

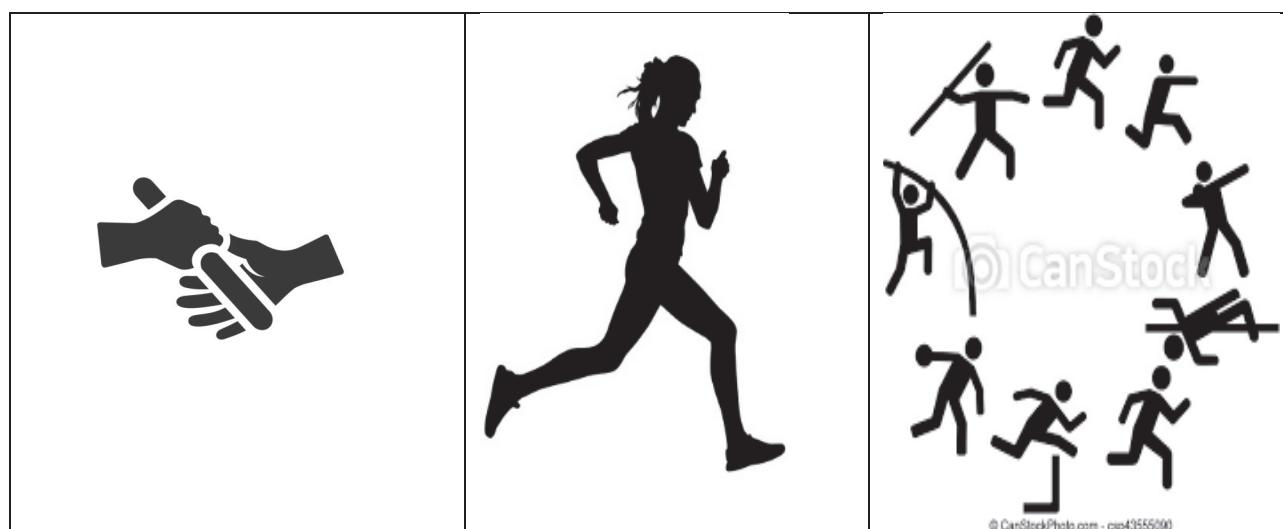


# NOTIZIARIO aprile 2021 – numero 1

## Ricominciamo

### Calendario APRILE

<b>10 11</b>	<b>Napoli/Virgiliano</b>	<b>Pista</b>	<b>Regionale</b>	<b>Camp.Reg. Staffette + Gare contorno</b>
<b>17 18</b>	<b>Avellino / Coni</b>	<b>Pista</b>	<b>Regionale</b>	<b>Camp.Reg. Corsa m- 10.000 M/F . 20'/30' A + Contorno</b>
<b>18</b>	<b>San Salvatore Telesino Parco Grassano</b>	<b>Cross</b>	<b>Nazionale</b>	<b>Telesi@ Cross Info = Calendario Nazionale Fidal</b>
<b>24 22</b>	<b>Agropoli (sede da confermare)</b>	<b>Pista</b>	<b>Regionale</b>	<b>Camp.Reg. Prove Multiple</b>



## AVVISO

Tutte le manifestazioni inserite nel Calendario **si svolgeranno a porte chiuse al pubblico.**

**L'ingresso sarà riservato unicamente a dirigenti, tecnici, atleti e giudici, previa consegna del modulo di autodichiarazione consegnato all'ingresso al campo, con gli estremi del documento di identità** (per gli atleti minorenni il modulo andrà compilato da un genitore) in assenza dello stesso non sarà consentito l'accesso, anche se l'atleta risulta regolarmente iscritto alla manifestazione.

