

PROGRAMMI GARA – Fase provinciale 2^GRADO

03.05.2019 CERNUSCO L.

GARE DI CORSA			
orario	gara	categoria	
8.30	Ritrovo		
9.00	MARCIA		
	AF/AM	JM/JF	
9,30	100 HS	AF/JF	
A seguire	110 HS	AM/JM	
10,00	M. 100	AF/JF	
A seguire	M. 100	DIS. F / DIS. M	
A seguire	M. 100	AM/JM	
10,30 circa	M. 400	AF / JF	SERIE
A seguire	M. 400	AM / JM	SERIE
11,15 circa	M. 1000	AF/JF e DIS F	SERIE
A seguire	M. 1000	AM/JM e Dis M	SERIE
12 circa	4 x 100	Disabili	
A seguire	4 X 100	AF/JF	SERIE
A seguire	4 X 100	AM/JM	SERIE

CONCORSI			
orario	gara	categoria	pedana
8.30	Ritrovo		
9.00	ALTO	AM/JM	unica
9.00	DISCO	AF/JF	unica
9.00	PESO	AM	A
9.00	PESO	JM / Dis.M	B
9.00	LUNGO	AM	A
9.00	LUNGO	AF	B
10.15	PESO	AF	B
	PESO	JF/ Dis.F	A
10.15	LUNGO	Dis. F	A
10.15	LUNGO	Dis. M	B
A seguire	LUNGO	JF	A
A seguire	LUNGO	JM	B
10.30	DISCO	AM/JM	unica
10.30	ALTO	AF/JF	unica

Legenda:

AM / AF: Allievi Maschi / Femmine; JM / F Junior Maschi / Femm.; DIS: Categorie Disabilità;
Esempio: gara AF / JF = prima ALLIEVE poi Junior F a seguire

Progressione ALTO MASCHILE: 1,30 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,58 - 1,61 - 1,64 - ecc.

Progressione ALTO FEMMINILE: 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,33 - 1,36 - 1,39 - 1,42 - 1,45 - ecc.

Peso femminile: AF 3Kg; JF 4Kg - **Peso maschile:** AM 5Kg; JM 6 Kg

si effettueranno n. **3 prove**

Disco femminile: Kg 1 - **Disco maschile:** AM Kg 1,5; JM 1,75Kg

si effettueranno n. **3 prove**

Salto in lungo: si effettueranno n. **3 prove**

Marcia: 3 km AM,AF, JF – 5 km JM

DISABILITA' Tutte le Categorie (DIR- C21 – HFD – HFC – HS – NV)

Peso femminile 3 kg - Peso MASCHILE 4 KG