

PROGRAMMA GARE

ESORDIENTI MASCHILI C 2020/2019	mt 50 - mt 200 – lungo – Pallina 150g
ESORDIENTI FEMMINILI C 2020/2019	mt 50 - mt 200 – lungo – Pallina 150g
ESORDIENTI MASCHILI B 2018/2017	mt 50 - mt 400 -- lungo – Vortex
ESORDIENTI FEMMINILI B 2018/2017	mt 50 - mt 400 – lungo – Vortex
ESORDIENTI MASCHILI A 2016/2015	mt 50 - mt 600 - Marcia mt 1200 – Alto -Vortex Lungo- Staffetta 4 x 50
ESORDIENTI FEMMINILI A 2016/2015	mt 50 - mt 600 - Marcia mt 1200 - Alto -Vortex Lungo- Staffetta 4 x 50
RAGAZZI 2014/2013	mt 60- mt 1000 - Marcia mt.2000 - Lungo- Peso Vortex- Alto - Staffetta 4 x 100 – mt 60 ostacoli
RAGAZZE 2014/2013	mt.60- mt 1000 - Marcia mt.2000 -Lungo - Peso Vortex - Alto- Staffetta 4 x 100 – mt 60 ostacoli
CADETTI 2012/2011	mt 80 - mt 200 - mt 600 - mt 2000 – Marcia mt 3000 - Lungo - Peso - Giavellotto – Alto - Staffetta 4 x 100
CADETTE 2012/2011	mt 80 – mt 200 - mt 600 - mt 2000 – Marcia mt 3000 - Lungo - Peso - Giavellotto – Staffetta 4 x 100 – mt 80 Hs - Alto
ALLIEVI 2010/2009	mt 100 - mt 200 – mt 400 - mt 800 - mt 1500 -Staffetta 4 x 100 assoluti – Lungo – Alto – Disco Giavellotto - Marcia mt 3000 – Peso – S. Triplo
ALLIEVE 2010/2009	mt 100 - mt 200 – mt 400 - mt 800 – mt 1500 - Marcia mt 3000 – Peso – Lungo – Alto - Disco - Staffetta 4 x 100 assolute – S. Triplo
JUNIORES M 2008/2007	mt 100 - mt 200 – mt 400 - mt 800 - mt 1500 – mt 3000 – Giavellotto – Peso – Marcia mt 3000 - Lungo - Staffetta 4 x100 assoluti – Alto –S.Triplo
JUNIORES F. 2008/2007	mt 100 - mt 200 – mt 400 - mt 800 – mt 1500 - mt 3000 - Giavellotto - Peso – Staffetta 4 x 100 assolute - Marcia mt 3000 – Lungo – Alto- Triplo
PROMESSE M 2006/2004	mt 100 - mt 200 - mt 400 - mt 800 – mt 1500 – mt 5000 - Staffetta 4 x 100, 4 x 400 e 4 x 400 Mista M/F – Peso – Lungo – Disco - Giavellotto - Marcia mt 3000 – Alto – S. Triplo
PROMESSE F 2006/2004	mt 100 - mt 200 - mt 400 - mt 800 – mt 1500 – mt 3000 - Staffetta 4 x 100, 4 x 400 e 4 x 400 Mista M/F – Peso - Lungo – Disco - Giavellotto - Marcia mt 3000 – Alto – S. Triplo
ADULTI MASCHILI 2003 e precedenti (Senior e Master)	mt 100 - mt 200 - mt 400 - mt 800 – mt 1500 – mt 5000 – mt 3000 solo M65 e oltre - Staffetta 4 x 100, 4 x 400 e 4 x 400 Mista M/F – Peso - Lungo – Giavellotto – Disco - Marcia mt 3000 – Alto –Salto Triplo- 400 ostacoli (Seniores 23/34)
ADULTI FEMMINILI 2003 e precedenti (Senior e Master)	mt 100 - mt 200 - mt 400 - mt 800 – mt 1500 – mt 3000 - Staffetta 4 x 100, 4 x 400 e 4 x 400 Mista M/F – Peso - Lungo – Giavellotto – Disco - Marcia mt 3000 – Alto – Salto Triplo

**LE CATEGORIE DELLE GARE ADULTI MASCHILI E FEMMINILI SONO QUELLE CLASSICHE FIDAL
(SENIORES M/F 23/34 ANNI) E MASTER**

LE STAFFETTE "ASSOLUTI" SONO COMPOSTE DI JUNIORES, PROMESSE e SENIORES (18/34 ANNI)

PROGRAMMA ORARIO

GLI ORARI SONO INDICATIVI, ALLA RIUNIONE TECNICA VERRENNO COMUNICATI QUELLI DEFINITIVI

Venerdì 4 Settembre - mattino

ORE 09.00 – RITROVO GIURIA E CONCORRENTI

INIZIO GARE

09,30	Mt.1200 Marcia ESO A M e F	Giavellotto Allievi		Lungo Ragazzi
09.45	Marcia km 2 Ragazzi/e			
10.05	Marcia km 3 Cadetti/e- Allievi/e – Junior e Promesse M/F Adulti (Ass. Mast: M/F)			
10.25	Mt. 2000 Cadette			
10.40	Mt. 2000 Cadetti	Giavellotto Cadetti		
10,50	Mt. 100 Junior F			
11.00	Mt. 100 Junior M.			Lungo Ragazze
11.10	Mt. 100 Allieve			
11.20	Mt. 100 Allievi			
11.30	Mt. 100 Adulti F – Promesse F			
11.40	Mt. 100 Adulti M – Promesse M	Giavellotto Allieve e Cadette		
11,50	Mt 100 Categoria T51			
12,00	Mt 60 Ragazze			
12,10	Mt. 60 Ragazzi			

