

# Campionati Regionali Individuali Master

Avellino 5-6 ottobre 2024

## Programma tecnico 1^ Giornata

**Master M:** 100-(80/100/110hs)-400-1500-(2000/3000st)- asta—lungo- martello-peso marcia Km 5

**Master F:** 100-(80/100hs)-400-1500-2000st- asta-lungo- martello-giavellotto-disco marcia Km 5

### Programma Orario

<b>Ore 14.00</b>	<b>Ritrovo</b>		
Ore 14.45	80/100/110hs M		Martello F/M
Ore 14.55	80/100hs F	Asta M e F	
Ore 15.05	100 M		
Ore 15.20	100 F		
Ore 15.30	400 M	Lungo F	
Ore 15.45	400 F		
Ore 15.50	1500 M	Lungo M	
Ore 16.00			Giavellotto F
Ore 16.05	1500 F		
Ore 16.20	3000st M		
Ore 16.30			
Ore 16.40	2000st F + M		Disco F
Ore 16.55	Marcia Km 5 F/M	Peso M	
Ore 18.10			

## Programma tecnico 2^ Giornata

**Master M:** 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo- disco-giavellotto-mart. con maniglia corta

**Master F:** 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-peso-mart. con maniglia corta

### Programma Orario

<b>Ore 08.15</b>	<b>Ritrovo</b>		
Ore 09.00	5000 F	Peso F	Disco M
Ore 09.40	5000 M		
Ore 10.00		Alto F Tripla M	
Ore 10.30	200/300/400hs F/M		
Ore 10.40	200 F		
Ore 10.50	200 M	Alto M Tripla F	Giavellotto M
Ore 11.05	800 F		
Ore 11.15	800 M		
Ore 12.10			McM F/M

## NORME TECNICHE E DI PARTECIPAZIONE

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e "italiani equiparati" dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

3.3 Ogni atleta nell'arco dei Campionati può essere iscritto e partecipare ad un massimo di quattro gare; ogni atleta nell'arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare, ad eccezione degli atleti di cui al punto 3.4.

3.4 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare, con esclusione delle gare superiori ai m 400.

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 3.10.2024:

Conferma partecipazione: entro 60' prima dell'inizio di ogni singola gara.

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti iscritti

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

Modalità di pagamento:

Bonifico bancario intestato a "Comitato Regionale Fidal Campania"

IBAN: IT54Q010050341200000002113 Causale: iscrizione alla gara gara....cod.soc.". .

Inviare la distinta di pagamento effettuato alla seguente mail: [fidalcampania@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)