2^ PROVA SU PISTA CAMPIONATO REGIONALE C.S.I DOMEGGE DI CADORE (VALESELLA) ORE 9,00 RITROVO CONCORRENTI

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | **CORSE** |   |  |   | **SALTI** |   |   | LANCI |
| **Ora** | **CORSE** |   | **Alto** | **Lungo/Triplo** | **Peso** | **Giavellotto-Vortex** |
| **9,30** | **5000 AmBM - VM** |   | **SF-AmAF-AmBF**  | **AM - JM** Triplo |  |   |
| **10,05** | **5000 JM-SM - AmAM** |   |   |   |   |  **EM - Vortex** |
| **10,30** | **1500AM** |   |   |   |  EF-LUNGO |  **RF** |  |
| **10,40** | **1500 AF - JF - SF** |   |   | **AF - JF Triplo** |   |   |
| **10,50** | **1500 AmA - AmBF- VF** |   |   **CF** |   |   |   |
| **11,00** | **400 AM - JM - SM** |   |  |   |   |   |
| **11,15** | **400 AmAm - AmBM -**  |   |   |   | **RM - Lungo** |   |   |
| **11,25** | **400 AF- JF - SF** |   |  |   |   |   |
| **11,35** | **400AmAF - AmBF -**  |   |   | **CM-ALTO** |   |   |
| **12,00** | **prima elle 12,00** |   | **oltre le 12,00** | **oltre le 12,00** | **12,00** | **Prima delle 12,00** |
|   |   |   | **PAUSA PRANZO** |  |  |   |
| **13,00** | **50m EF** |   |  | **SM Lungo** |   |  |
| **13,15** | **50m EM** |   | **AF - JF** |   |   |   |
| **14,00** | **60HS RF** |   |   |  ***AmAM Lungo*** |   |   |
| **14,20** | **60HS RM** |   |   |   |   |   |
| **14,50** | **80m CF** |   |   |   |   |   |
| **15,05** | **80m CM** |   |   | **AmBM - VM- LUNGO** |   | **SF - AmAF - AmBF -VF** |
| **15,20** | **Marcia 2Km RF / CF** |   |   |   |   |   |
| **15,35** | **Marcia 2Km RM / CM** |   |   |  |   |   |
| **15,50** | **4X100 Ass, M/F** |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |  |
|   | 16,00 fine |   | 16,00max fine | 16,00 fine |   | 16,00 fine max |

Categoria        Misura entrata ALTO RIVISTE

 **Progressione per le gare di salto in alto**: **N**.B. non è prevista l’entrata in gara ad una misura inferiore da quanto previsto dalla seguente tabella. **Ragazzi/e** mt. 0.95 - 1.05 - 1.15 - 1.20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 – 1,45 quindi di 3 cm. **Cadetti** mt. 1.20 - 1.30 - 1.40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,65 quindi di 3 cm. **Cadette** mt. 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 quindi di 3 cm. **Allievi** mt. 1.30 - 1.40 - 1.50 - 1,55 - 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 quindi di 3 cm. **Allieve** mt. 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.45 - 1.50 - 1,55 quindi di 3 cm. **Ju/Sen**/**M** mt.1,40 - 1,50 - 1,60 - 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,85 - 1,90 quindi di 3 cm. **A. A/BV/M** mt. 1,20 - 1,30 - 1,40 - 1,45 - 1,50 quindi di 3 cm. **Ju/Sen/F** mt. 1,25 - 1,30 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 quindi di 3 cm. **A.A/** mt.1,20 - 1,30 - 1,35 – 1,40 quindi di 3 cm. E’ facoltà del Direttore di Riunione modificare eventualmente le progressioni in rapporto al numero degli iscritti ed al tempo a disposizione

    CF - AmAF        1,20

    AF –JF –SF        1,25

    AmBF - VF        1,05 -110-115 120 125 130 135 158 POI DI 3 IN 3

**Il presente programma orario può essere variato, a suo insindacabile giudizio, dal direttore di riunione.**

**Pranzo:**

Per chi lo desidera si ha la possibilità di pranzare dalle ore 11.30 alle ore 14.00 a prezzo modico

EURO 5

**Il pranzo va prenotato in fase di iscrizione gare, indicando nella e-mail il numero di pasti che si desidera usufruire.**