**Ogni società, con i suoi dirigenti ed accompagnatori sarà responsabile del mantenimento delle misure di sicurezza dei propri tesserati.**

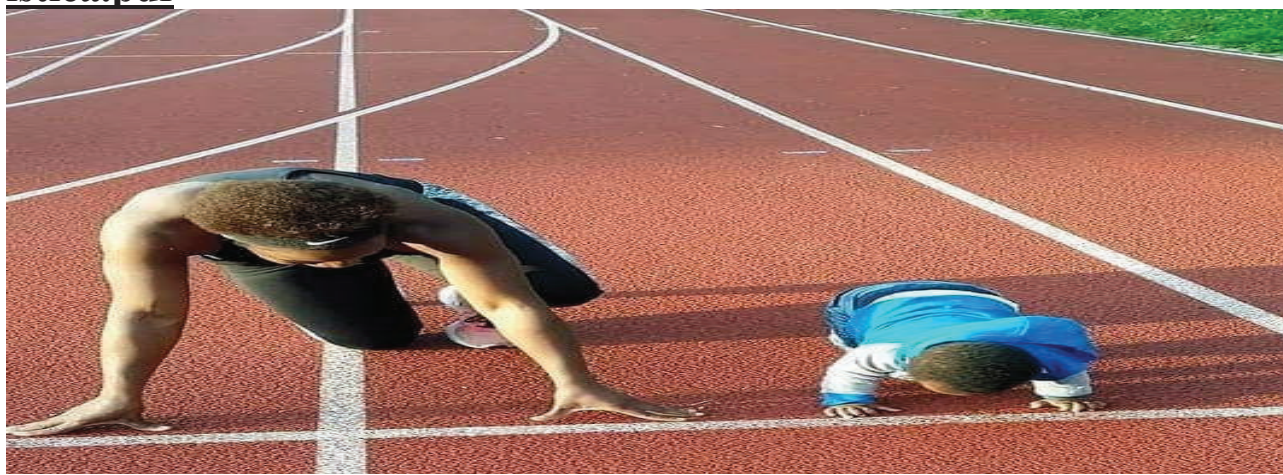
**Per tutte le misure di svolgimento e sicurezza della manifestazione si rimanda al protocollo emanate dalla FIDAL e s.m.i. consultabile alla pagina sottoindicata :**

**<http://www.fidal.it/content/Covid-19/127307>**

**per gli spostamenti e ingresso al campo usare il modulo cliccando al seguente**

**link**

**<http://www.fidal.it/upload/Campania/autocertificazione%20e%20modulistica.pdf>**



**Campionati Regionali Staffette Ass-All-Cad M/F**  
**CDS Cadetti/e 1<sup>a</sup> Giornata**  
**Napoli (Virgiliano) 10/11 Aprile 2021**

**Sabato 10 Aprile 2021**

**Staffette 4x100 A/i+A/e; Ass/m; Ass/f**

**Contorno Ass/m + A/i 100 metri**

**Cds Cadetti/e 80-300hs-2000-1200st-Asta-Lungo-Giavellotto-Disco**

Ore 15,00 Ritrovo giurie e concorrenti e conferma gare 300 hs, Lungo C/i, Giavellotto C/e

Ore 15,40 300 hs C/e Lungo C/i (18) ; Giavellotto C/e (4)

Ore 15,50 300 hs C/i

Ore 16,00 80 C/e

Ore 16,20 80 C/i

Ore 16,40 1200 Siepi C/i + C/e Giavellotto C/i (4)

Ore 16,50 100 A/e - Ass/f

Ore 17,10 100 A/i-Ass/m ; Lungo C/e (16)

Ore 17,45 2000 C/i + C/e Disco C/i + C/e. (6)+(5)

Ore 17,55 4x100 Ass/f+A/e

Ore 18,20 4x100 Ass/m A/i

**\*Dopo opportune segnalazioni si precisa che da regolamento Fidal Le gare di concorso della categoria Cadetti prevedono 4 salti o lanci per tutti i partecipanti**

**Domenica 11 Aprile 2021**

**Staffette 4x400 A/i+A/e; Ass/m; Ass/f**

**Staffette 4x100 C/i C/e**

**Staffette 3x1000 C/i C/e**

**Contorno M/F Allievi M/f : 100hs/110hs;Salti Asta Alto; Lanci: Martello Peso**

Ore 15,15 Ritrovo e conferma iscrizioni Martello-Asta-Ostacoli

Ore 15,40 110 hs M Martello Tutte le categorie M/F(7) Asta F (1)

