

Calendario 2017 - Programma gare su pista

SETTEMBRE						
<i>Data</i>	<i>liv.</i>	<i>Località</i>	<i>Tipo</i>	<i>Manifestazione</i>	<i>Categorie</i>	<i>Organizzazione</i>
03 Domenica MATTINA SETTEMBRE	R	Nuoro	Outdoor	Manifestazione IV° GRAND PRIX	Giovanile	
Cadetti/e			300 - 100/80 hs - 2000 - lungo- disco - giavellotto - marcia mt 5000/3000			
Ragazzi/e			60 hs - alto - vortex - 1000 - 4x100 - marcia mt 2000			

<i>Data</i>	<i>liv.</i>	<i>Località</i>	<i>Tipo</i>	<i>Manifestazione</i>	<i>Categorie</i>	<i>Organizzazione</i>
03 Domenica SERA SETTEMBRE	R	Nuoro	Outdoor	XIII° Manifestazione Regionale GOLDEN SARDEGNA	Assolute/G	
Cadetti/e			80 - 300HS – peso – 1200 siepi			
A/J/P/S maschile			100 - 200 – 800 – 3000 - 400HS – alto – lungo – peso - giavellotto.			
A/J/P/S femminile			100 - 200 - 800 - 3000 - 400HS - alto - lungo - peso - giavellotto.			

Calendario 2017 - Programma gare su pista

<i>Data</i>	<i>liv.</i>	<i>Località</i>	<i>Tipo</i>	<i>Manifestazione</i>	<i>Categorie</i>	<i>Organizzazione</i>
9 sab 10 Dom SETTEMBRE	R	Sassari	Outdoor	Campionati Regionali Individuali Allievi/e	Allievi/e	
PROGRAMMA TECNICO ALLIEVI			Corse piane: m.100-200-400-800-1500-3000 Corse ad ostacoli: m.110-400 Corsa siepi: m.2000 Salti: alto-asta-lungo-triplo Lanci: peso-disco-martello-giavellotto Marcia: km. 10 Staffetta: 4x100-4x400			
PROGRAMMA TECNICO ALLIEVE			Corse piane: m.100-200-400-800-1500-3000 Corse ad ostacoli: m.100-400 Corsa siepi: m.2000 Salti: alto-asta-lungo-triplo Lanci: peso-disco-martello-giavellotto Marcia: km. 5 Staffetta: 4x100-4x400			

<i>Data</i>	<i>liv.</i>	<i>Località</i>	<i>Tipo</i>	<i>Manifestazione</i>	<i>Categorie</i>	<i>Organizzazione</i>
12 Domenica SERA SETTEMBRE	R	Cagliari	Outdoor	XIV° Manifestazione Regionale - GOLDEN SARDEGNA MENNEA DAY	Assolute/G	
A/J/P/S maschile			100 – 200 - 400 – 1500 -110HS – asta – triplo – disco – martello - marcia km 5.			
A/J/P/S femminile			100 – 200 - 400 – 1500 - 100HS – asta – triplo – disco – martello - marcia km 3.			

Calendario 2017 - Programma gare su pista

<i>Data</i>	<i>liv.</i>	<i>Località</i>	<i>Tipo</i>	<i>Manifestazione</i>	<i>Categorie</i>	<i>Organizzazione</i>
16 sab 17 dom SETTEMBRE	R	Cagliari	Outdoor	Campionati di Società Allievi su Pista 2° prova Regionale	Allievi/e	
GARE MASCHILI: 1a giornata			CORSE: 100-400-1500-2000st(m 0,91)-110hs(m 0,91)-4x100 SALTI: asta-triplo LANCI: disco (kg 1,500)-giavellotto (gr 700) MARCIA: km.5 (pista)			
GARE FEMMINILI: 1a giornata			CORSE: 100-400-1500-2000st(m0,76)-100hs(m0,76)-4x100 SALTI: alto-triplo LANCI: peso (kg 3)-martello (kg 3) MARCIA: km. 5 (pista)			
GARE MASCHILI: 2a giornata			CORSE: m.200-800-3000-400hs (m 0,84)-4x400 SALTI: alto- lungo LANCI: peso (kg 5) – martello (kg 5)			
GARE FEMMINILI: 2a giornata			: CORSE: m.200-800-3000-400hs (m 0,76)-4x400 SALTI: asta-lungo LANCI: disco (kg 1)-giavellotto (gr 500)			

<i>Data</i>	<i>liv.</i>	<i>Località</i>	<i>Tipo</i>	<i>Manifestazione</i>	<i>Categorie</i>	<i>Organizzazione</i>
23 sab 24 dom SETTEMBRE	R	Sassari	Outdoor	Campionato Regionale Individuale V° GRAND PRIX	Giovanile	
Cadetti/e			1° giornata: 80 - 300 hs - 1000 - martello - peso - alto - triplo - marcia 5/3 Km			
Cadetti/e			2° giornata: 300 - 100/80 hs - 2000 - lungo - asta - disco - giavellotto - 1200 st			
Ragazzi/e			1° giornata: 60 hs - lungo - vortex - marcia (2000 m)			
Ragazzi/e			2° giornata: 60 - 1000 - alto - peso kg 2			