

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"**  
**21-22-23 giugno 2024**  
**PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>VENERDI' 21 giugno</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>UOMINI</b>	<b>DONNE</b>
<b>08:30</b>	Martello da M75+	5000 da F60+
<b>08:50</b>	Asta da M65+	
<b>09:20</b>		5000 F50-55
<b>09:55</b>	5000 da M65+	
<b>10:00</b>	<b>Peso M80+</b>	
<b>10:20</b>	Martello M60-65-70	
<b>11:00</b>	100 hs M60-65 (0.84x8)	
<b>11:20</b>	80 hs M70-75 (0.76x7)	
<b>11:40</b>		80 hs F50-55 (0.76x7)
<b>11:45</b>	Asta M55-60	
<b>11:55</b>		80 hs F60+ (0.68x7)
<b>12:00</b>	<b>Peso M35-40-45</b>	
<b>12:05</b>	80 hs M80+ (0.68x7)	
<b>12:20</b>	110 hs M35-40-45 (1.00)	
<b>12:35</b>	100 hs M50-55 (0.91x8.50)	
<b>12:45</b>	Martello M50-55	100 hs F35 (0.84x8.50)
<b>12:55</b>		80 hs F40-45 (0.76x8)
<b>14:00</b>		Alto da F55+
<b>14:20</b>	Peso da M70-75	
<b>14:30</b>	Asta M35-40-45-50	Martello da F70+
<b>15:30</b>		Martello F60-65
<b>15:30</b>	400 hs M35-40-45 (0.91)	
<b>15:45</b>	400 hs M50-55 (0.84)	
<b>16:00</b>		400 hs F35-40-45 (0.76)
<b>16:00</b>	Lungo da M70+	
<b>16:15</b>		300 hs F50-F55 (0.76)
<b>16:20</b>	Peso M60-65	
<b>16:30</b>	300 hs M60-65 (0.76)	
<b>16:40</b>	300 hs M70-75 (0.68)	
<b>16:50</b>		300 hs F60-F65 (0.68)
<b>17:00</b>	Martello M35-40-45	

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"**  
**21-22-23 giugno 2024**  
**PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>17:10</b>	200 hs M80+ (0.68)	
<b>17:30</b>	5000 M55	
<b>18:00</b>		Asta F tutte le fasce di età
<b>18:10</b>	5000 M45-M60	Martello F50-55
<b>18:15</b>	Lungo M60-65	
<b>18:50</b>	5000 M40-M50	
<b>19:00</b>	Peso M50-55	
<b>19:30</b>		Martello F35-40-45
<b>19:30</b>	5000 M35	5000 F35-40-45
<b>20:00</b>	Lungo M50-M55	
<b>20:15</b>		Marcia 5000m F35-40-45-50
<b>21:00</b>		Marcia 5000m da F55+

**L'orario potrebbe subire modifiche per esigenze organizzative.**

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"**  
**21-22-23 giugno 2024**  
**PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>SABATO 22 giugno</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>UOMINI</b>	<b>DONNE</b>
<b>08:00</b>	Marcia 5000m da M70+	
<b>08:00</b>	Disco da M75+	Giavellotto F60+
<b>08:30</b>	Lungo M35-40-45	
<b>08:35</b>	Alto da M70+	
<b>08:55</b>	Marcia 5000m M60-65	
<b>09:45</b>	Marcia 5000m M35-40-45-50-55	
<b>09:50</b>	Disco M65	Peso F35-40-45
<b>10:10</b>	Triplo M55-60-65 (Pedana A)	
<b>10:10</b>	Triplo da M70+ (Pedana B)	
<b>10:30</b>		100 da F65+
<b>10:45</b>	Alto M60-65	100 F60
<b>10:55</b>		100 F55
<b>11:05</b>		100 F50
<b>11:10</b>	Disco M60-M70	Peso F50-55
<b>11:20</b>		100 F45
<b>11:35</b>		100 F40
<b>11:45</b>		100 F35
<b>11:55</b>	100 da M80+	
<b>12:05</b>	100 M75	
<b>12:10</b>	<b>Triplo M35-40-45-50</b>	
<b>12:15</b>	100 M70	
<b>12:25</b>	100 M65	
<b>12:45</b>	100 M60	
<b>13:05</b>	100 M55	Peso F70+
<b>13:20</b>	Disco M50-55	
<b>13:25</b>	100 M50	
<b>13:25</b>	Alto M50-55	
<b>13:45</b>	100 M45	
<b>14:15</b>	100 M40	Peso da F60-65
<b>14:25</b>	100 M35	<b>Lungo F55+</b>
<b>14:40</b>		400 da F65+

