



# Atletica Cinisello

## PROGRAMMA GARE ESTIVE

**Aprile – Giugno  
2013**

**CATEGORIE:**

Ragazze/i: nati nel 2001/2000

Cadette/i: nati nel 1999/1998

**Allenatori:**

**Alessandro, Franco, Luca, Franco**

**Dirigente:**

**Tito Gilberti**

[www.atleticacinisello.it](http://www.atleticacinisello.it)

**CAMPIONATO - PISTA – Domenica 7 aprile 2013**  
CORNATE D'ADDA – Centro sportivo, via Dante

**RAGAZZE/I**

Inizio gare ore 10.00

60m – 1000m - lungo - alto – vortex - peso – staffetta (4x100m)

**CADETTE/I**

Inizio gare ore 15.00

80m - 300hs – 2000m - giav. - triplo - alto - disco – martello– staffetta (4x100m)

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 4/4/2013**

**CAMPIONATO - PISTA – Domenica 14 aprile 2013**  
NOVATE MILANESE – Centro sportivo, via Marzabotto

Inizio gare ore 15.00

Triathlon Ragazze/i: 60m - vortex – 600m

Cadette/i: 80hs/100hs - 300m - 1000m - lungo – asta - peso

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 11/4/2013**

**CAMPIONATO - PISTA – Mercoledì 17 aprile 2013**  
CERNUSCO S. N. – Centro sportivo, via Buonarroti

Inizio gare ore 19.00

Ragazze/i: 150m - 1000m - lungo - peso

Cadette/i: 150m - 300m - 1000m - lungo - peso - alto

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO LUNEDÌ 15/4/2013**

PISTA – Domenica 21 aprile 2013  
BOVISIO MASCIAGO – Centro sportivo, via Europa 2

**=> CAMPIONATI PROVINCIALI DI STAFFETTE <=<**

Inizio gare ore 15.00  
Ragazze/i: 4x100m – 3x800m  
Cadette/i: 4x100m – 3x1000m  
*Ogni atleta potrà partecipare ad una sola staffetta*

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 18/4/2013**

PISTA – Giovedì 25 aprile 2013  
NOVA MILANESE – Centro sportivo, via Brodolini

RAGAZZE/I	CADETTE/I
Ore 10.00: 60hs m/f - alto f vortex f - lungo m peso m	Ore 15.30: lungo f - giavellotto f alto m - peso m
Ore 10.30: 1000 f/m	Ore 15.30: 80hs f a seguire 100hs m
Ore 11.00: 60 m/f - lungo f – peso f vortex m - alto m	Ore 16.00: 80 f a seguire 80 m
Ore 12.00: 4x100 f/m	Ore 16.30: Peso f - giavellotto m
	Ore 16.30: 600 f a seguire 600 m
	Ore 16.50: 2000 f
	Ore 17.10: 2000 m
	Ore 17.30: Finali 80hs - 100hs - 80 m/f
	Ore 17.45: staffette f/m

*Ogni Atleta può partecipare ad una gara individuale più la  
staffetta*

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO LUNEDÌ 22/4/2013**

**CAMPIONATO - PISTA – Domenica 28 aprile 2013**  
CESANO MADERNO – Centro sportivo, via Po

**TETRATHLON RAGAZZE/I**

Inizio gare ore 10.00  
60m - lungo - vortex – 600m

**CADETTE/I**

Inizio gare ore 15.00  
80m - 300hs – 2000m - lungo - alto - peso

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 25/4/2013**

**CAMPIONATO - PISTA – Mercoledì 1 maggio 2013**  
NOVATE MILANESE – Centro sportivo, via Marzabotto

**RAGAZZE/I**

Inizio gare ore 10.00  
150m - 1000m - lungo – alto – vortex – marcia 2Km

**CADETTE/I**

Inizio gare ore 15.00  
150m – 300m - 2000m - triplo – asta - disco – marcia 3/4Km

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 26/4/2012**

**PISTA – Sabato 4 maggio 2013**  
BESANA BRIANZA – Centro sportivo, via De Gasperi

**=> CAMPIONATI PROVINCIALI RAGAZZE/I <=**

Inizio gare ore 15.00  
60m – 60hs – 150m – 600m - 1000m – lungo – alto – vortex – peso -  
marcia

*Ogni Atleta può partecipare ad una gara*  
Gare di contorno Cadetti: 80m – 1000m – asta – giav.

