



#GOATLETICA

Jump Day

21/04/2017

Esordienti B: lungo

Esordienti A: Triplo – Lungo

Ragazzi/e: Alto – Lungo

Cadetti/e: Alto – Lungo

Ogni ragazzo avrà a disposizione 3 salti per il salto in lungo e per il triplo.

Lo stacco del salto in lungo sarà libero per gli Esordienti e dalla battuta dei 2 metri per i Ragazzi/e.

Il triplo prevede la battuta a 5mt.

Start ore 16.30

17.00 Lungo EsB Lungo RM+CM

17.15 Alto RF+CF

17.40 Lungo EsA Lungo RF+CF

18.00 Alto RM+CM

18.20 Triplo EsA

Iscrizioni on line entro 19 aprile

Premiazioni con attestato



#GOATLETICA Triathlon Day 05/05/2017

La giornata del Triathlon è composta da prove di velocità, salti e mezzofondo così suddivise per categoria:

Esordienti B: 60mt- Lungo

Esordienti A: 60mt-Lungo-300mt

Ragazzi/e: 60mt-Alto-400mt

Cadetti/e: 80hs/100hs-Lungo-Giavellotto

Si avranno a disposizione 3 salti.

Lo stacco sarà libero per gli Esordienti B e A, mentre per i ragazzi/e sarà dalla battuta dei 2 metri.

Verrà stilata la classifica comprensiva delle 3 prove attenendosi alle tabelle dei punteggi Fidal e dopodichè verranno assegnati i punteggi in base alla tabella per #GoAtletica.

Start ore 16.30

Prima Gara 17.00

Iscrizioni on line entro 3 maggio

Premiazioni con attestato

Crono manuale Ficr



#GOATLETICA
Marcia Mezzofondo e Lanci
12/05/2017

I lanci e la Marcia

Esordienti B: Pallina da 250gr-400mt

Esordienti A: Vortex - 800mt corsa/marcia (1 giro corsa 1 di marcia)

Ragazzi/e: Peso 2kg - 1200mt corsa/marcia (1 giro corsa 1 marcia e 1 corsa)

Start ore 16.30

17.15	Pallina EsB
17.30 800mt	
17.45 400mt	Vortex EsA
18.00 1200mt	
18.30	Peso

Iscrizioni on line entro 10 maggio

Premiazioni con attestato



#GOATLETICA Velocità e Hs 31/05/2017

Velocità e Ostacoli

Esordienti B: 50mt (2prove)

Esordienti A: 50mt-40hs

Ragazzi/e: 60 – 60hs

Cadetti/e: 80-80hs/100hs

Start ore 16.30

17.15 40hs

17.30 60hs

17.45 80hs

18.00 100hs

18.15 50 ESB

18.30 50 ESA

18.45 60

19.00 50 ESB (SECONDA PROVA)

19.15 80

Iscrizioni on line entro 29 maggio

Crono Manuale Ficr

Premiazioni Finale #GOATLETICA2017