

FIDAL Lazio
FIDAL Roma



ASSITAL

Associazione Italiana Tecnici
di Atletica leggera

Con la collaborazione tecnica di

Polisportiva Popolare Roma 6 Villa Gordiani

Stadio Paolo Rosi

Martedì 1 novembre 2011 - Ritrovo ore 8,30

TRIATHLON A COMBINAZIONE

Campionato Provinciale Individuale e di Società 4a prova

Fidal - Esordienti A m/f e Ragazzi/e

50/60m - 50hs/60hs - 200 hs - 600/1000 m - lungo - vortex

Gare di contorno: Staffetta 4x100 Es/A- Ri/e 100 e 200 Cadetti/e

Combinazioni possibili del Triathlon

50/60	200hs	lungo
50/60	200hs	vortex
50/60	600/1000	lungo
50/60	600/1000	vortex
50hs/60hs	vortex	600/1000
50hs/60hs	lungo	600/1000

Non si possono praticare altre combinazioni.

I 1000 sono in alternativa ai 600 nella stessa combinazione

Programma orario

9.30	50hs	esordienti A m/f (h 50cm distanze 12m/4x7,00/10m)
9.45	50m	esordienti A m/f a seguire lungo (battuta libera - 1 metro)
10.00	60m	ragazzi/e a seguire vortex
10.30	lungo	ragazzi/e (battuta libera - 1 metro) vortex esordienti m/f
10.30	60hs	ragazzi/e (h 60cm distanze 12m/5x7,50m/10,50m)
10.45	100	Cadette a seguire Cadetti (blocchi di partenza)
11.00	200hs	esordienti m/f (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.)
11.10	200hs	ragazze/i (5 ostacolini alti 60 cm. a distanza 35mt.)
11.20	200	Cadette a seguire Cadetti (blocchi di partenza)
11.40	600m	esordienti A f - (giavelotto cadette al termine del Vortex)
11.45	600m	esordienti A m
11.50	600m	ragazze
11.55	600m	ragazzi
12.00	1000m	esordienti - ragazze/i (aperta Cadette/i)
12.20	4x100	esordienti m/f ragazze/i e premiazioni triathlon
12.30	Marcia 5Km	Tutte le categorie



Verranno premiati i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile per ogni combinazione di gare, titolo e maglietta di Campione Provinciale al primo/a.
Iscrizioni al Triathlon, alle gare extra e alle staffette per tutte le categorie € 1,00.