

**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^ Giornata Uomini 400 hs-200-800-5000 -Lungo-Alto -Peso-Mart.-Marcia 5 Km
Programma tecnico 2^ Giornata Donne 400hs-200-800-5000-Asta-Triplo-Disco- Giav- Marcia 5 Km
Programma tecnico 2^ Giornata Cadetti 300 hs-300-2000-Lungo-Alto-Peso-Mart.-Marcia 5 Km
Programma tecnico 2^ 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