

**Campionati Regionali Individuali Assoluti
Recupero CDS Ragazzi/e (Napoli – Caserta)
Napoli Virgiliano 20-21 maggio 2023**

Programma tecnico

Gare maschili

1. Giornata: 100-400-1500-3000St-110hs
4x100-Asta-Triplo- Peso -Giavellotto

2. Giornata: 200-800-5000-400hs-4x400-
Alto-Lungo - Disco – Martello - Marcia Km 10

Gare femminili

1. Giornata: 100-400-1500-3000St- 100hs
4x100- Asta -Triplo - Peso -Giavellotto

2. Giornata: 200-800-5000-400hs-4X400-
Alto-Lungo -Disco - Martello - Marcia Km 5.

Ragazzi/e

Sabato: 60hs – 1000 - Vortex - Lungo

Programma orario 1^ giornata sabato

14.30	Ritrovo		
15.00	60hs R/e		
15.10	60hs R/i	Asta F	Peso F - Vortex R/e
15.30	100 hs F	Lungo R/i	Lungo R/e ped B
15.45	110 hs M		
16.00	100 F batterie		
16.15	100 M batterie		Peso M – Vortex R/i
16.45	400 F		
17.00	400 M	Asta M Triplo F	
17.30	1000 R/e		Giavellotto F
17.40	1000 R/i		
17.55	100 F finale		
18.00	100 M finali B ed A		
18.10	1500 F	Triplo M	
18.20	1500 M		Giavellotto M
18.40	3000 st F		
19.00	3000 st M		
19.15	4x100 F		
19.30	4x100 M		

Programma orario 2^ giornata domenica:

14.00	Ritrovo		
15.00			Martello M/F
15.45	400 hs F	Alto M Lungo F	
15.55	400 hs M		
16.00	200 F		
16.15	200 M		
16.50	800 F		Disco F
17.00	800 M	Lungo M	
17.20	5000 F e M	Alto F	
18.00	4x400 F		Disco M
18.15	4x400 M		
18.30	Marcia 5 km F e 10 km M		