



## PROGRAMMA ORARIO

*Estratto Regolamentare: Art. 10. Note tecniche:*

**comma J:** Le gare si svolgeranno a seguire, per cui gli orari che verranno resi noti nei giorni antecedenti la manifestazione saranno da considerare indicativi e pertanto soggetti a possibili variazioni.

**comma M:** Ogni atleta deve farsi riconoscere all'addetto ai concorrenti (spunta) presentandosi 20 minuti prima dell'inizio **delle gare di corsa e 30 minuti prima per i concorsi.**

<b>Venerdì Mattino 09/09/22 - 1^ giornata</b>		
Ore 8:00 Cerimonia d'Apertura		
<b>Maschile</b>	<b>Orario</b>	<b>Femminile</b>
	09:00	1000m RF
	09:00	Lungo EF 1gruppo ped. 2
Peso RM	09:05	
	09:10	Giavellotto CF ped. 1
Lungo CM 1gruppo ped. 1	09:15	
1000m RM	09:18	
	09:20	Alto RF
	09:37	2000m CF
2000m CM	09:48	
	10:13	800m AF
	10:19	Lungo EF 2gruppo Ped. 2
	10:23	800m JF + SF
	10:28	800m Am AF + Am BF
Peso AM	10:30	
	10:33	800m VF A + VF B
800m AM	10:42	
Lungo CM 2gruppo ped.1	10:45	
800m JM	10:52	
	10:55	Giavellotto JF ped. 1
800m SM	11:02	
800m Am AM	11:12	
800m Am BM	11:17	
Peso Am AM +VA M	11:20	
800m VM A +VB M	11:32	
Lungo EM 1gruppo ped. 2	11:36	
	11:38	100m AF
	11:40	Alto JF



*proseguo del venerdì mattina*

	11:45	Giavellotto SF + Am AF ped. 1
	11:57	100m JF
Alto JM + Am BM	12:06	
	12:07	100m SF
Peso VB M	12:12	
	12:17	100m Am AF
	12:23	100m Am BF
	12:32	100m VF A + VF B
	12:35	Giavellotto VF A + Dis. M ped. 1
100m AM	12:37	
Lungo EM 2gruppo ped. 2	12:44	
100m JM + Dis. M	12:52	
100m SM	13:02	
100m Am AM	13:27	
100m Am BM	13:32	
100m VM A	13:42	
100m VM B	13:48	



<b>Venerdì Pomeriggio 09/09/22 - 2^ giornata</b>		
<b>Maschile</b>	<b>Orario</b>	<b>Femminile</b>
	15:30	60m RF
Peso CM	15:30	
	15:35	Vortex EF ped. 1
Vortex EM ped. 2	15:40	
	15:40	Disco CF ped. 2
Lungo AM ped. 1	15:45	
Alto RM	15:45	
60m RM	16:30	
	16:40	Peso SF + Am AF
	16:55	Disco JF ped. 2
	17:10	80m CF
Peso Am BM	17:15	
Disco JM + Dis M ped. 1	17:25	
	17:25	Lungo Am AF + Am BF + VF A ped. 1
Disco VM A + Dis. M ped. 2	17:40	
80m CM	18:00	
Alto SM	18:06	
Disco VM B ped. 1	18:10	
	18:25	Lungo AF ped. 2
	18:28	60m RF finale
Lungo Am AM ped. 1	18:29	
60m RM finale	18:32	
	18:37	80m CF finale
80m CM finale	18:42	
	18:47	100m AF finale
100m AM finale	18:52	
	18:57	3000m AF + JF + SF + Am AF
	19:12	3000m Am BF + VF A + VF B
	19:18	Disco AF ped. 1
3000m AM	19:32	
5000m JM + SM + Am AM	19:47	
5000m Am BM + VM A + VM B	20:32	



