

## CdS ASSOLUTO SU PISTA - Fase Regionale –1ª 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 **MARTEDI' 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   |         |               |