

FASE PROPEDEUTICA ATLETICA LEGGERA 1° grado

Campo CONI Pavia, 3 Maggio 2019

GARE DI CORSA				CONCORSI		
orario	gara	categoria		orario	gara	categoria
8,30	RITROVO					
9,00		Marcia				
9.15	80 HS	F	SERIE	9,15	ALTO	F
A SEGUIRE	80 HS	M	SERIE	A seguire	ALTO	M
A SEGUIRE	M. 80	F	SERIE	9.15	PESO pedana 1	F
	M. 80	M	SERIE	9.15	PESO pedana 2	M
A SEGUIRE	M. 1000	F	SERIE	9.15	LUNGO pedana 1	F
	M. 1500	M	SERIE	9.15	LUNGO pedana 2	M
A SEGUIRE	4 X 100	F	SERIE	9,15	VORTEX	F
	4 X 100	M	SERIE	A SEGUIRE	VORTEX	M

Progressione ALTO MASCHILE: 1,10- 1,20 - 1,25- 1,30 - 1,35- 1,40- 1,43- 1,46 - 1,49 - 1,52 -1,54 ...

Progressione ALTO FEMMINILE: 1,00- 1,10- 1,15- 1,20- 1,25- 1,30- 1,33- 1,36- 1,39 - 1,42 -1,45

80 HS - Cat. Cadetti 8 ostacoli - altezza cm 76 (m. 13 - m. 8 x 7 ostacoli - m. 11,00)

80 HS - Cat. Cadette 8 ostacoli - altezza cm 76 (m. 12 - m. 7,50 x 7 ostacoli- m. 15,50)

Peso - Vortex- salto in lungo: si effettueranno n. 3 prove.

