

Ponticelli 15/16 Gennaio 2022 Campionati Regionali Individuali Assoluti/Allievi/Junior/Promesse + Contorno Eso/Rag/Cad

Ogni atleta potrà partecipare massimo a 2 gare nell'arco della manifestazione. Su richiesta al settore tecnico si consentirà una terza gara ad atleti specialisti delle Prove Multiple di interesse regionale

Campionati Regionali Individuali Napoli - Palaindoor di Ponticelli Sabato 15 gennaio 2022

Programma tecnico 60 - 60 hs - 400 - 1500 - Triplo
Programma Tecnico F 60 - 60 hs - 400 - 1500 - Triplo
Cadetti/Cadette 60 - 60 hs - Lungo
Ragazzi/Ragazze 60 - 60 hs

N.B Nei 1500 M - 3000 M potranno prendere parte solo atleti con minimo corso nel 2021, inferiore ai - 17'15" nei 5000 metri - 10'15" nei 3000 - 4'45' nei 1500 - 6,30 nei 2000 C/i- 2'15" 800 m - 2'50" 1000 C/i) Eventuali deroghe motivate, da richiedere al Fiduciario Tecnico Regionale

Sabato	15 gennaio 2022	
Ritrovo Giurie e Concorrenti ore 14,15	Ore 14,45 chiusura conferme Gare 60 hs R/i - hs R/e	
Ore 15,00	60 hs R/e + R/I	Triplo F battuta 7 m poi battuta 9 m
Ore 15,15	60 hs C/e	
Ore 15,25	60 hs A/e	
Ore 15,35	60 hs C/i + Ass/F	
Ore 15,45	60 hs A/i	
Ore 15,55	60 hs J/m	
Ore 16,05	60 hs Ass/m	Triplo M battuta 9 m poi battuta a 11 m
Ore 16,15	60 R/e	
Ore 16,30	60 R/i	
Ore 16,50	60 Ass/f Batterie	
Ore 17,20	60 Ass/m Batterie	Lungo C/e
Ore 17,50	60 C/e	
Ore 18,10	60 C/i	
Ore 18,30	60 Ass/f Finale A	Lungo C/i
Ore 18,35	60 Ass/m Finale B	
Ore 18,40	1500 F	
Ore 18,50	1500 M	
Ore 19,10	400 F	
Ore 19,30	400 M	

Scadenza iscrizioni on line : entro le ore 24 di giovedì 13 gennaio

Le gare saranno open ad atleti di fuori regione col pagamento della tassa gara con bonifico da inviare al C.R. Campania di 10 €.

Per le Corse la Finale A sarà corsa solo da 6 atleti tesserati in società della Regione Campania

Nei concorsi, le finali saranno composte dai primi 8 atleti tesserati per società della regione Campania(Assoluti), più gli atleti tesserati per società di fuori regione che risultano classificati nei primi 8 della classifica generale dopo 3 salti, (Assoluti)

Campionati Regionali Indoor Assoluti Allievi Manifestazione Promoatletica Esordienti Napoli - Palaindoor di Ponticelli Domenica 16 gennaio 2022

Programma tecnico M 200 - 800 -3000- Lungo - Alto - Marcia 3 Km

Programma tecnico F 200 - 800 -3000 - Lungo - Alto - Marcia 3 Km

Cadetti/Cadette 1000 - Alto - Marcia 2 Km

Ragazzi/Ragazze 600

Esordienti 10 M/F 200

Esordienti 5 M/F Promoatletica (Circuito per il miglioramento delle Capacità Coordinative)

Esordienti 8 M/F Promoatletica (Circuito per il miglioramento delle Capacità Coordinative con elementi di base per le capacità di corsa salti e lanci)

N.B Nei 1500 M - 3000 M potranno prendere parte solo atleti con minimo corso nel 2021, inferiore ai - 17'15" nei 5000 metri - 10'15" nei 3000 - 4'45' nei 1500 - 6,30 nei 2000 C/i- 2'15" 800 m - 2'50" 1000 C/i) Eventuali deroghe motivate, da richiedere al Fiduciario Tecnico Regionale

Domenica	16 gennaio 2022	
Ritrovo Giurie e Concorrenti ore 8,45		
Ore 9,15	Marcia 3 Km Ass M/F + 2 Km C/i C/e	
Ore 9,45	Circuito Promoatletica Es 5 m/f	
Ore 10,30	Circuito Promoatletica Es 8 m/f	
Ore 11,15	200 Es 10 F	Alto C/e + F
Ore 11,35	200 Es 10 M	
Ore 11,55	600 R/e + R/i	
Ore 12,10	1000 C/e	Lungo F
Ore 12,20	1000 C/i	
Ore 12,30	3000 F + M Serie tempi minori	Alto C/i + M
Ore 12,45	3000 M	
Ore 13,10	200 F	Lungo Ass/m
Ore 13,30	200 M	
Ore 13,50	800 F	
Ore 14,00	800 M	

Scadenza iscrizioni on line : entro le ore 24 di giovedì 13 gennaio

Le gare saranno open ad atleti di fuori regione col pagamento della tassa gara con bonifico da inviare al C.R. Campania di 10 €.

Per le Corse la Finale A sarà corsa solo da 6 atleti tesserati in società della Regione Campania

Nei concorsi, le finali saranno composte dai primi 8 atleti tesserati per società della regione Campania (Assoluti), più gli atleti tesserati per società di fuori regione che risultano classificati nei primi 8 della classifica generale dopo 3 salti, (Assoluti)