

CdS ASSOLUTO SU PISTA - Fase Regionale –1^a prova

16 maggio 2009 – NAPOLI - Stadio “A COLLANA”

17 maggio 2009 - Marano di Napoli – Stadio Comunale

Programma Tecnico

Gare maschili

1. Giornata: 100-400-1500-3000St-110hs
4x100-Asta-Triplo-Disco-Giavellotto
Marcia Km 10

2. Giornata: 200-800-5000-400hs-4x400-
Alto-Lungo- Peso –Martello.

Gare femminili

1. Giornata: 100-400-1500-3000St- 100hs-
4x100- Alto-Triplo-Peso-Martello-Marcia
Km 5

2. Giornata: 200-800-5000-400hs-4X400-
Asta-Lungo-Disco-Giavellotto.

ISCRIZIONI: Il termine ultimo per l'iscrizione degli atleti è fissato per le ore 10.00 di **MARTEDÌ 11 MAGGIO** tramite E-mail o fax al Comitato Regionale.

Programma Orario Sabato 16 maggio 2009:

14.45	Ritrovo		
15.00	Termine conferma iscrizioni gara di Martello F		
15.15			Martello F
15.30	Termine conferma iscrizioni		
16.00	100 hs F	Asta M	
16.15	110 hs M	Triplo F	
16.30	100 F		Disco M
16.50	100 M		
17.20	400 F	Triplo M	
17.40	400 M		Peso F
18.00	1500 F	Alto F	
18.10	1500 M		
18.30	Marcia 5 km F + 10 km M		Giavellotto M
19.30	4x100 F		
19.40	4x100 M		
19.50	3000 st F		
20.10	3000 st M		

Programma Orario Domenica 17 maggio 2009:

14.45	Ritrovo		
15.00	Termine conferma iscrizioni gara di Martello e Asta		
15.15			Martello M
15.30	Termine conferma iscrizioni	Asta F	
16.00	200 F	Lungo M	
16.20	200 M		
16.30			Disco F
16.50	400 hs F		
17.10	400 hs M	Alto M	
17.30	800 F	Lungo F	Giavellotto F
17.45	800 M		
18.10	5000 F		
18.40	5000 M		Peso M
19.05	4x400 F		
19.20	4x400 M		