

Programma Campionati Italiani Assoluti GROSSETO 2013

| Ore | SABATO mattino | N° atleti | Pedana |
|-------|----------------------------|-----------|---------|
| 9,00 | Peso 11→13 M | 9 | Peso 1 |
| | Disco 32-33 M | 14 | Disco 2 |
| | Disco 53-54 M | 9 | Disco 1 |
| | 10000m | 1 serie | |
| 9,30 | Peso 20-35-36 M | 9 | Peso 2 |
| | Alto 11→13 | 3 | |
| | Disco 52→58 F | 10 | Disco 3 |
| 10,00 | 800m serie ogni 10' | 7 serie | |
| | Peso 40→46M | 7 | Peso 1 |
| 10,30 | Disco 55 M | 12 | Disco 1 |
| 11,00 | Peso 37-38 M | 10 | Peso 2 |
| | Peso 11→13 F | 9 | Peso 1 |
| 11,10 | 100m serie ogni 7' | 19 serie | |
| 11,30 | Disco 34 M | 9 | Disco 2 |
| | Disco 57-58 M | 12 | Disco 1 |
| | Disco 32→34 F | 7 | Disco 3 |
| 12,00 | Peso 20 - 35→38 - 40 F | 12 | Peso 1 |

Pausa

| Ore | SABATO pomeriggio | N° atleti | pedana |
|-------|---------------------------|-----------|----------|
| 15,00 | Disco 35→38 M | 17 | Disco 1 |
| | Lungo 11F | 2 | |
| | Peso 32-33 M | 16 | Mobile 2 |
| 15,30 | Peso 53-54 M | 12 | Mobile 1 |
| | Lungo 11-12 M | 9 | |
| | Peso 52-58 F | 12 | Mobile 3 |
| 16,30 | Lungo 42→46 | 10 | |
| 17,00 | Disco 11→13-35→38 F | 14 | Disco 1 |
| 17,30 | Peso 55-58 M | 11 | Mobile 1 |
| | Peso 32→34 F | 7 | Mobile 3 |
| | Lungo 20-37-38 F | 3 | |
| 17,45 | Peso 34 M | 9 | Mobile 2 |
| 18,00 | Lungo 13-20-36→38 M | 16 | |
| | 400m serie ogni 8' | 12 serie | |
| 18,30 | Disco 11→13-40→46 M | 15 | Disco 1 |
| 19,45 | Staffette 4 x 100m | | |

| Ore | DOMENICA | N° atleti | pedana |
|-------|---------------------------------|-----------|-------------|
| 9,00 | Giavellotto 11→13-35→38 F | 13 | giavellotto |
| | Giavellotto 33-34 M | 13 | Mobile 3 |
| | Clava 31-32 F | 2 | Disco 1 |
| | Giavellotto 53-54 M | 8 | Mobile 1 |
| | Triplo 11-12 M | 5 | |
| | 5000m | 1 serie | |
| 9,20 | Clava 32 M | 10 | Disco 1 |
| 9,30 | 200m serie ogni 7' | 17 serie | |
| 10,00 | Giavellotto 55 M | 6 | Mobile 1 |
| 10,30 | Giavellotto 11→13-35→38-42 M | 18 | giavellotto |
| | Triplo 13-46 | 4 | |
| 10,45 | Giavellotto 52-57 F | 10 | Disco1 |
| 11,00 | Giavellotto 56-58 M | 9 | Mobile 1 |
| 11,30 | Giavellotto 34 F | 5 | Mobile 3 |
| | 1500m serie ogni 12' | 7 serie | |
| 12,30 | Staffette 4 x 400m | | |