

PROPOSTA DI PROGRAMMA ORARIO				
CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI DI PROVE MULTIPLE ALLIEVI/E - TROFEO NAZIONALE DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E				
LANA 7/8 GIUGNO 2024				
ORA	Decathlon AM	Octathlon CM	Eptathlon AF	Esathlon CF
10:00	100			
10:30		100 Hs		
11:00	Lungo (2 pedane)		100 Hs	
11:30		Disco (1° gruppo)		80hs
12:00			Alto (2 pedane)	
12:15	Peso (2 pedane)			
12:30		Disco (2° gruppo)		Lungo (2 pedane)
14:30		Asta (2 pedane)		Giavellotto (1° gruppo)
15:00			Peso (2 pedane)	
15:30				Giavellotto (2° gruppo)
16:00	Alto (2 pedane)			
16:30		Giavellotto (1° gruppo)	200	
17:00				
17:30		Giavellotto (2° gruppo)		
18:30	400			

ORA	Decathlon AM	Octathlon CM	Eptathlon AF	Esathlon CF
9:00	110 Hs			
9:45		Lungo (2 pedane)		Peso (2 pedane)
10:00	Disco			
11:00			Lungo (2 pedane)	Alto (2 pedane)
11:30		Peso (2 pedane)		
12:00	Asta (2 pedane)			
12:30			Giavellotto (1° gruppo)	
13:30		Alto (2 pedane)	Giavellotto (2° gruppo)	
14:00				600
14:30	Giavellotto (1° gruppo)			
15:00			800	
15:30	Giavellotto (2° gruppo)			
16:00		1000		
16:45	1500			

Pedana di Disco e Giavellotto: 1

Pedane di alto, asta, peso, lungo: 2 (lungo nella stessa direzione 2x2)