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"  
21-22-23 giugno 2024  
PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>14:50</b>		400 F60
<b>15:00</b>		400 F55
<b>15:15</b>		400 F50
<b>15:20</b>	Disco M35-40-45	
<b>15:30</b>		400 F45
<b>15:40</b>	Alto M35-40-45	400 F40
<b>15:40</b>		Martello MC F35-40-45-50-55
<b>15:50</b>		400 F35
<b>15:55</b>	400 da M75+	
<b>16:05</b>	400 M70	
<b>16:10</b>	400 M65	Lungo F35-40-45 (Pedana A)
<b>16:10</b>		Lungo F50 (Pedana B)
<b>16:25</b>	400 M60	
<b>16:35</b>	400 M55	Lungo F55+
<b>16:45</b>	Giavellotto M70-75	Disco F65+
<b>16:50</b>	400 M50	
<b>17:10</b>	400 M45	
<b>17:30</b>	400 M40	
<b>17:45</b>	400 M35	
<b>17:50</b>	Martello MC M60-65	
<b>18:00</b>		1500 da F60+
<b>18:14</b>		1500 F55
<b>18:15</b>		Alto F35-40-45-50
<b>18:20</b>	Giavellotto M80+	Disco F55-60
<b>18:23</b>		1500 F50
<b>18:32</b>		1500 F45
<b>18:40</b>		1500 F40
<b>18:50</b>		1500 F35
<b>19:00</b>	1500 da M75+	
<b>19:15</b>	1500 M70	
<b>19:27</b>	1500 M65	
<b>19:37</b>	1500 M60	
<b>19:47</b>	1500 M55	
<b>19:55</b>		Disco F35-40-45-50

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"**  
**21-22-23 giugno 2024**  
**PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>20:05</b>	1500 M50	
<b>20:20</b>	1500 M45	
<b>20:35</b>	1500 M40	
<b>20:45</b>	1500 M35	

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"**  
**21-22-23 giugno 2024**  
**PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>DOMENICA 23 giugno</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>UOMINI</b>	<b>DONNE</b>
<b>08:00</b>	Martello MC da M70+	2000 siepi da F35+
<b>08:00</b>		Giavellotto F35-40-45
<b>08:30</b>	2000 siepi da M60+	
<b>08:55</b>	3000 siepi M35-40-45-50-55	
<b>09:20</b>		Tripla F35-40-45-50
<b>09:20</b>		800 m da F60+
<b>09:20</b>		<b>Giavellotto F50-55</b>
<b>09:35</b>		800 m F55
<b>09:43</b>		800 m F50
<b>09:51</b>		800 m F45
<b>10:00</b>	Martello MC M50-55	800 m F40
<b>10:08</b>		800 m F35
<b>10:15</b>	800 m da M75+	
<b>10:25</b>	800 m M70	
<b>10:35</b>	800 m M65	
<b>10:45</b>	800 m M60	Tripla F55-60-65-70-75
<b>10:50</b>	Giavellotto M35-40-45	
<b>10:55</b>	800 m M55	
<b>11:10</b>	800 m M50	
<b>11:25</b>	800 m M45	
<b>11:30</b>		Martello MC da F60+
<b>11:40</b>	800 m M40	
<b>11:50</b>	800 m M35	
<b>12:05</b>		200 m da 65+
<b>12:15</b>		200 m F60
<b>12:25</b>		200 m F55
<b>12:35</b>		200 m F50
<b>12:40</b>	Giavellotto M60-65	
<b>12:50</b>		200 m F45
<b>13:05</b>		200 m F40

**CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI su PISTA MASTER Roma, Stadio "Paolo Rosi"**  
**21-22-23 giugno 2024**  
**PROGRAMMA ORARIO (del 18 giugno 2024)**

<b>13:15</b>		200 m F35
<b>13:25</b>	Martello MC M35-40-45	
<b>13:25</b>	200 m da M80+	
<b>13:35</b>	200 m M75	
<b>13:40</b>	200 m M70	
<b>13:50</b>	200 m M65	
<b>14:00</b>	Giavellotto M50-55	
<b>14:05</b>	200 m M60	
<b>14:25</b>	200 m M55	
<b>14:45</b>	200 m M50	
<b>15:05</b>	200 m M45	
<b>15:25</b>	200 m M40	
<b>15:35</b>	200 m M35	