

**C.d.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE
 CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI
 2° Fase Regionale Umbria
 Orvieto Stadio Comunale "L. Muzi" -12-13- Giugno 2010**

Organizzazione Ass. Atletica Libertas Orvieto

Programma tecnico: **1ª Giornata Sabato 12 Giugno 2010**

Maschile 100-400-1500-3000 st-110 hs-4x100-Asta-Triplo-Disco-Giavellotto-Marcia Km.10

Femminile 100-400-1500-100 hs-3000 st-4x100-Alto-Triplo-Peso-Martello-Marcia Km.5

PROGRAMMA ORARIO - SABATO 12 Giugno 2010

MASCHILE	ORA	FEMMINILE
Ritrovo Giurie e Concorrenti	14.30	
Termine ultimo per le variazioni	14.55	Termine ultimo per le variazioni
	14.35	Martello F
Giavellotto	16.10	100 Hs
Asta 110 Hs	16.15	
Triplo	16.25	100
	16.35	Alto
100	16.45	
	17.00	400
Disco 400	17.10	
	17.30	1500 Triplo
1500	17.40	
3000 st	18.05	Peso
	18.25	3000 st
	18.45	4x100
4x100	18.55	
Marcia Km. 10	19.05	Marcia Km. 5

Programma tecnico: **2ª Giornata Domenica 13 Giugno 2010**

Maschile 200-800-5000-400 hs-4x400-Alto-Lungo-Peso-Martello

Femminile 200-800-5000-400 hs-4x400-Asta-Lungo-Disco-Giavellotto

PROGRAMMA ORARIO - 13 Giugno 2010

MASCHILE ORA FEMMINILE

Ritrovo Giurie e Concorrenti	14.30	Ritrovo Giurie e Concorrenti
Termine ultimo per le variazioni	14.55	Termine ultimo per le variazioni
Martello	14.30	
Lungo	16.10	400 Hs Disco
400 Hs	16.20	Asta
	16.30	800
800	16.40	
Peso	17.00	200
Alto 200	17.15	Lungo Giavellotto
	17.40	5000
5000	18.05	
	18.30	4x400
4x400	18.45	

Le iscrizioni dovranno essere inviate entro **Mercoledì 9 Giugno 2010**, sull'apposito modulo allegato alla presente, al Comitato Regionale FIDAL Umbria o all'indirizzo di posta elettronica

m.bracaletti@alice.it

Non verranno accettate iscrizioni sul campo.

La tassa-gara è fissata, come da regolamento, in € 2,00 per atleta gara e € 4,00 per le staffette.