



U 14 M	U 16 M	U 18 M	U 18 W	U 16W	U 14 W
2012 - 2013 prova multipla	2010 - 2011	2008 - 2009	2008 - 2009	2010 - 2011	2012 - 2013 prova multipla
SAB Bellinzona SAM Massagno I VIRTUS Locarno SAM Massagno II	CoA Sottoceneri VIRTUS Locarno SAB Bellinzona SAL Lugano SAM Massagno	CoA Ascona-Locarno Atletica Mendrisiotto SAB Bellinzona SAM Massagno	VIRTUS Locarno Atletica Mendrisiotto SAM Massagno	US Ascona atletica VIRTUS Locarno ASSPO Riva s.Vitale GAB Bellinzona SAB Bellinzona SAL Lugano SAM Massagno USC Capriaschesed USC Capriaschesed	US Ascona atletica VIRTUS Locarno ASSPO Riva s.Vitale SAB Bellinzona SAL Lugano SAM Massagno USC Capriaschesese VIGOR Ligornetto

proposta orari

corse	salti/lanci	corse	salti/lanci	corse	salti/lanci	corse	salti/lanci	corse	salti/lanci	corse	salti/lanci
9,45						9,45		5x80m			9,45
9,50		5x80m				9,50					9,50
9,55						9,55	4x100m				9,55
10,00			peso 4kg 4 prove	4x100m		10,00					10,00
10,10						10,10					10,10
10,20						10,20			5xlibera		10,20
10,30	5x libera				peso 5kg 4 prove	10,30		peso 3kg 4 prove			10,30
10,40						10,40				alto (6 prove)	10,40
10,50	lungo 1 (3 prove) zona			110m ost		10,50					10,50
11,00						11,00	100m ost				11,00
11,10						11,10			peso 3kg 4 prove		11,10
11,20		100m ost				11,20					11,20
11,30						11,30		80m ost			11,30
11,40	60m				lungo 2 4 prove	11,40		lungo 2 4 prove			11,40
11,50						11,50				60m	11,50
12,00		80m				12,00					12,00
12,10						12,10		80m			12,10
12,20				100m		12,20	100m				12,20
12,30						12,30					12,30
12,40		peso 3 kg 3 prove	lungo 2 4 prove			12,40			lungo 1 4 prove	peso 3kg 3 prove	12,40
12,50						12,50					12,50
13,00						13,00					13,00
13,10						13,10					13,10
13,20					alto	13,20		alto			13,20
13,30						13,30					13,30
13,40			giav.600 4 prove			13,40					13,40
13,50						13,50					13,50
14,00						14,00					14,00
14,10						14,10			alto		14,10
14,20					giav.700 4 prove	14,20		giav. 500g 4 prove			14,20
14,30	1000m					14,30					14,30
14,40						14,40					14,40
14,50						14,50				1000m	14,50
15,00			alto			15,00					15,00
15,10						15,10					15,10
15,20						15,20					15,20
15,30						15,30					15,30
15,40						15,40					15,40
15,50						15,50			giav. 400g		15,50
16,00						16,00					16,00
16,10						16,10	400m				16,10
16,20				400m		16,20					16,20
16,30						16,30					16,30
16,40						16,40					16,40
16,50				1500m		16,50	1500m				16,50
17,00						17,00					17,00
17,10		1000m				17,10					17,10
17,20						17,20		1000m			17,20
17,30						17,30					17,30