

RIUNIONE REGIONALE RAGAZZI E CADETTI
CONTORNO ASSOLUTI
NOCERA INFERIORE (SA) 13 LUGLIO 2024
AVELLINO 14 LUGLIO 2024

Programma tecnico prima giornata NOCERA INFERIORE:

Ragazzi: 60hs – lungo – peso – marcia km 2
 Ragazze: 60hs – alto – vortex – marcia km 2

Cadetti: 80 - 1000 – lungo - asta – disco - peso - marcia km 5 – 4X100
 Cadette: 80 - 1000 – lungo - asta – disco - marcia km 3 – 4X100

Assoluti M/F: 100 – 400 - 1500

Programma orario:

14.45	Ritrovo		
15.45	60hs R/e	Lungo R/i Asta C/e e C/i	Disco C/e e C/i
15.55	60hs R/i		
16.10	80 C/e		
16.25	80 C/i		
16.45	100 F	Lungo C/e Alto R/e	Vortex R/e
17.00	100 M		
17.40	400 F		
17.50	400 M	Lungo C/i	
18.15	1000 C/e		
18.20	1000 C/i		
18.30	1500 F		Peso C/i + R/i
18.40	1500 M		
18.55	4x100 C/i e C/e		
19.10	Marcia R/e e R/I 2 km		
19.30	Marcia C/e e C/i km 3 e 5		

Programma tecnico seconda giornata: AVELLINO

Ragazzi: 60 - 1000 – alto – vortex - 4x100

Ragazze: 60 - 1000 – lungo – peso -4x100

Cadetti: 100hs – 300 – 1200st – triplo – giav

Cadette: 80hs - 300 – 1200st -triplo – giav -peso

Programma orario:

8.30	Ritrovo		
9.15	1000 R/e	Lungo R/e Alto R/i	Giav C/e e C/i
9.25	1000 R/i		
9.45	1200 st C/e+C/i		
10.10	80hs C/e		
10.20	100hs C/i		
10.30	60 R/e	Triplo C/e e C/i	Vortex R/i
10.45	60 R/i		
11.10	300 C/e		
11.20	300 C/i		
11.40	4x100 R/e		Peso C/e e R/e
11.50	4x100 R/i		

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 11.7.2024:

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: IT54Q0100503412000000002113 Causale: iscrizione alla gara gara....cod.soc.".

Inviare la distinta di pagamento effettuato alla seguente mail: fidalcampania@libero.it

Distanza gara 60 hs:

Ragazzi/e 6 0.60 12 7.50 (partenza a 4 appoggi con o senza blocchi)

Gare di velocità e ostacoli categoria ragazzi partenza a 4 appoggi con o senza blocchi

Progressione unica salto in alto ragazze/i:

1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 poi di 2 cm in 2 cm

Si precisa che ciascun atleta potrà prendere parte a 2 gare più la staffetta nell'arco dell'intera manifestazione.