

**C.d.S. ASSOLUTO SU PISTA MASCHILE E FEMMINILE**  
**1° Fase Regionale Umbria**  
**Campionato Regionale Individuale Assoluto e Master**  
**Orvieto Stadio Comunale "L. Muzi" 07- 08 Maggio 2016**  
**Organizzazione Ass. Atletica Libertas Orvieto**

Programma tecnico: **1ª Giornata Sabato 07 Maggio 2016**

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 07 Maggio 2016**

MASCHILE	ORA	FEMMINILE
Ritrovo Giurie e Concorrenti	<b>16.00</b>	
Termine ultimo per le variazioni	<b>16.30</b>	Termine ultimo per le variazioni
Asta	<b>16.50</b>	Martello - Alto F
	<b>17.15</b>	100 Hs
110 Hs Triplo	<b>17.25</b>	
Giavellotto	<b>17.40</b>	100
100	<b>17.50</b>	
	<b>18.15</b>	400
Disco 400	<b>18.25</b>	Triplo
	<b>18.40</b>	1500
1500	<b>18.45</b>	
3000 st	<b>19.00</b>	Peso
	<b>19.15</b>	3000 st
	<b>19.30</b>	4x100
4x100	<b>19.40</b>	
Marcia Km. 10	<b>19.50</b>	Marcia Km. 5

Programma tecnico: **2ª Giornata Domenica 08 Maggio 2016**

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

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

**PROGRAMMA ORARIO – 08 Maggio 2016**

**MASCHILE ORA FEMMINILE**

Ritrovo Giurie e Concorrenti	<b>16.00</b>	Ritrovo Giurie e Concorrenti
Termine ultimo per le variazioni	<b>16.30</b>	Termine ultimo per le variazioni
Martello	<b>16.50</b>	Asta
	<b>17.10</b>	400 Hs
400 Hs Lungo	<b>17.25</b>	
	<b>17.40</b>	800
800	<b>17.50</b>	Disco
Peso	<b>18.00</b>	200
Alto 200	<b>18.15</b>	Lungo
	<b>18.30</b>	5000
5000	<b>18.40</b>	Giavellotto
	<b>19.00</b>	4x400
4x400	<b>19.15</b>	

Iscrizione preventive obbligatorie utilizzando la procedura Iscrizione Online-Sezione Servizi OnLine del sito federale [www.fidal.it](http://www.fidal.it) entro il 05 Maggio ore 22.00

**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.