

**Manifestazione di preminente interesse Nazionale
Avellino – Campo Coni
Sabato 4 Settembre 2021**

Programma tecnico M + A/i 110 hs – 100 – 400 – 1500 - 3000st - Asta - Triplo - Martello - Disco - Marcia 5 Km
Programma Tecnico F + A/e 100 hs -100 – 400 – 1500 - 3000st – Alto - Triplo – Peso – Martello - Marcia 5 km
Le gare di lancio saranno con gli attrezzi delle rispettive categorie

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|
| Sabato | 4 settembre 2021 | | |
| Ritrovo Giurie e Concorrenti | Ore 15,15 + conferma gare Ostacoli e Asta M Martello F Alto | | |
| Ore 16,00 | 100 hs F + A/e | Asta M | Mart M |
| Ore 16,10 | 110 hs A/i + M | | |
| Ore 16,20 | 100 F | | |
| Ore 16,30 | 100 M | | |
| Ore 16,55 | 400 F | | Mart F |
| Ore 17,10 | 400 M | Triplo M/F battuta prima 9 metri poi 11 metri | |
| Ore 17,30 | 100 F Finale A | | |
| Ore 17,35 | 100 M Finale B | | |
| Ore 17,40 | 100 M Finale A | | Disco M |
| Ore 17,50 | 1500 F | | |
| Ore 18,00 | 1500 M | | |
| Ore 18,20 | 3000 St F | Alto F | |
| Ore 18,40 | 3000 St M | | Peso F |
| Ore 18,50 | Marcia 5 km M/F | | |

Iscrizioni on line – scadenza ore 22 di mercoledì 1° settembre

Manifestazione di preminente interesse Nazionale Avellino – Campo Coni Domenica 5 Settembre 2021

**Programma tecnico M + A/i 400 hs - 200 - 800 - 5000- Lungo- Alto - Peso- Giav.
Programma tecnico F + A/e 400 hs – 200 – 800 – 5000 – Asta – Lungo – Disco - Giav.**

| | | | |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|---------|
| Domenica | 5 settembre 2021 | | |
| Ritrovo Giurie e Concorrenti | Ore 15,30 + conferma gare Ostacoli - Asta - Disco - | | |
| Ore 16,10 | 400 hs F | Disco F | Asta F |
| Ore 16,20 | 400 hs A/i | | |
| Ore 16,30 | 400 hs M | | |
| Ore 16,40 | 200 F | | Alto M |
| Ore 16,55 | 200 M | Giav M | |
| Ore 17,20 | 800 F | | |
| Ore 17,30 | 800 M | | Lungo M |
| Ore 17,50 | 5000 F | Giav F | |
| Ore 18,15 | 5000 M | | |
| Ore 18.30 | | | Lungo F |
| Ore 19,00 | | Peso M | |

Iscrizioni on line – scadenza ore 22 di mercoledì 1° settembre

**Campionati Regionali Individuali Cadetti/Allievi/Junior/Promesse
Napoli (Virgiliano)
Sabato 11 Settembre 2021**

**Programma tecnico 1^ Giornata A/J/P M 110 hs- 100- 400-1500- 3000st - Asta - Triplo - Giav - Disco -
Programma Tecnico 1^ Giornata A/J/P F 100 hs -100-400-1500-3000st-Alto-Lungo - Peso-Martello-
Programma Tecnico Cadetti 100 hs-80-1000-1200 st-Asta-Triplo-Giav-Disco-
Programma Tecnico Cadette 80 hs-80-1000-1200 st-Alto-Lungo-Peso-Mart-
Ogni atleta potrà prendere parte massimo a 2 gare nell'arco della manifestazione
Gareggeranno esclusivamente atleti delle categorie Cadetti-Allievi-Junior e Promesse M/F coi loro attrezzi nei lanci
Alle finali dei concorsi saranno ammessi 8 atleti per ogni categoria.
Le progressioni uniche Asta Maschile: 1,80-2,00-2,10 poi di 10 cm
Le progressioni uniche Alto Femminile 1,25-1,30-1,35-1,40-1,43-1,46-1,49-1,51-1,53 poi di 2 cm
Nei salti in elevazione non sono previste misure di ingresso inferiori**

