

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

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

15.00	50hs	esordienti A m/f (h 50cm distanze 12m/4x7,00/10m)
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

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