

1° PROVA PROVINCIALE CAMPIONATO INDIVIDUALE ESORDIENTI

PROGRAMMA GARE:

50m piani:	partenza in piedi
40m ostacoli	partenza in piedi altezza hs cm 50 n° ostacoli: 5 distanza partenza e 1° hs 11m gli altri 4 hs a distanza di 6m
600m piani	
800 marcia	progressione a partire da 0,80-0,90-0,95-1,0-1,05-e quindi di 3 cm
salto in alto	con tre prove per ogni misura
salto in lungo:	salto in lungo: 3 prove a disposizione con battuta libera di 1mx1m distante dalla buca di 0,50m
lancio del vortex:	3 prove a disposizione
staffetta 4x50:	partenza in piedi in corsia con partenza dai 200m senza zona di cambio

- ogni atleta potrà partecipare a 3 gare più la staffetta compatibilmente con l'orario gare
- nella gare di alto e lungo si consiglia di usare 2 pedane: Femminile e Maschile
- l'orario gare potrà subire variazioni a seconda del numero di partecipanti o altri imprevisti
- nella gara di marcia partiranno maschi e femmine contemporaneamente
- **Sarebbe utile e necessario che tutte le società partecipanti coinvolgessero i propri istruttori, genitori, amici per il controllo delle gare coordinati da un giudice messo a disposizione dal GGG.**

PROGRAMMA ORARIO DI MASSIMA

ora	MASCHILE	FEMMINILE
9.30	4X50	
9.45	alto	4X50
10.00	40 HS	vortex
10.15		40HS
10.30	50m	lungo
10.45	vortex	50m
11.00	600m	alto
11.20	lungo	600m
11.40	800 marcia	800 marcia