

**PROGRAMMA**  
**ARGE - ALP ATLETICA LEGGERA**  
**21/22 settembre 2013**  
**Bellinzona (Ticino) - Stadio comunale**

**Sabato 21 settembre 2013**

**ore 14.30            APERTURA**  
**Ingresso delle squadre**

<b>ORE:</b>	<b>DONNE</b>	<b>UOMINI</b>
<b>15.00</b>	<b>400m ostacoli / Salto con l'asta</b>	
<b>15.15</b>		<b>400m ostacoli</b>
<b>15.30</b>	<b>100 m</b>	<b>Salto in alto</b>
<b>15.45</b>		<b>100 m</b>
<b>15.50</b>		<b>Salto in lungo</b>
<b>16.15</b>	<b>Getto del peso</b>	<b>Lancio del disco</b>
<b>16.45</b>	<b>400 m</b>	
<b>17.00</b>	<b>Salto in alto</b>	<b>400 m</b>
<b>17.15</b>	<b>Salto in lungo</b>	
<b>17.30</b>	<b>3'000 m</b>	<b>Lancio del giavellotto</b>
<b>17.50</b>		<b>5'000 m</b>

**Domenica 22 settembre 2013**

<b>ORE:</b>	<b>DONNE</b>	<b>UOMINI</b>
<b>9.45</b>	<b>100 m ostacoli</b>	
<b>10.00</b>		<b>110 m ostacoli / Salto con l'asta</b>
<b>10.15</b>	<b>Lancio del disco</b>	<b>Getto del peso</b>
<b>10.30</b>	<b>200 m</b>	
<b>10.45</b>		<b>200 m</b>
<b>11.00</b>	<b>800 m</b>	
<b>11.15</b>		<b>800 m</b>
<b>11.30</b>	<b>Lancio del giavellotto</b>	
<b>11.45</b>	<b>Staffetta 4 x 100 m</b>	
<b>12.00</b>		<b>Staffetta 4 x 100 m</b>
<b>12.30</b>	<b>Staffetta 4 x 400 m</b>	
<b>12.45</b>		<b>Staffetta 4 x 400 m</b>
<b>13.30</b>	<b>Cerimonia di premiazione</b>	<b>Cerimonia di premiazione</b>