

Campionati Regionali Individuali
ALLIEVI – JUNIOR - MASTER
Salerno 1 luglio 2023
Avellino 2 luglio 2023

Programma tecnico 1^ Giornata

Allievi 100 400 1500 2000st 110hs - Asta Triplo - Disco Martello - Marcia Km.5 – 4x100
 Allieve 100 400 1500 2000st 100hs - Asta Triplo - Peso Martello - Marcia Km.5 – 4x100

Junior M 100 400 1500 3000st 110hs - Asta Triplo - Disco Martello - Marcia Km.10
 Junior F 100 400 1500 3000st 100hs - Asta Triplo - Peso Martello - Marcia Km.10

Master M: 100 (80/100/110hs) 400 1500 (2000/3000st) - asta triplo - martello disco mart. con maniglia corta - marcia Km 5 – 4x100

Master F: 100 (80/100hs) 400 1500 2000st - asta lungo - martello peso mart. con maniglia corta - marcia Km 5 – 4x100

Programma orario – Sabato - SALERNO

13.45	Ritrovo		
14.45	80 hs master F/M (0,68/0,76)	Lungo master F Asta A/i + J/m + Master M	Martello A/e + J/f + Master F
14.50	80 hs master F40/49 (0,76)		
15.00	100 hs A/e (0,76)		
15.15	100 hs master F35/39+ J/f (0,84)		
15.25	100 hs master M (0,84)		
15.35	100 hs master M (0,91)		Martello A/i + J/m+ master M
15.45	110 hs A/i (0,91)	Triplo A/e + J/f + master M	
15.50	110 hs master M (0,99)		
16.00	110 hs J/m (0,99)		Peso A/e + J/f+ master F
16.15	100 master F		
16.25	100 master M		
16.40	100 A/e + J/f		
16.50	100 A/i + J/m		Disco A/i +J/m + master M
17.10	400 master F		
17.15	400 master M	Triplo A/i + J/M	
17.25	400 A/e + J/f		
17.30	400 A/i + J/m		
17.45	1500 master F + A/e + J/f		
18.00	1500 master M	Asta A/e + J/f + Master F	
18.15	1500 A/i + J/m		mart. con maniglia corta M/F
18.30	2000st F (all – jun master) + M60 ed oltre		
18.45	3000 st J/f		
19.00	2000st A/i		
19.20	3000 st J/m + M35/39		
19.40	4x100 Allieve + master F		
19.50	4x100 Allievi + master M		
20.00	Marcia km 10 e 5 (tutti M/F)		

Programma tecnico 2^ Giornata

Allievi	200 800 3000 400hs - Alto Lungo - Peso Giavellotto – 4x400
Allieve	200 800 3000 400hs - Alto Lungo - Disco Giavellotto – 4x400
Junior M	200 800 5000 400hs - Alto Lungo - Peso Giavellotto
Junior F	200 800 5000 400hs - Alto Lungo - Disco Giavellotto

Master M:	200 800 5000 (200hs/300hs/400hs) - Alto Lungo - Peso Giavellotto – 4x400
Master F:	200 800 5000 (200hs/300hs/400hs) - Alto Triplo - Disco Giavellotto – 4x400

Programma Orario – Domenica **AVELLINO**

15.00	Ritrovo		
15.45	200hs master F/M (0,68)	Triplo master F	Disco A/e +J/f+ master F
16.00	300hs master F/M (0,68/0,76)	Alto A/i + J/m	Peso A/i + J/m
16.15	400hs A/e + J/f + Master F (0,76)	Lungo master M + A/e + J/f	
16.25	400hs A/i + master M (0,84)		
16.30	400 hs J/m + master M (0,91)		
16.45	200 master F		Giav A/i + J/m + master M
17.00	200 A/e + J/f		
17.15	200 master M	Alto A/e + J/f	
17.30	200 A/i + J/m	Lungo A/i + J/m	
17.40	800 master F + A/e + J/f		Peso master M
17.50	800 master M		
18.00	800 A/i + J/m		
18.15	3000 A/e	Alto master F	Giav A/e +J/f + master F
18.30	3000 A/i		
18.45	5000 master F + J/f		
19.15	5000 master M + J/m	Alto master M	
19.45	4x400 Allieve + master F		
20.00	4x400 Allievi + master M		

N.B.: l'orario potrà essere modificato in base al numero degli atleti iscritti.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate online entro le ore 24 di mercoledì 28 giugno.

Si ricorda che per gli atleti di fuori regione è obbligatorio, ai fini della partecipazione, il nulla osta della propria regione di appartenenza da inviare all'indirizzo fidalcampania@fidal.it.

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti al costo di €5,00 ad atleta gara per la cat. Assoluti.

Per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €7,00 ad atleta gara per la cat. Assoluti da effettuare con bonifico contestualmente all'atto dell'iscrizione, allegando il PDF della distinta di pagamento effettuato alla mail da inviare a fidalcampania@libero.it, indicando nella causale "iscrizione alla gara....cod.soc."

Il codice IBAN del C.R. Campania è IT54Q0100503412000000002113

Norme partecipazione

Master : ogni atleta nell'arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure di una gara individuale più due staffette oppure tre gare individuali, fermo restando quanto previsto al successivo p. 1.3

Allievi : ogni atleta può prendere parte a due gare + una staffetta oppure una gara e due staffette nell'arco dell'intera manifestazione

Juniors : ogni atleta può prendere parte a due gare individuali nell'arco dell'intera manifestazione

Gli atleti che partecipano ad una gara (stadia e non-stadia) di corsa o marcia superiore od uguale ai mt 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai mt 400.

Per gli atleti di fuori regione occorre il nulla osta del Comitato Regionale di appartenenza, da inviare entro le ore 13 di venerdì 30 giugno a fidalcampania@libero.it