

CAMPIONATI NAZIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' UISP SU PISTA 2010
Rassegna Nazionale Triathlon Ragazzi-e Individuali Pulcini-Esordienti
Carpi (MO), Stadio "Dorando Pietri", sabato 5 e domenica 6 giugno

Versione definitiva del 31 gennaio 2010

PROGRAMMA ORARIO SABATO 5 GIUGNO

Ora	RAGAZZI (Triathlon)	RAGAZZE (Triathlon)	CADETTI	CADETTE	ALLIEVI	ALLIEVE	UOMINI	DONNE
8.30	Ritrovo Segreteria Tecnica, Giurie e Concorrenti							
9.30	300 PUL Mas.		Giavellotto					
9.45		300 PUL Fem.	TRIPLO (Ped. B)	TRIPLO (Ped. B)		TRIPLO (Ped. B)		
10.00	600 EM							
10.15		600 EF						
10.30	60 EM-PUL M							
10.45		60 EF-PUL F		Giavellotto				
11.00	60				TRIPLO (Ped. B)			
11.30	Lungo (Ped. A)	60						
11.30	Vortex (Ped. A)							
11.30	Alto							
11.30	Peso							
12.00		Lungo (Ped. B)		150 - serie				
12.00		Vortex (Ped. B)						
12.00		Alto						
12.00		Peso						
12.15			150 - serie					
Ora	RAGAZZI (Triathlon)	RAGAZZE (Triathlon)	CADETTI	CADETTE	ALLIEVI	ALLIEVE	UOMINI	DONNE
13.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti salto con l'asta							
13.30	Ritrovo Giurie e Concorrenti (tutte le altre specialità)							
14.30			DISCO		DISCO	ASTA		ASTA
15.00				80 - batterie			LUNGO	
15.15			80 - batterie					
15.30								100 - batterie
15.45			ALTO				100 - batterie	
16.00						100 - batterie		
16.15					100 - batterie		DISCO 2 Kg + DISCO 1,75 Kg	
16.30	600					LUNGO		
16.50		600						
17.10				80 - finale				
17.20			80 - finale		PESO			
17.30				DISCO				100 - finale
17.40							100 - finale	
17.45								LUNGO
17.50					100 - finale			
18.00					ALTO	100 - finale	ALTO	
18.10								400 - serie
18.20							400 - serie	
18.30				PESO		400 - serie		
18.40					400 - serie			
18.45						DISCO		DISCO
18.50				1000				
19.00			1000					
19.10						1500		1500
19.25					1500		1500	
19.40	Marcia Km 2	Marcia Km 2	Marcia Km 4	Marcia Km 3				

CAMPIONATI NAZIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' UISP SU PISTA 2010
Rassegna Nazionale Triathlon Ragazzi-e Individuali Pulcini-Esordienti
Carpi (MO), Stadio "Dorando Pietri", sabato 5 e domenica 6 giugno

Versione definitiva del 31 gennaio 2010

PROGRAMMA ORARIO DOMENICA 6 GIUGNO

Ora	RAGAZZI	RAGAZZE	CADETTI	CADETTE	ALLIEVI	ALLIEVE	UOMINI	DONNE	
8.30	Ritrovo Segreteria Tecnica, Giurie e Concorrenti								
9.30	60 (ind.)								
9.30	Lungo (F)	Lungo (F)							
9.30	Vortex (F)	Vortex (F)							
9.30	Alto (F)	Alto (F)							
9.30	Peso (F)	Peso (F)							
9.45		60 (ind.)	ASTA	ASTA					
10.00	ATTIVITA' LUDICO MOTORIA RISERVATA ALLE CATEGORIE: PULCINI - ESORDIENTI M/F - RAGAZZI/E E GARA DI SALTO IN LUNGO PER LE CAT. ASSOLUTE M/F (vedere orario dettagliato riportato qui sotto)			80 Hs					
10.20						100 Hs			
10.40				100 Hs					
11.00				PESO			PESO		100 Hs
11.20							110 Hs		
11.40								110 Hs (Jun)	
11.50						110 Hs			
12.30									
Ora	EM/PUL M	EF/PUL F	CADETTI	CADETTE	ALLIEVI	ALLIEVE	UOMINI	DONNE	
12.30	Ritrovo Giurie e Concorrenti salto con l'asta								
13.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti (tutte le altre specialità)								
14.00					ASTA		ASTA		
14.20			LUNGO (Ped. A)		Giavellotto	200 - serie			
14.40				ALTO				200 - serie	
15.00	Lungo EM/PUL (Ped. B)				200 - serie				
15.20							200 - serie		
15.45		Lungo EF/PUL (Ped. B)		300 - serie			Giavellotto		
16.00			300 - serie						
16.10				LUNGO (Ped. A)					
16.25	4 x 50 E+P								
16.40		4 x 50 E+P				ALTO		ALTO	
16.55								4 x 100	
17.10							4 x 100		
17.30				4 x 100		Giavellotto		Giavellotto	
17.45			4 x 100						
17.50					LUNGO (Ped. A)				
18.00				2000					
18.20			2000						
18.40						3000			
18.55					3000				
19.10								5000	
19.35							5000		

ORARIO ATTIVITA' LUDICO MOTORIA: CAT. PULCINI - ESORDIENTI - RAGAZZI - ASSOLUTI M/F

10.30	6 x Salto in lungo	E - R m/f
10.50	Lancio e recupero della palla 6 + 6	E - R m/f
11.10	Staffetta 6 x 60 hs. andata e ritorno	E - R m/f
11.15	Salto in lungo (battuta libera)	Assoluti m/f
11.30	Staffetta 6 x 60 andata e ritorno	E - R m/f
12.00	Staffetta 4 x 100hs	E - R m/f
12.15	Staffetta 4 x 100 ad inseguimento	E - R m/f