

Campionati Italiani Invernali Pentathlon Lanci Master Ostia (RM), 22-23 Aprile 2017

PROGRAMMA ORARIO

| Sabato 22 aprile | |
|-------------------------|---------------------------|
| Ritrovo ore 9.00 | SM 60 - 65 |
| Inizio gare ore 10.30 | SM 60 - 65 |
| Ritrovo ore 10.00 | SF 35 - 40 - 45 - 50 - 55 |
| Inizio gare ore 11.30 | SF 35 - 40 - 45 - 50 - 55 |
| Ritrovo ore 13.00 | SF 60 - 65 - 70 + |
| Inizio gare ore 14.30 | SF 60 - 65 - 70 + |

| SM 60 - 65 | SF 35 - 40 - 45 - 50 - 55 | SF 60 - 65 - 70 + |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|
| ore 10.30 martello | | |
| a seguire peso | ore 11.30 martello | |
| a seguire disco | a seguire peso | |
| a seguire giavellotto | pausa/ristoro | |
| a seguire martello mc | a seguire disco | |
| pausa/ristoro | a seguire giavellotto | pausa/ristoro |
| | a seguire martello mc | ore 14.30 martello |
| | | a seguire peso |
| | | a seguire disco |
| | | a seguire giavellotto |
| | | a seguire martello mc |

| Domenica 23 aprile | |
|---------------------------|-----------------|
| Ritrovo ore 9.00 | SM 35 - 40 - 45 |
| Inizio gare ore 10.30 | SM 35 - 40 - 45 |
| Ritrovo ore 10.00 | SM 70 + |
| Inizio gare ore 11.30 | SM 70 + |
| Ritrovo ore 13.00 | SM 50 - 55 |
| Inizio gare ore 14.30 | SM 50 - 55 |

| SM 35 - 40 - 45 | SM 70 + | SM 50 - 55 |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ore 10.30 martello | | |
| a seguire peso | ore 11.30 martello | |
| a seguire disco | a seguire peso | |
| a seguire giavellotto | pausa/ristoro | |
| a seguire martello mc | a seguire disco | |
| pausa/ristoro | a seguire giavellotto | pausa/ristoro |
| | a seguire martello mc | ore 14.30 martello |
| | | a seguire peso |
| | | a seguire disco |
| | | a seguire giavellotto |
| | | a seguire martello mc |

L'orario potrebbe essere modificato per esigenze organizzative.