

### Orario DEFINITIVO sabato 4 giugno 2022

ORE	RAGAZZI	RAGAZZE	CADETTI	CADETTE
14:30	Ritrovo giurie e concorrenti			
15:30			Martello-Lungo	80 hs-Peso
15:45			100 hs	Alto
16:00	60 hs		Asta	
16:15		60 hs		
16:20			Giavellotto	
16:35				300
16:55		Peso	300	
17:15	300			
17:30	Alto	Lungo		
17:40		300		
18:05	Peso			2000-Giavellotto
18:20			2000	
18:35	Marcia 2 km	Marcia 2 km		
18:50				Triplo
18:55			Marcia 5 km	Marcia 3 km
19:40	4x100			
19:50		4x100		

### Orario DEFINITIVO domenica 5 giugno 2022

ORE	RAGAZZI	RAGAZZE	CADETTI	CADETTE
14:30	Ritrovo giurie e concorrenti			
15:30	200 hs		Alto	Martello-Lungo
15:45		200 hs		
16:15			300 hs	Disco
16:25				300 hs
16:40			80-Peso	
17:05			Disco	80
17:25	60-Lungo			
17:45		Alto		
17:55		60		
18:05	Giavellotto			
18:30			1000	
18:40				1000
18:55			1200 st	
19:05				1200 st
19:10		Giavellotto	Triplo	
19:20	1000			
19:30		1000		
19:40			4x100	
19:50				4x100

## DISPOSITIVO TECNICO INTEGRATIVO

### PROGRESSIONI

**ALTO CADETTI**: 1.00 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.45 - 1.50 - 1.53 - 1.56 - 1.59 poi di 2 cm in 2 cm

**ASTA CADETTI**: 2.00 - 2.20 - 2.40 - 2.50 - 2.60 - 2.70 - 2.80 - 2.90 - 3.00 - 3.10 - 3.20 - 3.30 - 3.35 poi di 5 cm in 5 cm

**ALTO CADETTE**: 0.90 - 1.00 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.23 - 1.26 - 1.29 - 1.31 - 1.33 poi di 2 cm i 2 cm

**ALTO RAGAZZI**: 0.90 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.33 - 1.36 - 1.39 - 1.41 - 1.43 - 1.45 poi di 2 cm in 2 cm

**ALTO RAGAZZE**: 0.90 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.18 - 1.21 - 1.23 - 1.25 - 1.27 - 1.29 - 1.31 poi di 2 cm in 2 cm

N. B.

Solo gli atleti che prenderanno parte al C.D.S. avranno la possibilità di chiedere una misura di ingresso inferiore. Gli atleti che partecipano a titolo individuale dovranno attenersi alla progressione.