



CAMPIONATI TICINESI ASSOLUTI & U20 DI ATLETICA 2013



Biasca 28-29 settembre

uomini	Venerdì 27 settembre	donne
martello (3) (a Locarno)	18.00	martello (4) (a Locarno)

uomini	Sabato 28 settembre	donne
alto (3) /giavellotto (1)	15.00	giavellotto (8)
	15.35	400m el. (9)
400m el. (11)	15.40	triplo (8)
	16.00	100m el. (19)
100m el. (13)	16.20	alto (8)
disco (3)	16.40	1500m (8)
triplo (5)	16.50	
1500m (5)	17.00	
	17.20	100m f.
100m f.	17.30	
	17.40	400m f.
400m f.	17.50	

uomini	Domenica 29 settembre	donne
lungo (8)	14.45	asta (3) / peso (6)
	15.00	400m ost (3)
	15.30	200m el. (17)
200m el. (14)	15.50	
	16.00	disco (10)
asta (4) / peso (4)	16.15	
5000m (4)	16.30	lungo (12)
	17.00	800m f.
800m f.	17.10	
	17.40	200m f.
200m f.	17.45	

Istruzioni tecniche:

progressioni altezze		
alto maschile	inizio m 1.60	poi 5 cm fino a m 1.75, in seguito cm 3
alto femminile	inizio m 1.30	poi 5 cm fino a m 1.55, in seguito cm 3
asta maschile	inizio m 2.80	poi 20 cm fino a m 3.40, poi 10 cm
asta femminile	inizio m 2.00	poi 20 cm fino a m 2.40, poi 10 cm

metodi di qualifica		
100m / 200m / 400m	se 2 batterie o semifinali	1° e 2° di ogni batteria + 2 migliori tempi
	se 3 o più batterie	1° di ogni batteria + migliori tempi