

Con la collaborazione tecnica di  
**Polisportiva Popolare Roma 6 Villa Gordiani**  
**P.G.S. Borgo don Bosco - ACSI Italia Atletica**

**Stadio della Farnesina** (ponte Milvio)

**Venerdì 1 Novembre 2013**

# TRIATHLON A COMBINAZIONE

**Esordienti A m/f e Ragazze/i**

combinazioni possibili: 6 ogni categoria

i 1000 sono in alternativa ai 600 nella stessa combinazione

50/60	200hs	lungo
50/60	200hs	vortex
50/60	600/1000	lungo
50/60	600/1000	vortex
50hs/60hs	Vortex	600/1000
50hs/60hs	Lungo	600/1000



## **Programma orario**

**Esordienti A: ritrovo ore 10.00**

**10.30** 50 m F e M

a seguire Lungo F – Vortex M

“ 50 hs F e M (h 50cm distanze 12m/4x7,00/10m)

“ 200 hs F e M (5 ostacolini alti 50 cm a distanza 35m)

“ Lungo M – Vortex F

“ 1000 m M e F

“ 600 m M e F

**12.30** PREMIAZIONI

**Ragazze/i: ritrovo ore 14.30**

**15.00** 60 m F e M

a seguire Lungo F (battuta libera – 1 metro) – Vortex M

“ 60hs F e M (h 60cm distanze 12m/5x7,50m/10,50m)

“ 200hs F e M (5 ostacolini alti 60 cm a distanza 35m)

“ Lungo M (battuta libera – 1 metro) – Vortex F. Gare extra 100/400 CF/CM

“ 1000 m M e F

“ 600 m M e F

**17.00** PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 3 di ogni categoria maschile e femminile per ogni combinazione di gare. Coppa alle migliori prestazioni di ciascuna categoria.

Iscrizioni al Triathlon e alle staffette per le categorie **Ragazzi/Esordienti 2 euro**