

CT GARE MULTIPLE 2013 - STADIO CORNAREDO - LUGANO



SABATO 5 OTTOBRE 2013

SABATO 5 OTTOBRE 2013							
	8 partecipanti	14 partecipanti	13 partecipanti		8 partecipanti	11 partecipanti	
	HEPTATHLON	PENTATHLON	PENTATHLON		HEPTATHLON	PENTATHLON	
	Uomini + U20 M	U16 M - Gr. 1	U16 M - Gr. 2		Donne + U20 W	U18 W	
9.00				9.00	Chiusura appello ore 9.00		9.00
9.15				9.15			9.15
9.30	Chiusura appello ore 9.30			9.30		Chiusura appello ore 9.15	9.30
9.45		Chiusura appello ore 9.45		9.45			9.45
10.00				10.00	100mh		10.00
10.15				10.15		100m	10.15
10.30	100m			10.30			10.30
10.45		80m		10.45	Alto Pedana 1 Progressione 5 cm fino 150 poi 3 cm		10.45
11.00			Chiusura appello ore 10.45	11.00			11.00
11.15	Peso kg 7,26 (U) kg 6 (U20)			11.15			11.15
11.30				11.30		11.30	
11.45		Lungo Pedana 1	80m	11.45		Alto Pedana 1 Progressione 5cm fino 145 poi 3 cm	11.45
12.00				12.00			12.00
12.15				12.15	Peso 4kg		
12.30				12.30			12.30
12.45			Lungo Pedana 1	12.45			12.45
13.00	Alto Pedana 1 Progressione 5 cm fino 170 poi 3 cm	Peso 4kg		13.00			13.00
13.15					13.15		13.15
13.30					13.30	200m	
13.45				13.45			13.45
14.00				14.00		Lungo Pedana 1	14.00
14.15				14.15			
14.30		Alto Pedana 1 Progressione 5 cm fino 150 poi 3 cm		14.30			14.30
14.45	400m				14.45		
15.00				15.00			15.00
15.15				15.15		Peso 3kg	15.15
15.30				15.30			
15.45				15.45			15.45
16.00				16.00			16.00
16.15				16.15			16.15
16.30				16.30			16.30
16.45				16.45		1000m	16.45
17.00		Batterie secondo classifiche!	Batterie secondo classifiche!	17.00			17.00
17.15		1000m	1000m	17.15			17.15
17.30				17.30		Premiazione	17.30
17.45		Premiazioni		17.45			
18.00				18.00			18.00
18.15				18.15			18.15

CT GARE MULTIPLE 2013 - STADIO CORNAREDO - LUGANO



DOMENICA 6 OTTOBRE 2013

DOMENICA 6 OTTOBRE 2013										
8 partecipanti		15 partecipanti		8 partecipanti		14 partecipanti				
HEPTATHLON		PENTATHLON		HEPTATHLON		PENTATHLON				
Uomini + U20 M		U18 M		Donne + U20 W		U16 W – Gr. 1				
						U16 W – Gr. 2				
9.00				9.00			9.00			
9.15	Chiusura appello ore 9.15	Chiusura appello ore 9.00	9.15				9.15			
9.30			9.30				9.30			
9.45			9.45				9.45			
10.00		100m	10.00				10.00			
10.15	Lungo Pedana 1		10.15				10.15			
10.30			10.30				10.30			
10.45				10.45				10.45		
11.00		Lungo Pedana 2		Chiusura appello ore 10.45			Chiusura appello ore 10.45			
11.15			11.15				11.15			
11.30			11.30					11.30		
11.45	Giavellotto 800g		11.45	Lungo Pedana 2		Lungo Pedana 1	80m			
12.00			12.00							12.00
12.15			12.15							
12.30		Peso 5kg	12.30				12.30			
12.45			12.45	Giavellotto 600g			Lungo Pedana 1	12.45		
13.00			13.00						13.00	
13.15	1500m		13.15						13.15	
13.30		Alto Pedana 1 Progressione 5 cm fino 160 poi 3 cm	13.30			Peso 3kg	13.30			
13.45			13.45					13.45		
14.00			14.00	800m					14.00	
14.15	Premiazioni		14.15				14.15			
14.30			14.30				14.30			
14.45			14.45	Premiazioni			14.45			
15.00			15.00			Alto Pedana 1 Progressione 5 cm fino 140 poi 3 cm	15.00			
15.15			15.15					15.15		
15.30		1000m	15.30					15.30		
15.45			15.45				15.45			
16.00			16.00				16.00			
16.15		Premiazioni	16.15			Alto Pedana 1 Progressione 5 cm fino 140 poi 3 cm	16.15			
16.30			16.30					16.30		
16.45			16.45					16.45		
17.00			17.00				17.00			
17.15			17.15				17.15			
17.30			17.30			Batterie secondo classifiche!	17.30			
17.45			17.45				17.45			
18.00			18.00			1000m	18.00			
18.15			18.15			Premiazioni	18.15			