Comitato Provinciale Comitato Regionale FIDAL Roma FIDAL Lazio



Con la collaborazione tecnica di

Polisportiva Popolare Roma 6 Villa Gordiani P.G.S. Borgo don Bosco - ACSI Campidoglio Palatino

Stadio Paolo Rosi (Acquacetosa) Domenica 1 aprile 2012 - Ore 14.30

TRIATHLON A COMBINAZIONE

CdS Provinciale di Prove Multiple – 1a prova

Esordienti A m/f e Ragazzi/e

50/60m – 50hs/60hs - 200 hs – 600/1000 m - lungo – vortex Campionato Regionale di staffette 3 x 1000 e 1/2/3/400 cadetti/e

combinazioni possibili: 6 ogni categoria i 1000 sono in alternativa ai 600 nella stessa combinazione

1 1000 3010 III alternativa ai 000 fielia stessa co			
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	



Programma orario / ritrovo ore 14.30

15.15 50m esordienti A m/f a seguire lungo (battuta libera – 1 metro) 15.30 60m ragazzi/e a seguire vortex a seguire lungo ragazzi/e (battuta libera – 1 metro) vortex esordienti m/f " 60hs ragazzi/e (h 60cm distanze 12m/5x7,50m/10,50m) " 200hs esordienti m/f (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.) " 200hs ragazze/i (5 ostacolini alti 60 cm. a distanza 35mt.) " 600m esordienti A m e f " 600m ragazze/i " 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon 18.45 1/2/3/400 cadette a seguire cadetti	15.00	50hs	esordienti A m/f (h 50cm distanze 12m/4x7,00/10m)
a seguire lungo ragazzi/e (battuta libera – 1 metro) vortex esordienti m/f " 60hs ragazzi/e (h 60cm distanze 12m/5x7,50m/10,50m) " 200hs esordienti m/f (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.) " 200hs ragazze/i (5 ostacolini alti 60 cm. a distanza 35mt.) " 600m esordienti A m e f " 600m ragazze/i " 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon	15.15	50m	esordienti A m/f a seguire lungo (battuta libera – 1 metro)
 60hs ragazzi/e (h 60cm distanze 12m/5x7,50m/10,50m) 200hs esordienti m/f (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.) 200hs ragazze/i (5 ostacolini alti 60 cm. a distanza 35mt.) 600m esordienti A m e f 600m ragazze/i 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 200hs ragazze/i 200hs ragazze/i 600m cadette a seguire cadetti 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon 	15.30	60m	ragazzi/e a seguire vortex
 200hs esordienti m/f (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.) 200hs ragazze/i (5 ostacolini alti 60 cm. a distanza 35mt.) 600m esordienti A m e f 600m ragazze/i 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon 	a seguire	lungo	ragazzi/e (battuta libera – 1 metro) vortex esordienti m/f
" 200hs ragazze/i (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.) " 600m esordienti A m e f " 600m ragazze/i " 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon	"	60hs	ragazzi/e (h 60cm distanze 12m/5x7,50m/10,50m)
 600m esordienti A m e f 600m ragazze/i 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon 	"	200hs	esordienti m/f (5 ostacolini alti cm. 50 a distanza 35mt.)
" 600m ragazze/i " 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon	"	200hs	ragazze/i (5 ostacolini alti 60 cm. a distanza 35mt.)
" 1000m esordienti A m e f - ragazze/i 18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon	"	600m	esordienti A m e f
18.00 3 x 1000 cadette a seguire cadetti 18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon	"	600m	ragazze/i
18.30 4x100 esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon	"	1000m	esordienti A m e f - ragazze/i
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	18.00	3 x 1000	cadette a seguire cadetti
18.45 1/2/3/400 cadette a seguire cadetti	18.30	4x100	esordienti A m/f ragazze/i - premiazioni triathlon
	18.45	1/2/3/400	cadette a seguire cadetti

Verranno premiati i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile per ogni combinazione di gare. Coppa alle migliori prestazioni di ciascuna categoria. Iscrizioni al Triathlon e alle staffette per le categorie Ragazzi/Esordienti 1 euro