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 02/5/2013**

PISTA – Domenica 5 maggio 2013  
SESTO S.G. – Centro sportivo, via Nino Bixio

Inizio gare ore 15.30

RAGAZZE/I: 60m – 150m - alto

CADETTE/I: 80m – 150m – lungo

COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 2/5/2013

STRADA – Venerdì 10 maggio 2013  
VILLASANTA – Piazza don Gervasoni  
Inizio gare ore 20.30

Ragazze/i: 1300m

Cadette: 1700m – Cadetti: 2200m

COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO LUNEDÌ 06/5/2013

**CAMPIONATO - PISTA** – Domenica 12 maggio 2013  
BESANA BRIANZA – Centro sportivo, via De Gasperi

RAGAZZE/I

Inizio gare ore 10.00

60m – 60hs - 1000m – lungo – alto – vortex - peso

CADETTE/I

Inizio gare ore 15.00

80hs/100hs – 300hs – 1000m - lungo – alto - disco – giav.

COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 09/5/2013

**CAMPIONATO - PISTA – Domenica 19 maggio 2013**  
**NOVATE MILANESE – Centro sportivo, via Marzabotto**  
Inizio gare ore 15.00

Triathlon Ragazze/i: 60hs – alto – 600m  
Cadette/i: 80m – 300m – 1000m – lungo – peso - martello

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDI 16/5/2013**

**LODI – Centro sportivo, viale Olimpia**

**=> CAMPIONATI PROVINCIALI CADETTE/I <=**

**Sabato 25 maggio 2013**

**Inizio gare ore 15.00**

Cadette: 80hs (batterie) – 300m – 1000m - alto – disco – peso – triplo – 80hs (finale)

Cadetti: 100hs (batterie) – 300m – 1000m – peso – giav. – 100hs (finale)

----

**Domenica 26 maggio 2013**

**Inizio gare ore 9.30**

**Cadette: martello – marcia 3Km - asta – lungo**

**Cadetti: martello – marcia 4Km – asta – lungo**

**Inizio gare ore 14.30**

Cadette: 80m (batterie) – 300hs – giav. - 2000m – 80m (finale)

Cadetti: 80m (batterie) – 300hs – triplo – alto – disco - 2000m – 80m (finale)

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO MERCOLEDI 22/5/2013**

PISTA – Sabato 1 giugno 2013  
NOVA MILANESE – Centro sportivo, via Brodolini

**CADETTE/I**

Ore 15.30: 100hs m a seguire 80hs f  
Ore 15.30: Lungo f – Alto m – Giavelotto f – Peso m  
Ore 16.00: 80 f a seguire 80 m  
Ore 16.15: Peso f – Giavelotto m  
Ore 16.30: 300 f a seguire 300 m  
Ore 17.00: 1000 f a seguire 1000 m  
Ore 17.30: 4 x 100 f a seguire 4 x 100 m

*Ogni Atleta può prendere parte a due gare oppure ad una gara più la staffetta. I partecipanti ai metri 1.000 non possono partecipare ad altra gara.*

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 30/5/2013**

PISTA – Domenica 2 giugno 2013  
NOVATE MILANESE – Centro sportivo, via Marzabotto  
Inizio gare ore 15.00

Triathlon Ragazze/i: 60m – 600m – a scelta: alto – vortex - lungo

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 30/5/2013**

PISTA – Sabato 8 giugno 2013  
NOVATE MILANESE – Centro sportivo, via Marzabotto  
Inizio gare ore 15.00

Cadette/i: 80m – 300hs – 1000m – alto - triplo – disco - martello

**COMUNICA AL TUO ALLENATORE LA TUA  
PARTECIPAZIONE ENTRO GIOVEDÌ 06/6/2013**

## RITROVO

Verrà comunicato volta per volta dagli allenatori.

## GARE

Questo rappresenta un calendario di massima, volta per volta gli allenatori confermeranno quali saranno le gare a cui NON parteciperemo.

Le manifestazioni di CAMPIONATO sono obbligatorie.

Nel corso della stagione gli allenatori potranno proporre ulteriori gare non presenti in questo calendario.

Eccetto quando specificato, per ciascuna manifestazione ogni atleta potrà partecipare a due gare; tali gare saranno indicate dagli allenatori.

***E' fondamentale avvisare sempre il tuo allenatore entro il termine indicato, specificando se verrai al ritrovo oppure direttamente sul campo di gara. In caso di imprevisto, ricordati di avvisare sempre il tuo allenatore oppure il sig. Tito Gilberti.***

## ABBIGLIAMENTO

E' obbligatorio gareggiare con la **canottiera o la maglietta della società**. Sotto di essa puoi indossare gli abiti che ritieni più comodi.

## NUMERI DI TELEFONO

LUCA SEVESO: 3477535617

ALESSANDRO RAVAGLIOLI: 3474157295

FRANCO FOLIGNO: 3687173602

FRANCO VERCESI: 3334126323

**Dirigente:** TITO GILBERTI 3405943685

## SITO INTERNET

Ogni ulteriore informazione, modifica o variazione sarà comunicata dal tuo allenatore e pubblicata nella Sezione Giovanile del nostro sito internet:

[www.atleticacinisello.it](http://www.atleticacinisello.it)