## MARANO 15 e 16 Maggio 2010 - CdS ASSOLUTO SU PISTA - Fase Regionale –1ª prova

**Marano - Sabato 15 maggio 2010**

**Programma Tecnico**

**Maschi :** 100-400-1500-3000st-110hs-4x100-Asta-Triplo-Disco - Giavellotto-Marcia Km.10

**Femmine** : 100-400-1500-3000st-100hs-4x100-Alto-Triplo Peso-Martello-Marcia Km.5

**Programma orario**

Ore 14.45 – Ritrovo
Ore 15.10 – Termine conferma martello F
Ore 15.15 – Martello F
Ore 16.00 – Termine conferma iscrizioni
Ore 16.00 – 100hs F Triplo F
Ore 16.15 – 110 hs M
Ore 16.20 – Asta M – Disco M
Ore 16.30 – 100 F
Ore 16.50 – 100 M
Ore 17.20 – 400 F – Triplo M
Ore 17.35 – 400 M – Alto F – Peso F
Ore 18.00 – 1500 F
Ore 18.10 – 1500 M
Ore 18.30 – 3000 st F – Giavellotto M
Ore 18.45 – 3000 st M
Ore 19.00 – Marcia Km.5 F + Marcia Km.10 M
Ore 20.00 – 4x100 F
Ore 20.10 – 4x100 M

***Per le norme del CdS Assoluto su pista, vedi Vademecum 2010 da pag.138***

**Marano - Domenica 16 maggio**

**Programma Tecnico**

**Maschi :** 200-800-5000-400hs-4x400-Alto-Lungo-Peso-Martello

**Femmine :** 200-800-5000-400hs-4x400-Asta-Lungo-Disco-Giavellotto

**Programma Orario**

Ore 14.5 – Ritrovo
Ore 15.10 – Termine conferma iscrizioni martello M – Asta F
Ore 15.15 – Martello M
Ore 15.30 – Asta F
Ore 16.00 – 200 F – Lungo M
Ore 16.20 – 200 M
Ore 16.30 – Disco F
Ore 16.50 – 400 hs F – Alto M
Ore 17.10 – 400 hs M
Ore 17.30 – 800 F – Lungo F – Giavellotto F
Ore 17.45 – 800 M
Ore 18.10 – 5000 F
Ore 18.35 – 5000 M – Peso M
Ore 19.00 – 4x400 F
Ore 19.10 – 4x400 M

**Possono partecipare al CdS solo società precedentemente iscritte al Campionato (vedi elenco sul sito www.fidal.it)**

**Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato per le ore 10,00 di martedì 11 maggio, tramite e.mail o fax al Comitato regionale Campano FIDAL.**

## Avellino 22 e 23 Maggio 2010 – Campionati Regionali Individuali Junior/Promesse Open Assoluti

**Avellino – 22 Maggio 2010**

**Programma Tecnico**

**Maschi** – 100-400-1500-3000st-110hs-Asta-Triplo-Disco-Giavellotto

**Femmine –** 100-400-1500-3000st-100hs-Alto-Lungo-Martello-Giavellotto

**Programma Orario**

Ore 15.00 – Ritrovo
Ore 15.30 – Martello F (conferme in pedana)
Ore 16.15 – 100 F – Lungo F
Ore 16.30 – Disco M+Jm
Ore 16.35 – 100 M
Ore 17.05 – 100hs F – Triplo M
Ore 17.15 – 110hs J/M
Ore 17.25 – 110 hs M
Ore 17.30 – Alto F – Asta M
Ore 17.35 – 400 F
Ore 17.55 – 400 M
Ore 18.15 – Giavellotto F-M
Ore 18.20 – 1500 F
Ore 18.30 – 1500 M
Ore 18.45 – 3000 st M
Ore 19.00 – 3000 st F

**Avellino – 23 Maggio 2010**

**Programma Tecnico**

**Maschi –** 200-800-5000-400hs-Marcia Km.10-Alto-Lungo-Martello-Peso

**Femmine –** 200-800-5000-400hs-Marcia Km.5-Asta-Triplo-Disco-Peso

**Programma Orario**

Ore 15.15 – Ritrovo
Ore 15.45 – Martello M + Jm (conferma in pedana)
Ore 16.00 – Peso F
Ore 16.45 – 200 F – Triplo F
Ore 17.00 – Alto M
Ore 17.05 – 200 M
Ore 17.30 – Disco F
Ore 17.35 – 400hs F
Ore 17.45 – 400hs M – Lungo M
Ore 18.00 – 800 F
Ore 18.15 – 800 M – Peso M+ Jm – Asta F
Ore 18.35 – 5000 M+F
Ore 19.00 – Marcia M+F

**Iscrizioni al CR Campano FIDAL, entro e non oltre il giorno 19 maggio 2010.**