<b>Sabato Mattino 10/09/22 – 3<sup>^</sup> giornata</b>		
<b>Maschile</b>	<b>Orario</b>	<b>Femminile</b>
	08:30	1500m AF
Disco CM ped. 2	08:30	
	08:30	Lungo JF ped. 1
	08:35	Vortex RF ped. 1
	08:40	1500m JF + SF + Am AF
	08:40	Peso CF
Alto CM	08:45	
	08:50	1500m Am BF + VF A+ VF B
1500m AM	09:00	
	09:05	Lungo SF ped. 1
1500m JM	09:07	
1500m SM	09:17	
1500m Am AM	09:23	
1500m Am BM	09:32	
Disco AM ped. 2	09:35	
1500m VM A + VM B	09:42	
	09:52	600m EF
Vortex Dir. M Prom. + Dir. F. Prom ped. 2	10:00	Vortex Dir. M Prom. + Dir. F. Prom ped. 2
	10:00	Peso AF
Lungo JM ped. 1	10:05	
	10:08	Alto AF
Vortex RM 1gruppo ped. 1	10:15	
600m EM	10:17	
Disco SM + Am AM ped. 2	10:35	
	10:36	600m RF
Lungo Am BM ped. 1	10:40	
	10:50	Peso Am BF
	10:53	Alto Am AF + Am BF
600m RM	11:05	
Vortex RM 2gruppo ped. 1	11:20	
Lungo VM A + VM B ped. 1	11:25	
400m Dis. M + Dir F Ag.	11:29	400m Dis. M + Dir F Ag.
	11:35	Peso VF A + Dis. M
400m Dir. M Prom + Dir. F Prom	11:39	400m Dir. M Prom + Dir. F Prom
	11:54	300m CF
300m CM	12:31	



*proseguo del sabato mattina*

	13:00	400m AF
	13:12	400m JF
	13:20	400m SF
	13:25	400m Am BF
400m AM	13:30	
400m JM	13:45	
400m SM	14:00	
400m Am AM	14:12	
400m Am BM	14:20	



<b>Sabato Pomeriggio 10/09/22 – 4<sup>^</sup> giornata</b>		
<b>Maschile</b>	<b>Orario</b>	<b>Femminile</b>
	15:30	50m EF
Lungo Dir. M Prom. + Dir. F Prom. ped. 2	15:30	Lungo Dir. M Prom. + Dir. F Prom. ped. 2
Lungo Dir. M Ag ped. 1	15:35	
Disco Am BM ped. 1	15:40	
	15:40	Alto CF
	15:45	Peso RF
Lungo RM 1gruppo ped. 1	15:50	
	16:00	Lungo RF 1gruppo ped. 2
50m EM	16:07	
	16:38	1000m CF
Giavellotto CM ped. 1	16:50	
1000m CM	16:58	
	17:13	Lungo RF 2gruppo ped. 2
	17:18	200m AF
	17:20	Peso JF
Lungo RM 2gruppo ped.1	17:23	
	17:38	200m JF
	17:47	200m SF
Alto AM	17:50	
	17:57	200m Am AF
	18:07	200m Am BF
	18:10	Giavellotto AF ped. 1
Peso SM	18:10	
	18:18	200m VF A + VFB
200m AM	18:22	
	18:29	Lungo RF 3g ped. 2
200m JM	18:42	
	18:50	Alto SF
200m SM	18:52	
Lungo SM ped. 1	18:58	
Giavellotto JM ped. 1	19:05	
200m Am AM	19:07	
200m Am BM	19:17	
200m VM A	19:21	
200m VM B	19:28	
	19:37	4x100 giovanile RF/CF
4x100 giovanile RM/CM	20:02	
	20:27	4x100 Assoluti F
4x100 Assoluti M	20:37	



<b>Domenica Mattino 11/09/22 - 5^ giornata</b>		
<b>Maschile</b>	<b>Orario</b>	<b>Femminile</b>
	08:30	60Hs RF
	08:30	Lungo CF 1gruppo ped. 1
Giavellotto AM	08:35	
Peso JM	08:40	
Alto Am AM	08:45	
60Hs RM	08:55	
60m Dir. M Prom + Dir. F Prom	09:25	60m Dir. M Prom + Dir. F Prom
	09:40	Giavellotto Am BF
100m Dir. M Ag.	09:44	
	09:54	Staff. Svedese (100-200-300-400) RF/CF
	10:13	Lungo CF 2gruppo ped. 1
Staff. Svedese (100-200-300-400) RM/CM	10:39	
	11:09	4x400 Assoluti F
4x400 Assoluti M	11:34	