

Campionati regionali INDIVIDUALI e di SOCIETA di PROVE MULTIPLE sett. ASSOLUTO

Campionati provinciali INDIVIDUALI e di SOCIETA di PROVE MULTIPLE CADETTI

Gare di contorno ASSOLUTE e P.M. RAGAZZI

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)

TETRATHLON RAGAZZI/E (60 - Alto - Vortex - 600) **(Solo per tesserati della PROV. di GENOVA)**

2Giornata

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

EPTATHLON (Lungo - Giavellotto - 800)

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

Gara CONTORNO:

300 AJPS - 2000 Cad.i/eAJPS M/F - 200hs CAJPS M/F

ISCRIZIONI: Le iscrizioni si effettueranno direttamente ON LINE entro le ore 17.00 di Mercoledì 21 Aprile
NUMERI GARA IMPORTANTE Ogni atleta dovrà essere provvisto di un personale pettorale gara con spilli
Per le Gare di Contorno della seconda giornata è prevista una tassa gara di 2 Euro per gli atleti i società della provincia di Genova e di 3 Euro per gli atleti di fuori provincia.

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/i : 2.00-2.20-2.40-2.60-2.80 quindi di 10 cm in 10 cm

ASTA J-P-S: 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00quindi 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 25 Aprile 2014

orario

10.00	Ritrovo			
10.30	Chiusura conferma iscrizioni			
10.45	Inizio Gare			
	DECATHLON AJPS M	EPTATHLON AJPS F	ESATHLON Ci	TRIATHLON Ri/Re
10.45	100			
11.00			100hs	
11.15		100hs (76-84cm)	Alto Ci	
11.30	Lungo			60
11.45				
12.15		Alto (Ped. B)		Vortex
12.45	Peso (5kg A -7.26 PS - 6 J)		Giavellotto Ci	
13.30		Peso (3-4kg)		Alto (Ped B)
13.45	Alto (Ped A)		Disco Ci	
14.45		A seguire 200	Lungo Ci	
15.00	A seguire 400		A seguire 1000	A seguire 600

DOMENICA 26 Aprile 2014

orario

13.00	Ritrovo			Gare di contorno
13.15	Chiusura conferma iscrizioni			
13.30	Inizio Gare			
	DECATHLON JPS M	EPTATHLON JPS F	PENTATHLON Ce	
13.30	110hs PS (1.06m)	Lungo		
13.45	110hs J (1.00m) A (91cm)			
14.00			80hs Ce	
14.15	Disco (2kg PS - 1.75kg J – 1,5 kg A)		Alto Ce	200hs CAJPS M/F
15.00		Giavellotto (500-600gr)		
15.15	Asta			300m AJPS M/F
15.45			Giavellotto Ce	2000m CAJPS M/F
16.15		A seguire 800		
17.00	Giavellotto (A 700gr - 800gr)		Lungo Ce	
	A seguire 1500		A seguire 600 Ce	