

# CORSE AD OSTACOLI – DISTANZE ED ALTEZZE

## MASCHILI

2006		Distanze tra gli ostacoli (in m)				Altezze degli ostacoli (in cm)									
Gara	Ostacoli	Partenza				Arrivo	Esord. A *	Ragazzi	Cadetti	Allievi	Junior				
		Primo ostacolo				Ultimo ostacolo					Prom.	Senior			
m 60 indoor	6	12,00	1	2	3	4	5	6	13,00	50					
			▲	▲	▲	▲	▲	▲							
			5 intervalli da m 7,00												
m 60 indoor	6	12,00	1	2	3	4	5	6	10,50		60				
			▲	▲	▲	▲	▲	▲							
			5 intervalli da m 7,50												
m 60 indoor	5	13,00	1	2	3	4	5		13,00			84			
			▲	▲	▲	▲	▲								
			4 intervalli da m 8,50												
m 60 indoor	5	13,00	1	2	3	4	5		9,72				91,4	J 0,99 P - S 106,7	
			▲	▲	▲	▲	▲								
			4 intervalli da m 9,14												
m 60	6	12,00	1	2	3	4	5	6	13,00	50	60				
			▲	▲	▲	▲	▲	▲							
			5 intervalli da m 7,00												
m 100	10	13,00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	84		
			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲			
			9 intervalli da m 8,50												
m 110	10	13,72	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	91,4	J 0,99 P - S 106,7	
			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲			
			9 intervalli da m 9,14												
m 300	7	50,00	1	2	3	4	5	6	7				76,2		
			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲						
			6 intervalli da m 35,00												
m 400	10	45,00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	84	91,4	
			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲			
			9 intervalli da m 35,00												

\* partenze in piedi

# CORSE AD OSTACOLI – DISTANZE ED ALTEZZE

## FEMMINILI

2006		Distanze tra gli ostacoli (in m)					Altezze degli ostacoli (in cm)						
Gara	Ostacoli	Partenza				Arrivo	Esord. A *	Ragazze	Cadette	Allieve	Junior		
		□				○					Prom.		
		Primo ostacolo				Ultimo ostacolo					Senior		
		◀	1	2	3	4	5	6					
m 60 indoor	6		▲	▲	▲	▲	▲	▲	50				
			12,00 5 intervalli da m 7,00 13,00										
m 60 indoor	6		▲	▲	▲	▲	▲	▲		60			
			12,00 5 intervalli da m 7,50 10,50										
m 60 indoor	5		▲	▲	▲	▲	▲				76,2	76,2	
			13,00 4 intervalli da m 8,00 15,00										
m 60 indoor	5		▲	▲	▲	▲	▲						84
			13,00 4 intervalli da m 8,50 13,00										
m 60	6		▲	▲	▲	▲	▲	▲	50	60			
			12,00 5 intervalli da m 7,00 13,00										
m 80	8		▲	▲	▲	▲	▲	▲			76,2		
			13,00 7 intervalli da m 8,00 11,00										
m 100	10		▲	▲	▲	▲	▲	▲				76,2	84
			13,00 9 intervalli da m 8,50 10,50										
m 300	7		▲	▲	▲	▲	▲	▲			76,2		
			50,00 6 intervalli da m 35,00 40,00										
m 400	10		▲	▲	▲	▲	▲	▲				76,2	76,2
			45,00 9 intervalli da m 35,00 40,00										

\* partenze in piedi

CAMPANIA

# CORSE AD OSTACOLI – DISTANZE ED ALTEZZE

## MASTER - MASCHILI


Valide anche per le prove multiple

2006		Distanze tra gli ostacoli (in m)			Altezze degli ostacoli (in cm)						
Gara	Ostacoli	Partenza				Arrivo	MM 35-49	MM 50-59	MM 60-69	MM 70-79	MM 80 e +
		Primo ostacolo				Ultimo ostacolo					
		◻				○					
		◀				▶					
m 60 indoor	5		1 2 3 4 5				99,1				
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		13,72	4 intervalli da m 9,14			9,72					
m 60 indoor	5		1 2 3 4 5					91,4			
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		13,00	4 intervalli da m 8,50			13,00					
m 60 indoor	5		1 2 3 4 5						84,0		
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		16,00	4 intervalli da m 8,00			12,00					
m 60 indoor	5		1 2 3 4 5							76,2	68,6
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		12,00	4 intervalli da m 7,00			20,00					
m 80	8		1 2 3 4 5 6 7 8							76,2	68,6
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		12,00	7 intervalli da m 7,00			19,00					
m 100	10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10								
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲					91,4			
		13,00	9 intervalli da m 8,50			10,50					
m 100	10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10							84,0	
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		16,00	9 intervalli da m 8,00			12,00					
m 110	10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10								
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲				99,1				
		13,72	9 intervalli da m 9,14			14,02					
m 300	7		1 2 3 4 5 6 7							76,2	68,6
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
		50,00	6 intervalli da m 35,00			40,00					
m 400	10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10								
			▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲				91,4	84,0			
		45,00	9 intervalli da m 35,00			40,00					

# CORSE AD OSTACOLI – DISTANZE ED ALTEZZE

## MASTER - FEMMINILI

Valide anche per le prove multiple

2006		Distanze tra gli ostacoli (in m)			Altezze degli ostacoli (in cm)					
Gara	Ostacoli	Partenza				Arrivo	MF 35-39	MF 40-49	MF 50-59	MF 60 e +
			Primo ostacolo							
			←							→
m 60 indoor	5		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲	84,0		
			13,00	4 intervalli da m 8,50			13,00			
m 60 indoor	5		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲		76,2	
			12,00	4 intervalli da m 8,00			16,00			
m 60 indoor	5		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲			76,2
			12,00	4 intervalli da m 7,00			20,00			68,6
m 80	8		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲		76,2	
			12,00	7 intervalli da m 8,00			12,00			
m 80	8		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲			76,2
			12,00	7 intervalli da m 7,00			19,00			68,6
m 100	10		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲		84,0	
			13,00	9 intervalli da m 8,50			10,50			
m 300	7		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲			76,2
			50,00	6 intervalli da m 35,00			40,00			68,6
m 400	10		1 ▲	2 ▲	3 ▲	4 ▲	5 ▲		76,2	
			45,00	9 intervalli da m 35,00			40,00		76,2	