



## LE MULTIPLE DEL NERA

Organizzazione a cura di Avis Narni, in collaborazione con Amatori Podistica Terni, Athletic Amelia, #iloverun Athletic Terni e Ternana Marathon Club

### **DOMENICA 30 MARZO - PROGRAMMA TECNICO:**

Esordienti 5 M/F: Biathlon: 60, lancio del pallina

Esordienti 8 M/F: Biathlon: 60, vortex

Esordienti 10 M/F: Triathlon: lungo, vortex, 600

Ragazzi/e: Tetrathlon: 60 hs, lungo, peso, 2 km marcia o 600

Gare extra Esordienti 10 M e F: marcia 1 km

Gara extra cadetti/e: marcia 3 km maschile e femminile

### **Norme tecniche:**

- Tutti gli atleti potranno partecipare. Per i punteggi saranno prese le tabelle Fidal 2007. Verranno premiati solo i partecipanti al Biathlon, Triathlon e Tetrathlon

- Gli Esordienti nei concorsi faranno 2 prove; Ragazzi/e nei concorsi avranno a disposizione 3 prove

**Iscrizioni:** Entro venerdì 28 marzo alle 20 tramite modalità online sul sito federale

Per eps inviare mail a: marco.bracaletti64@gmail.com

**N.B: Per iscrizioni tetrathlon ragazzi specificare nelle note se si intende effettuare la gara dei 600 metri o i 2 km marcia**

**Quota iscrizione:** € 5,00 ad atleta

## Premiazioni:

Esordienti: verranno premiati / primi 10

Ragazzi/e: verranno premiati i primi 6 classificati

Cadetti/e: verranno premiati i primi 6 classificati

## **PROGRAMMA ORARIO**

N.B: L'orario delle gare potrà subire delle modifiche dopo la chiusura delle iscrizioni in base al numero degli iscritti. Le prove nei concorsi esordienti si decideranno in base al numero degli iscritti

**Ritrovo ore 8.30**