

**CDS CADETTI-CADETTE RAGAZZI-RAGAZZE
CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE CADETTI/E RAGAZZI E RAGAZZE
PERUGIA SANTA GIULIANA 19-20 Settembre 2020
Organizzazione ATL. CAPANNE**

Programma tecnico: **1ª Giornata Sabato 19 Settembre 2020**

Ragazzi 60hs - 1000 - Vortex – lungo-Marcia 2 Km- 4 x100

Ragazze 60hs - 1000 - Alto - Peso - Marcia 2 Km- 4 x100

Cadetti 80 - 100 hs – 1000 –1200 St -Asta – lungo– 4x100 – Disco 1,5 kg – Giavel. gr 600 – Martello - Marcia 5 Km

Cadette 80 - 80 hs – 1000 – 1200 St – Asta - Alto – Triplo – 4x100 – Peso 3 kg - Martello kg 3 - Marcia 3 K

Assoluti/e Marcia 5 km – Asta – Alto Femminile

PROGRAMMA ORARIO - SABATO 19 Settembre 2020

| MASCHILE | | | FEMMINILE | |
|----------------------------------|---------------|-------|----------------------------------|----------------------------------|
| Ritrovo Giurie e Concorrenti | | 15.00 | Ritrovo Giurie e Concorrenti | |
| Termine ultimo per le variazioni | | 15.15 | Termine ultimo per le variazioni | |
| Martello C | | 15.30 | 60 Hs R | Martello C |
| Asta C Ass | 60 Hs R | 15.40 | Asta C Ass | |
| | | 15.50 | 80 Hs C | |
| | 100 Hs C | 16.00 | | |
| | | 16.15 | 80 C | |
| | 80 C | 16.25 | Peso C | Peso R |
| | | 16.40 | 1000 R | |
| | 1000 R | 16.50 | | Triplo C |
| Giav. C a seguire Vortex R | | 17.05 | 1000 C | |
| | 1000 C | 17.15 | | |
| | | 17.30 | 1200 St C | Alto C-R Ass |
| | 1200 St C | 17.45 | | |
| | Lungo R – C | 17.55 | | |
| | Disco C | 18.10 | | |
| Marcia 5 Km C Ass | Marcia 2 Km R | 18.00 | Marcia 2 Km R | Marcia 3 Km C Marcia 5 km Ass |
| | | 18.40 | 4x100 R | 4 x 100 C |
| 4 x 100 R | 4 x 100 C | 18.55 | | |

Iscrizione preventive obbligatorie utilizzando la procedura Iscrizione Online-Sezione Servizi OnLine del sito federale www.fidal.it entro il 17 Settembre ore 22.00

Iscrizione € 3,00 Atleta gara € 5,00 Staffette Fuori Regione e Assoluti

NB L'orario potrà subire delle variazioni a seconda del numero degli iscritti, eventuali cambi saranno pubblicati sul sito fidal Umbria il giorno prima della gara.

Per la categoria Cadetti eventuali atleti tesserati fuori regione, per partecipare, dovranno mandare richiesta al comitato regionale (cr.umbria@fidal.it) che risponderà al termine della scadenza delle iscrizioni.

REFERENTE ORGANIZZATIVO: SAURO MENCARONI 347.4416086



**CDS CADETTI-CADETTE RAGAZZI-RAGAZZE
CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE CADETTI/E RAGAZZI/E
PERUGIA SANTA GIULIANA 19-20 Settembre 2020
Organizzazione ATL. CAPANNE**

Programma tecnico: **2ª Giornata Domenica 20 Settembre 2020**

Ragazzi 60 - Alto - Peso -3 x 800

Ragazze 60 - Lungo - Vortex – 3 x 800

Cadetti 300hs – 300 – 2000 - Alto – triplo – 3x1000 – Peso 4 kg

Cadette 300hs – 300 – 2000 – Lungo – 3x1000 – Disco 1 kg - Giavelotto gr 400

AJPSM M/F 1500 – Alto Maschile

ESO 6-8-10 300

PROGRAMMA ORARIO – 20 Settembre 2020

| MASCHILE | | ORA | FEMMINILE | |
|---|-----------------------|--------------|---|--|
| Ritrovo Giurie e Concorrenti | | 15.00 | Ritrovo Giurie e Concorrenti | |
| Termine ultimo per le variazioni | | 15.15 | Termine ultimo per le variazioni | |
| | | 15.30 | Asta C | |
| | | 15.30 | | 300 Hs C |
| | 300 Hs C | 15.40 | | |
| | | 15.50 | 300 ESO 6-8-10 | |
| Triplo C | 300 ESO 6-8-10 | 16.15 | | |
| | | 16.45 | 60 R | Giavelotto C a seguire Vortex R |
| | 60 R | 17.00 | | |
| | | 17.20 | | 300 C |
| | 300 C | 17.30 | | |
| 2000 C | | 17.40 | 2000 C | |
| Alto C – R Ass | | 17.40 | | |
| Peso C- R | | 17.40 | | |
| | | 17.55 | 3 x 800 R | |
| | 3 x 800 R | 18.10 | | Lungo C - R |
| | | 18.15 | Disco C | |
| 3 x 1000 C | | 18.25 | 3 x 1000 C | |
| | | 18.45 | 1500 Ass | |
| | 1500 Ass | 18.55 | | |

Iscrizione preventive obbligatorie utilizzando la procedura Iscrizione Online-Sezione Servizi OnLine del sito federale www.fidal.it entro il 17 Settembre ore 22.00

Iscrizione € 3,00 Atleta gara € 5,00 Staffette Fuori Regione e Assoluti