

### Venerdi 11 giugno 2010 (Stadio della Farnesina)

DEC M	GARE MASCHILI	ORARIO	GARE FEMMINILI	EPT F
100 m		10.30		
	DISCO Kg 1 MM 60-65	11.00		80 hs
		11.05	80 hs MF40+	
		11.15		100 hs
		11.20	100 hs MF35	
LUNGO		12.30		ALTO
	DISCO Kg.1 MM70+	12.30		
PESO		14.30		
	MARTELLO MM60 +	14.30		
		16.00		PESO
ALTO		16.30		
		16.00	DISCO Kg.1 MF 35-40-45	
		17.30		200 m
	5000 MM 35-40	17.50		
		18.30	DISCO Kg.1 MF 50+	
400 m		19.30		

### Venerdi 11 giugno 2010 (Stadio Olimpico)

GARE MASCHILI	ORARIO	GARE FEMMINILI
400 M60+	17.00	Alto F
Lungo M55+	17.00	
Giavellotto M35/40/45	17.00	
Peso M50/55	17.00	
400 M45/50/55	17.30	
400 M35/40	18.00	
	18.20	400 F45+
	18.40	400 F35/40
Giavellotto M50/55	19.00	
Peso M35/40/45	19.00	
	19.10	5000 F
Lungo M45/50	19.30	
5000 M55+	20.00	
	20.15	Giavellotto F35/40/45
5000 M45/50	21.00	

### Sabato 12 giugno 2010 (Stadio della Farnesina)

DEC M	GARE MASCHILI	ORARIO	GARE FEMMINILI	EPT F
80-100-110 HS	MARTELLLO M/C Kg. 9 M60/65	9.00		
	110-100-80 HS MM	9.30		
DISCO		9.45		LUNGO
	MARTELLLO M/C Kg. 7-5 M70+	11.00		GIAVELLOTTO
ASTA		11.30		
	MARTELLLO M/C Kg. 11 M50/55	12.30		800 m
	MARTELLLO M/C Kg. 15 M35/40/45	13.15		
GIAVELLOTTO		15.00		
		15.30	MARTELLLO M/C F	
	10.000 M55+	17.00		
		17.15		
1500 m		18.00		
		18.10	MARTELLLO F35/40/45	
	MARTELLLO Kg. 6 M50/55	19.15		

### Sabato 12 giugno 2010 (Stadio Olimpico)

GARE MASCHILI	ORARIO	GARE FEMMINILI
Alto M65+	9.00	Giavellotto F50+
Lungo M35/40	9.00	
3000 st M35/40/45/50/55	9.00	
2000 st M60+	9.30	2000 st F
800 M60+	10.00	
800 M50/50/55	10.20	
800 M35/40	10.50	
Alto M50/55/60	11.00	Lungo F35/40
Giavellotto M60+	11.00	
	11.15	800 F
<b>* Batterie 100 M60+</b>	11.45	
<b>* Batterie 100 M50/55</b>	12.00	Lungo F45+
<b>* Batterie 100 M35/40/45</b>	12.30	
	13.00	<b>* 100 F</b>
Triplo M35/40/45	15.30	
Alto M35/40/45	15.30	
400hs M35/40/45	15.30	
400hs M50/55	15.50	
	16.10	400hs/300hs dala F35 alla F65
300hs M60/65/70/75	16.30	
200 hs 80+	16.50	200 hs 70+
	17.00	Finali 100 F50+
	17.10	Finali 100 F35/40/45
Finali 100 M60+	17.25	
Finali 100 M45/50/55	17.35	
Finali 100 M35/40	17.45	
Triplo M50+	18.00	
10000 M45/50	18.00	
10000 M35/40	19.15	
	20.15	4x400 F
4x400 M	20.45	

\* Solo categorie con più di 9 atleti iscritti

**Domenica 13 giugno 2010 (Stadio della Farnesina)**

GARE MASCHILI	ORARIO	GARE FEMMINILI
Disco Kg.2 MM 35-40-45	9.00	
	10,15	Martello MF50+
Disco Kg.1,5 M50/55	11..00	
Martello Kg.7 M35/40/45	12.30	

**Domenica 13 giugno 2010 (Stadio Olimpico)**

GARE MASCHILI	ORARIO	GARE FEMMINILI
Marcia 5 Km M60+	8.30	Marcia 5 Km F
Peso M60+	9.00	
Marcia 5 Km M35/55	9.20	
200 M60+	10.00	Triplo F
Asta M	10.15	Asta F
200 M45/50/55	10.20	
200 M35/40	11.00	Peso Kg.4 F35/40/45
	11.25	200 F
1500 M60+	12.00	
1500 M50/55	12.20	Peso Kg.3 F50+
1500 M35/40/45	12.35	
	12.50	1500 F50+
	13.00	1500 F35/40/45
	13.15	4x100 F
4x100 M	13.30	