

Campionati regionali INDIVIDUALI e di SOCIETA di PROVE MULTIPLE AJ/P/S

Campionati regionali di SOCIETA di PROVE MULTIPLE CADETTI - OPEN

Campionati regionali di SOCIETA di CORSA

VI QUADRANGOLARE "Quadrifoglio in Villa"

Org. C.R.LIGURIA - TRIONFO LIGURE

1Giornata:

DECATHLON (100 - Lungo - Peso - Alto - 400)

EPTATHLON (100hs - Alto - Peso - 200)

ESATHLON CADETTI (100hs - Alto - Giavellotto - Disco - Lungo - 1000)

PENTATHLON CADETTE (80hs - Alto - Giavellotto - Lungo - 600)

CDS di CORSA : 20' Allieve - 30' Allievi - 10.000m M/F

2Giornata

DECATHLON (110hs - Disco - Asta - Giavellotto - 1500)

EPTATHLON (Lungo - Giavellotto - 800)

Gara - VI QUADRANGOLARE :

300hs CAss M/F - 80 RCAss M/F - 300 RCAss M/F - 1000 Ri/e - 2000 CAss M/F - 4x200
RCAss M/F - Peso CAJPS M/F (con pesi di categoria)- Giavellotto CAJPS M/F (con pesi di
categoria)- Alto RC M/F - Alto Ass M -- Lungo Ri/e

ISCRIZIONI: Le iscrizioni si effettueranno direttamente ON LINE entro le ore 24.00 di Mercoledì 19Aprile

Progressioni (come da VADEMECUM)

Uomini

ALTO C/i 1.11-1.20-1.29-1.38-1.44-1.50 quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO A/i: 1.14-1.23-1.32-1.38-1.44-1.50-1.56-1.62quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO J-P-S: 1.41-1.50-1.59-1.65-1.71-1.77 quindi di 3 cm in 3 cm

ASTA C/i: 1.80-2.00-2.20 quindi di 10 cm in 10 cm

ASTA A J P S M : 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10 cm in 10 cm

Donne

ALTO C/e: 1.11-1.17-1.23-1.29-1.35quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO A/e: 1.11-1.20-1.29-1.35-1.41quindi di 3 cm in 3 cm

ALTO J-P-S: 1.20-1.29-1.35-1.41-1.47quindi di 3 cm in 3 cm

Ai sensi della regola 181.4 del RTI le progressioni deI Salti in Elevazione delle Prove Multiple procedono per incrementi multipli di 3cm (alto) e di 10 cm (asta).

SABATO 22 Aprile 2016						CDS di CORSA
orario						
11.45	Ritrovo					
12.10	Chiusura conferma iscrizioni					
12.20	Inizio Gare					
	DECATHLON AJPS M	EPTATHLON AJPS F	ESATHLON Ci		PENTATHLON Ce	
12.20	100					
12.45					80hs Ce	
13.00			100hs Ci			
13.15						
13.30	Lungo		i		Alto Ce (ped.A)	
13.45		100hs (76-84cm)	Alto Ci (ped.B)			
14.15						20' Corsa ALLIEVE
14.45	Peso (5kg A -7.26 PS - 6 J)	Alto (Ped. B)			Giavellotto Ce	30' Corsa ALLIEVI
15.30						10,000 Ass M/F
15.45	Alto (Ped A)		Giavellotto C			
16.45		Peso (3-4kg)				
17.00	A seguire 400	A seguire 200	Disco Ci		Lungo Ce	
17.45						
18.00			Lungo Ci		A seguire 600	
			A seguire 1000Ci			
DOMENICA 23 Aprile 2016						
orario					QUADRANGOLARE	QUADRANGOLARE
12.00	Ritrovo				concorsi	corse
12.15	Chiusura conferma iscrizioni				Ritrovo	Ritrovo
12.30	Inizio Gare					
	DECATHLON JPS M	EPTATHLON JPS F				
12.30	110hs PS (1.06m)	Lungo			Giavellotto CAJPS M/F	
12.45	110hs J (1.00m) A (91cm)					
13.00						80 R C Ass M/F
13.15	Disco (2kg PS - 1.75kg J – 1,5 kg A)				Alto R C M/F (ped A)	
14.00		Giavellotto (500-600gr)			Alto Ass M (ped B)	300hs C Ass M/F
14.15	Asta					
14.45					Lungo Ri/Re	300 R C Ass M/F
15.15		A seguire 800				1000 Ri/Re
15.30					Peso CAJPS M/F	2000 C Ass M/F
16.00	Giavellotto (A 700gr – 800gr)					
16.15	A seguire 1500					4x200 R C Ass M/F