Venerdì 4 settembre - pomeriggio

ORE 15.00 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI

INIZIO GARE

15.20	Mt. 400 ostacoli (Sen. M 23/34)			
15,30	Mt. 60 hs Ragazze/i		Peso Ragazze	Lungo Junior M/ F.
15.45	Mt. 80 hs Cadette			
16.00	Staff. 4 x 400 Adulti Mista (M/ F)			
16.15	Staffetta 4 x 400 Adulti F		Peso Ragazzi	
16.30	Staffetta 4 x 400 Adulti M			Lungo Allievi
17.00	Mt. 200 Cadette			
17.10	Mt. 200 Cadetti		Peso Cadette	
17.30	Staffetta 4 x 50 esordienti Tutte categorie anche miste M/F			Lungo Allieve
18,00	Mt. 1500 Allieve-Junior F- Promesse F - Adulte F		Peso Cadetti	
18,10	Mt. 1500 Allievi			
18,20	Mt. 1500 Juniores M			
18,30	Mt. 1500 Adulti M – Promesse M			

Sabato 5 settembre - mattino

ORE 8.30 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI

INIZIO GARE

09.00	Mt. 80 Cadette	Peso Junior – Promesse - Adulti M	Alto Esord. A M/F	Lungo Cadette
09.10	Mt. 80 Cadetti			
09.20	Mt.1000 Ragazze			
09.30	Mt.1000 Ragazzi			
09.40	Mt. 600 Cadette			
09.50	Mt. 600 Cadetti			
10.00	Mt 200 Esordienti C M F			
10.10	Mt. 200 Allieve - Junior F	Peso Junior F- Promesse F -Adulti F		Lungo Cadetti
10.20	Mt. 200 Allievi - Junior M		Vortex Ragazze	
10.30	Mt. 200 Adulti F -Promesse F			
10.40	Mt. 200 Adulti M – Promesse M			
10.50	Mt. 600 Esordienti A F		Alto Cadette, Allieve, Juniores F, Promesse F, Adulti F	
11.00	Mt. 600 Esordienti A M	Peso Allieve/i	Vortex Ragazzi	Salto Triplo Allieve/i Junior F/M, Promesse F/M, Adulti M e F
11.15	Mt. 400 Esordienti B F			
11.35	Mt. 400 Esordienti B M			

Sabato 5 settembre - pomeriggio

ORE 14.45 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI

INIZIO GARE

15.15	Mt 400 Allieve e Allievi			
15.25	Mt 400 Junior M e F			
15,30	Mt. 400 Promesse F - Adulti F	Giav:to Promesse M Adulti- Jun.M	Alto Cadetti, Allievi, Junior M, Promesse M, Adulti M	Lungo ESO. A M/F
15,40	Mt. 400 Promesse M - Adulti M			
15.50	Staffetta 4 x 100 Cadette			
16.00	Staffetta 4 x 100 Cadetti			Lungo ESO. B M/F
16.10	Staffetta 4 x 100 Ragazze			
16.20	Staffetta 4 x 100 Ragazzi	Giav,to Promesse F - Adulti-Jun. F		
16.30	Staffetta 4 x 100 Adulti F			Lungo ESO. C M/F
16.40	Staffetta 4 x 100 Adulti M.			
16.50	Mt.3000 Junior M e F			
17.05	Mt. 3000 Promesse F - Adulti F e M M65 oltre		Alto Ragazzi/e	
17,35	Mt. 5000 Promesse M - Adulti M			

NB: LE SERIE DEI 5.000 SARANNO DEFINITE DAI TEMPI DI ACCREDITO E NON DALLE CATEGORIE

Domenica 6 settembre - mattino

ORE 08.45 RITROVO GIURIE E CONCORRENTI

INIZIO GARE

09.15		Pallina Esord. C M/F	Lungo Adulti e Promesse M e F	Disco M Allievi, Juniores, Promesse,
09.30	Mt. 800 Allieve			Adulti M
09.40	Mt. 800 Allievi	Vortex Esord. B M/F		
09.50	Mt. 800 Adulti F – Junior F - Promesse F			A seguire: Disco F
10.10	Mt. 800 Adulti M -Junior M – Promesse M	Vortex Esord. A M/F		Allieve, Juniores, Promesse, Adulti F
10.50	Mt. 50 Esordienti C F			
11.00	Mt. 50 Esordienti C M			
11.10	Mt. 50 Esordienti B F			
11.20	Mt. 50 Esordienti B M			
11.30	Mt. 50 Esordienti A F			
11.40	Mt. 50 Esordienti A M			

PESO ATTREZZI

Categoria	Peso	Disco	Giavellotto
Esordienti C	Pallina 150g		
Esordienti A/B			Vortex
Ragazzi	2 kg		Vortex
Ragazze	2 kg		Vortex
Cadetti	4 kg	1,5 kg	600 gr
Cadette	3 kg	1 kg	400 gr
Allievi	5 kg	1,5 kg	700 gr
Allieve	3 kg	1 kg	500 gr
Junior M	6 kg	1,750 kg	800 gr
JuniorF	4 kg	1 kg	600 gr
Adulti M			
Anni 20/49	7.260 kg	2 kg	800 gr
Anni 50/59	6 kg	1,5 kg	700 gr
Anni 60/69	5 kg	1 kg	600 gr
Anni 70/79	4 kg	1 kg	500 gr
Anni 80 oltre	3 kg	1 kg	400 gr
Adulti F			
Anni 20/49	4 kg	1 kg	600 gr
Anni 50/59	3 kg	1 kg	500 gr
Anni 60/74	3 kg	1 kg	400 gr
Anni 75 oltre	2 kg	1 kg	400 gr