

**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 <b>serie ogni 10'</b>	6 serie	
	Peso 40→46M	7	Peso 1
10,30	Disco 55 M	12	Disco 1
11,00	Peso 37-38 M	10	Peso 2
	100m <b>serie ogni 7'</b>	19 serie	
	Peso 11→13 F	9	Peso 1
11,30	Disco 34 M	9	Disco 2
	Disco 32→34 F	7	Disco 3
11,30	Disco 57→58 M	8	Disco 1
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 <b>serie ogni 8'</b>	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 <b>serie ogni 7'</b>	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
11,30	Giavellotto 34 F	5	Mobile 3
	1500m <b>serie ogni 15'</b>	4 serie	
12,30	Staffette 4 x 400m		

N.B. Tutte le gare di corsa si svolgeranno con la modalità delle SERIE; non ci saranno Batterie e Finali.