

CRITERIA NAZIONALI GIOVANILI

SETTORE FEMMINILE

31 marzo

Mattino 1ª sessione 9:30 – 10:30

Pomeriggio 1ª sessione 15:30 – 17:00

		serie		atlete	tempo				serie		atlete	tempo
4x100	sl	3	6'20"	120	19'		200	mi	15	3'12"	150	50'
100	ra	15	2'30"	150	38'		100	do	15	2'30"	150	38'
			tot	270	1h							1h30'

Mattino 2ª sessione 11:30 – 12:30

Pomeriggio 2ª sessione 18:00 – 20:00

		serie		atlete	tempo				serie		atlete	tempo
50	fa	9	1'30"	90	14'		800	sl-ra	4	10'	40	40'
200	sl	15	3'	150	45'		1500	sl-j/c	5	20'	40	1h40'
			tot	240	1h					tot	80	2h

1° aprile

Mattino 1ª sessione 9:00 – 10:15

Pomeriggio 1ª sessione 16:00 – 17:20

		serie		atlete	tempo				serie		atlete	tempo
200	do	15	3'20"	150	50'		200	ra	15	3'20"	150	50'
50	sl	15	1'30"	150	22'30"		100	fa	15	2'00"	150	30'
			tot	300	1h15'					tot	300	1h20'

Mattino 2ª sessione 11:00 – 13:00

Pomeriggio 2ª sessione 18:20 – 19:40

		serie		atlete	tempo				serie		atlete	tempo
400	mi	15	6'	150	1h30'		400	sl	15	5'20"	150	1h20'
4x200	sl	3	10'	120	30'							
			tot	270	2 h					tot	150	1h20'

2 aprile

Mattino 1ª sessione 9:00 – 10:15

Pomeriggio sessione unica 15:00 – 17:00

		serie		atlete	tempo				serie		atlete	tempo
200	fa	15	3'20"	150	50'		1500	sl-ra	3	20'	60	1h
50	do	9	1'20"	90	11'		800	j/c	6	10'	60	1h
50	ra	9	1'25"	90	14'					tot	100	2h00'
			tot	330	1h15'							

Mattino 2ª sessione 11:15 – 12:05

		serie		atlete	tempo	
100	sl	15	2'	150	30'	
4x100	mi	3	6'40	120	20'	
			tot	270	50	

CRITERIA NAZIONALI GIOVANILI

SETTORE MASCHILE

3 aprile

Mattino 1ª sessione 9:45 – 10:45

Pomeriggio 1ª sessione 16:00 – 17:30

		serie		atleti	tempo				serie		atleti	tempo
4x100	sl	3	6'20"	120	19'		200	mi	15	3'12"	150	50'
100	ra	18	2'30"	180	38'		100	do	15	2'30"	150	38'
			tot	300	1h							1h30'

Mattino 2ª sessione 11:45 – 12:45

Pomeriggio 2ª sessione 18:30 – 20:00

		serie		atleti	tempo				serie		atleti	tempo
50	fa	9	1'30"	90	14'		800	sl	9	10'	90	1h30'
200	sl	18	3'	180	45'							
			tot	270	1h					tot	70	1h30'

4 aprile

Mattino 1ª sessione 9:00 – 10:15

Pomeriggio 1ª sessione 16:00 – 17:20

		serie		atleti	tempo				serie		atleti	tempo
200	do	18	3'00"	180	54'		200	ra	15	3'20"	150	50'
50	sl	18	1'10"	180	21'		100	fa	15	2'00"	150	30'
			tot	360	1h15'					tot	300	1h20'

Mattino 2ª sessione 11:10 – 13:10

Pomeriggio 2ª sessione 18:20 – 19:45

		serie		atleti	tempo				serie		atleti	tempo
400	mi	18	5'30"	180	1h30'		400	sl	18	5'00"	180	1h20'
4x200	sl	3	10'	120	30'							
			tot	270	2 h					tot	150	1h20'

5 aprile

Mattino 1ª sessione 9:45 – 11:00

Pomeriggio sessione unica 15:00 – 18:40

		serie		atleti	tempo				serie		atleti	tempo
200	fa	18	3'00"	180	55'		1500	sl	12	18'	120	3h40'
50	do	9	1'10"	90	10'							
50	ra	9	1'10"	90	10'					tot	120	3h40'
			tot	360	1h15'							

Mattino 2ª sessione 12:00 – 12:50

		serie		atleti	tempo	
100	sl	15	2'	180	30'	
4x100	mi	3	6'40	120	20'	
			tot	300	50	