Sabato 11 Settembre 2021

| | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Ritrovo Giurie e Concorrenti Ore 14,15 | | Termine conferma iscrizione gare Asta M Martello F Peso e gare ad hs ore 14,30 | | |
| Ore 15,00 | 80 hs C/f | Martello F+ C/f | Asta M+C/M | Peso F+ C/f |
| Ore 15,10 | 100 hs A/e | | | |
| Ore 15,20 | 100 hs J/P F+ C/m | | | |
| Ore 15,30 | 110 hs (A+J+P) M | | | |
| Ore 15,40 | 80 C/e | | | |
| Ore 15,55 | 80 C/i | | | |
| Ore 16,10 | 1200 st C/i+C/e (76 cm) | | | |
| Ore 16,20 | 2000 st A/e (76 cm) | Disco M+ C/m | | Triplo M Inizio atleti con battuta a 11 m seguono atleti con battuta a 9 m |
| Ore 16,30 | 3000 st F (76 cm) | | Alto F + C/f | |
| Ore 16,45 | 1000 C/e | | | |
| Ore 16,55 | 1000 C/i | | | |
| Ore 17,10 | 100 F | | | |
| Ore 17,25 | 100 M | | | |
| Ore 17,45 | 2000 st A/i (84 cm) | | | |
| Ore 17,55 | 400 F | Giav M + C/m | | Lungo F + C/f |
| Ore 18,05 | 400 M | | | |
| Ore 18,25 | 3000 st M (91 cm) | | | |
| Ore 18,10 | 1500 F | | | |
| Ore 18,20 | 1500 M | | | |

Iscrizioni on line – scadenza ore 22 di mercoledì 8 settembre

**Campionati Regionali Individuali Cadetti/Allievi/Junior/Promesse
Napoli Virgiliano
Domenica 12 Settembre 2021**

Programma tecnico 2^a Giornata Uomini 400 hs-200-800-5000 -Lungo-Alto -Peso-Mart.-Marcia 5 Km
 Programma tecnico 2^a Giornata Donne 400hs-200-800-5000-Asta-Triplo-Disco- Giav- Marcia 5 Km
 Programma tecnico 2^a Giornata Cadetti 300 hs-300-2000-Lungo-Alto-Peso-Mart.-Marcia 5 Km
 Programma tecnico 2^a giornata Cadette 300 hs-300-2000-Asta-Triplo-Disco-Giav.-Marcia 3 Km
 Progressioni Asta F : 1,80-1,90- 2,00 di 10 cm in 10 cm fino a 3,00 metri poi di 5 cm in 5 cm
 Progressioni Alto M : 1,45-1,50-1,55-1,58-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73-1,76-1,79-1,82-1,85-1,88-1,91-1,93 poi di 2 cm in 2
 Si ricorda a tutti che per i salti in elevazione non sono previste misure di ingresso

Domenica 12 settembre

| | | | | |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Ritrovo Giurie e Concorrenti Ore 15,15 | Ore 15,30 chiusura conferma gare Ostacoli - Martello M - Asta F-Lungo M | | | |
| Ore 16,00 | 400 hs M | Mart M + C/m | Lungo M+ C/m | Asta F+ C/f |
| Ore 16,10 | 400 hs F | | | |
| Ore 16,20 | 300 hs C/f | | | |
| Ore 16,30 | 300 hs C/m | | | |
| Ore 16,45 | 800 F | | | |
| Ore 16,55 | 800 M | | | |
| Ore 17,10 | 300 C/f | Disco F+ C/f | Triplo F Inizio atlete con battuta a 9 m seguono atlete con battuta a 7 m | Alto M+ C/m |
| Ore 17,25 | 300 C/m | | | |
| Ore 17,40 | 200 F | | | |
| Ore 17,50 | 200 M | | | |
| Ore 18,10 | 3000 A/e+A/i | | | |
| Ore 18,30 | 5000 J/P M +J/P F | Giav F+ C/f | Peso M + C/m | |
| Ore 18,50 | 2000 Cadetti + Cadette | | | |
| Ore 19,05 | Marcia Km 5 M+F+C/m+ Marcia 3 Km C/f | | | |

Iscrizioni on line – scadenza ore 22 di mercoledì 8 settembre