

## PROGRAMMI ORARI FASI INTERDISTRETTUALI

### 1° grado Roma (CATEGORIA RAGAZZI/E – CADETTI/E)

Mercoledì 15 marzo STADIO DELLA FARNESINA

Giovedì 16 marzo STADIO NANDO MARTELLINI (Terme di Caracalla)

Ore 08,30 Ritrovo concorrenti e giurie  
Ore 09,00 Marcia Km. 2 C/e-C/i e Ragazzi e Marcia Km 1,5 Ragazze  
Ore 09,00 Lungo C/e  
Ore 09,00 Peso C/e e Ragazze Vortex C/i e Ragazzi  
Ore 09,00 Alto C/i e Ragazzi  
Ore 09,30 metri 80 C/e a seguire metri 80 C/i  
Ore 09,45 Lungo Ragazze  
Ore 10,00 metri 60 Ragazzi a seguire Ragazze  
Ore 10,30 Peso C/i e Ragazzi  
Ore 10,30 Lungo C/i  
Ore 10,45 metri 600 Ragazzi e a seguire Ragazze  
Ore 11,00 Vortex C/e e Ragazze  
Ore 11,00 Alto C/e e Ragazze  
Ore 11,00 metri 1000 C/i a seguire metri 1000 C/e  
Ore 11,15 Lungo Ragazzi  
Ore 11,45 4x100 C/i a seguire C/e  
Ore 12,15 4x100 Ragazzi a seguire Ragazze

### 2° grado Roma (CATEGORIA ALLIEVI/E – JUNIORES M e F)

Mercoledì 22 marzo STADIO NANDO MARTELLINI (Terme di Caracalla)

Venerdì 24 marzo STADIO DELLA FARNESINA

Ore 08,30 Ritrovo concorrenti e giurie  
Ore 09,00 Marcia Km. 3 Allievi/e e Juniores F e Marcia Km 5 Juniores M –  
Ore 09,00 Lungo Juniores F  
Ore 09,00 Peso Juniores F e Allieve  
Ore 09,00 Alto Juniores M e Allievi  
Ore 09,30 metri 100 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 09,45 Lungo Allieve  
Ore 10,00 metri 100 Allievi a seguire Allieve  
Ore 10,30 Peso Juniores M e Allievi  
Ore 10,30 Lungo Juniores M  
Ore 10,30 metri 400 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 10,50 metri 400 Allievi a seguire Allieve  
Ore 11,00 Alto Juniores F e Allieve  
Ore 11,10 metri 1000 Allievi e a seguire Allieve  
Ore 11,15 Lungo Allievi  
Ore 11,25 metri 1000 Juniores M a seguire Juniores F  
Ore 11,45 4x100 Juniores M a seguire Juniores F  
Ore 12,15 4x100 Allievi a seguire Allieve

### 1° grado Ostia (CATEGORIA RAGAZZI/E – CADETTI/E)

Giovedì 16 marzo STELLA POLARE-OSTIA

Ore 08,30 Ritrovo concorrenti e giurie  
Ore 09,00 Marcia Km. 2 C/e-C/i e Ragazzi e Marcia Km 1,5 Ragazze  
Ore 09,00 Lungo C/e

Ore 09,00 Peso C/e e Ragazze Vortex C/i e Ragazzi  
Ore 09,00 Alto C/i e Ragazzi  
Ore 09,30 metri 80 C/e a seguire metri 80 C/i  
Ore 09,45 Lungo Ragazze  
Ore 10,00 metri 60 Ragazzi a seguire Ragazze  
Ore 10,30 Peso C/i e Ragazzi  
Ore 10,30 Lungo C/i  
Ore 10,45 metri 600 Ragazzi e a seguire Ragazze  
Ore 11,00 Vortex C/e e Ragazze  
Ore 11,00 Alto C/e e Ragazze  
Ore 11,00 metri 1000 C/i a seguire metri 1000 C/e  
Ore 11,15 Lungo Ragazzi  
Ore 11,45 4x100 C/i a seguire C/e  
Ore 12,15 4x100 Ragazzi a seguire Ragazze

**2° grado (CATEGORIA ALLIEVI/E – JUNIORES M e F)**  
**Venerdì 17 marzo STELLA POLARE-OSTIA**

Ore 08,30 Ritrovo concorrenti e giurie  
Ore 09,00 Marcia Km. 3 Allievi/e e Juniores F e Marcia Km 5 Juniores M  
Ore 09,00 Lungo Juniores F  
Ore 09,00 Peso Juniores F e Allieve  
Ore 09,00 Alto Juniores M e Allievi  
Ore 09,30 metri 100 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 09,45 Lungo Allieve  
Ore 10,00 metri 100 Allievi a seguire Allieve  
Ore 10,30 Peso Juniores M e Allievi  
Ore 10,30 Lungo Juniores M  
Ore 10,30 metri 400 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 10,50 metri 400 Allievi a seguire Allieve  
Ore 11,00 Alto Juniores F e Allieve  
Ore 11,10 metri 1000 Allievi e a seguire Allieve  
Ore 11,15 Lungo Allievi  
Ore 11,25 metri 1000 Juniores M a seguire Juniores F  
Ore 11,45 4x100 Juniores M a seguire Juniores F  
Ore 12,15 4x100 Allievi a seguire Allieve

**1° e 2° Grado (CATEGORIA RAGAZZI/E – CADETTI/E – ALLIEVI/E – JUNIORES F e M)**  
**Mercoledì 22 marzo CIVITAVECCHIA- IMPIANTO SPORTIVO MORETTI/DELLA MARTA**

Ore 08,30 Ritrovo concorrenti e giurie  
Ore 09,00 Marcia Km. 2 C/e-C/i e Ragazzi e Marcia Km 1,5 Ragazze  
Ore 09,00 Lungo Ragazze, C/e, Allieve e Juniores F  
Ore 09,00 Peso Ragazze, C/e, Allieve e Juniores F e Vortex C/i e Ragazzi  
Ore 09,00 Alto Ragazzi, C/i, Allievi e Juniores M  
Ore 09,10 Marcia Km. 3 Allievi/e e Juniores F e Marcia Km 5 Juniores M  
Ore 09,40 metri 60 Ragazze a seguire Ragazzi  
Ore 10,00 metri 80 C/e a seguire metri 80 C/i  
Ore 10,15 metri 100 Allieve a seguire Allievi  
Ore 10,30 Peso Ragazzi, C/i, Allievi e Juniores M  
Ore 10,30 Vortex C/e e Ragazze  
Ore 10,30 metri 100 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 10,45 metri 400 Allieve a seguire Allievi

Ore 10,45 Lungo Ragazzi, C/i, Allievi e Juniores M  
Ore 11,00 metri 400 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 11,00 Alto Ragazze, C/e, Allieve e Juniores F  
Ore 11,15 metri 600 Ragazze e a seguire Ragazzi  
Ore 11,30 metri 1000 C/e a seguire metri 1000 C/i  
Ore 11,45 metri 1000 Allieve a seguire Allievi  
Ore 12,00 metri 1000 Juniores F a seguire Juniores M  
Ore 12,15 4x100 Ragazze a seguire Ragazzi  
Ore 12,30 4x100 C/e a seguire C/i  
Ore 12,45 4x100 Allieve a seguire Allievi  
Ore 13,00 4x100 Juniores F a seguire Juniores M