2x200 **Rag:** 4x100 - 3x800 - 100+200+300+400 **Cad:** 4x100 - 3x1000 - 100+200+300+400

norme di partecipazione staffette

Possono partecipare solo le società della Valle d'Aosta. Ogni atleta può prendere parte ad un massimo di due staffette.

premi

verranno premiate le migliori staffette classificate.

quote di iscrizione

La quota di iscrizione alle staffette è gratuita.

Per le gare di prove multiple la quota, per gli atleti della Valle d'Aosta e del Piemonte, è di 5 euro; per gli atleti di altre regioni è di 10 euro. Il pagamento va fatto direttamente sul campo all'atto della conferma iscrizioni.

Orario indicativo (l'orario definitivo sarà reso noto dopo la chiusura delle iscrizioni)

sabato 15 ottobre 2022

14.00	100 M		
14.30		100hs F	
14.45	lungo M		
15.00		alto F	4x50 eso
15.30			4x100 rag
15.45			4x100 cad
16.00			3x400 eso
16.30			3x800 rag
16.45			3x1000 cad
17.00	alto M	peso F	2x200 eso
17.30	peso M		1+2+3+4 rag
17.45			1+2+3+4 cad
18.00	premiazioni e premiazione finale Trofeo AutoMontBlanc		
19.00		200 F	
19.30	400 M		

domenica 16 ottobre 2022

12.00	110hs M	lungo F
12.45	disco M	
14.00	asta M	giavellotto F
15.30		800 F
16.30	giavellotto M	
17.30	1500 M	