

Associazione Sportiva Dilettantistica

|       | Allievi           | Allieve      | Cadetti      | Cadette     | Ragazzi    | Ragazze      |
|-------|-------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| 14:15 | <b>RITROVO</b>    |              |              |             |            |              |
| 14:30 |                   | Martello     |              | Martello    |            |              |
| 15:30 | 110Hs             | Triplo – Sud |              | Triplo -Sud |            | Lungo – Nord |
| 15:30 | Disco             |              | Disco        |             |            |              |
| 15:40 |                   | 100hs        |              |             |            |              |
| 15:45 |                   |              | 100hs        |             |            |              |
| 15:55 |                   |              |              | 80hs        |            |              |
| 16:00 | Asta              |              | Asta         |             |            |              |
| 16:05 |                   |              |              |             | 60hs       |              |
| 16:10 |                   |              |              |             |            | 60hs         |
| 16:20 |                   | 100          |              |             |            |              |
| 16:25 |                   |              | 100          |             |            |              |
| 16:30 | Triplo – Sud      | Alto         | Triplo – Sud |             |            |              |
| 16:30 | 400 – Giavellotto |              | Giavellotto  |             |            |              |
| 16:35 |                   |              | 400          |             |            |              |
| 16:45 |                   |              |              |             |            |              |
| 16:45 |                   |              |              | 1000        |            | Lungo – Nord |
| 16:50 |                   |              |              |             | 1000       |              |
| 17:00 |                   |              |              | 300         |            |              |
| 17:00 |                   |              |              |             | 300        |              |
| 17:10 |                   | 1500         |              |             |            |              |
| 17:20 |                   |              | 1500         |             |            |              |
| 17:30 |                   |              |              | Alto        | Vortex     |              |
| 17:40 | 2000s             | Peso         |              | Peso        |            |              |
| 17:50 |                   | 2000s        |              |             |            |              |
| 18:00 |                   |              |              |             |            |              |
| 18:10 |                   |              |              |             | 3x800      | Vortex       |
| 18:20 |                   |              |              |             |            | 3x800        |
| 18:30 | 4x100             |              |              |             |            |              |
| 18:40 |                   | 4x100        |              |             |            |              |
| 18:50 | Marcia 5km        | Marcia 5Km   | Marcia 4Km   | Marcia 3Km  | Marcia 2Km | Marcia 2Km   |

**PROGRAMMA ORARIO – Trento domenica 19 maggio 2013 Campo Scuola di Trento**

|       | Allievi        | Allieve     | Cadetti      | Cadette      | Ragazzi    | Ragazze    |
|-------|----------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 8:15  | <b>RITROVO</b> |             |              |              |            |            |
| 8:45  | Martello       |             | Martello     |              |            |            |
| 9:30  | 400hs          |             |              |              | Alto – Sud | Peso       |
| 9:35  |                | 400hs       |              |              |            |            |
| 9:40  |                | Lungo – Sud | 300hs        | Lungo – Nord |            |            |
| 9:45  |                |             |              | 300hs        |            |            |
| 9:55  | 800            |             |              |              |            |            |
| 10:00 |                | 800         |              |              |            |            |
| 10:00 | Alto – Nord    | Disco       |              | Disco        |            |            |
| 10:10 |                |             | 80           |              |            |            |
| 10:20 |                |             |              | 80           | Peso       |            |
| 10:30 |                | Asta        |              | Asta         | 60         | Alto – Sud |
| 10:40 |                |             |              |              |            | 60         |
| 10:50 | 200            |             |              |              |            |            |
| 10:55 |                | 200         |              |              |            |            |
| 11:00 | Lungo -Sud     | Giavellotto | Lungo – Nord | Giavellotto  | 1000       |            |
| 11:00 | Peso           |             | Peso         |              |            |            |
| 11:10 |                |             | Alto – Nord  |              |            | 1000       |
| 11:20 | 3000           |             |              |              |            |            |
| 11:30 |                | 3000        |              |              |            |            |
| 11:45 |                |             | 2000         |              |            |            |
| 11:55 |                |             |              | 2000         |            |            |
| 12:00 |                |             |              |              | 4x100      |            |
| 12:10 |                |             |              |              |            | 4x100      |
| 12:20 |                |             | 4x100        |              |            |            |
| 12:35 |                |             |              | 4x100        |            |            |
| 12:40 | 4x400          |             |              |              |            |            |
| 12:45 |                | 4x400       |              |              |            |            |

**ISCRIZIONI:** vanno effettuate obbligatoriamente con la procedura “on line” in [www.fidal.it](http://www.fidal.it) entro le ore 24.00 di giovedì 16 maggio 2013.

**NORME TECNICHE:** si fa riferimento al regolamento FIDAL 2013

**QUOTA ISCRIZIONE:** €. 2,00 per atleta iscritto Cat. Giovanili e €. 3,00 per Allievi/e  
Il conteggio verrà effettuato sulla base degli atleti iscritti.

**NUMERI:** Saranno assegnati dalla Società organizzatrice