Ore 15,50 110 hs A/i

Ore 16,00 100 hs F + A/e

Ore 16,40 4x100 C/e Peso Ass/m+ J/m+A/m(9) -- Alto F + A/f (5)

Ore 17,05 4x100 C/i

Ore 17,25 4x400 Ass F + A/e

Ore 17,50 4x400 Ass M + A/i Peso Ass/f + A/f (7)---Alto M + A/i (8)

Ore 18,20 3x1000 C/e

Ore 18,35 3x1000 C/i

**SI RICORDA A TUTTI GLI ISCRITTI CHE LE CONFERME, AD ECCEZIONE DI QUELLE SEGNALATE NEL RITROVO GIURIE E CONCORRENTI , VERRANNO EFFETTUATE FINO AD 1 H PRIMA DELLA PARTENZA;**

**Le Progressioni saranno per:**

**Alto M + A/i :1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79 poi di 2 cm in 2 cm**

**Alto F + A/e :1.30-1.40-1.45-1.50-1.53-1.55-1.57 poi di 2 cm in 2 cm**

**Asta F + A/e : 1.80-2.00-2.20-poi di 10 cm in 10 cm fino a 2.80 poi di 5 cm in 5 cm**

**Delegato dei Tecnici : giorno 10/4 Ifigenia Giuseppe -Tecnico Organizzativo Mangione Marcello**

**Delegato dei Tecnici: giorno 11/4 Mangione Marcello- Tecnico Organizzativo Luigi Sabato**

**Campionati Regionali individuali/Società di Corsa Assoluti M F  
metri 10000 in pista  
Campionato Regionale Individuale di Corsa Allievi Allieve  
30 minuti maschili - 20 minuti femminili  
Gare di Contorno  
Avellino 17/18 Aprile 2021**

**Sabato 17 Aprile 2021**

**Assoluti Maschili Metri 10000**

**Assoluti Femminili Metri 10000**

**Contorno Senior-Master- Junior M/F Allievi m/f Giavellotto-Lungo-Disco**

Ore 14,15 Ritrovo Giurie e Concorrenti

Ore 14,30 Termine Conferma Iscrizioni 10.000 prima serie e Disco

Ore 15,00 10000 F + ev. 1^ Serie M Disco M + J/m + A/m \* Master M

Ore 15,45 10000 M 2^ Serie Lungo M + A/m - Disco F + A/f + Master F

Ore 16,30 10000 M 3^ Serie Giav F + A/f + Master F

Ore 17,00 Lungo F + A/f

Ore 17,15 10000 M 4^ Serie

Ore 17,30 Giavellotto M + J/m + A/i + Master M

Ore 17,55 10000 M 5^ Serie Eventuale

Ore 18,30 10000 M 6^ Serie Eventuale

**Attenzione:Orario Provvisorio**

**Domenica 18 Aprile 2021**

**Allievi Maschili 30' Corsa**

**Allievi Femminili 20' Corsa**

**Contorno Assoluti M/F Allievi Marcia (5000) - m 1500 - Triplo**

**Cadetti/e Marcia (5000-3000)**

Ore 8,45 Ritrovo Giurie e concorrenti

Ore 9,00 Termine Conferma Marcia

Ore 9,15

Ore 9,30 Marcia 5000 m - Partenza M F + A/i + C/i - Partenza C/e 3000 m

Ore 10,30 20' A/e

Ore 11,00 30' A/i Triplo F+ A/f + Master F

Ore 11,45 30 A/i ev seconda serie A/i

Ore 12,00 Triplo M + A/m + Master M

Ore 12,30 1500 F

Ore 12,40 1500 M

La chiusura iscrizioni attraverso la procedura informatica avverrà improrogabilmente entro  
Mercoledì 14 aprile alle ore 22,00

**SI RICORDA A TUTTI GLI ISCRITTI CHE LE CONFERME ISCRIZIONI PER LE GARE DI CONTORNO  
AD ECCEZIONE DI QUELLE SEGNALATE NEL RITROVO GIURIE E CONCORRENTI VERRANNO  
EFFETTUATE FINO AD 1 H PRIMA DELLA PARTENZA**

**Per la composizione e l'organizzazione delle serie dei 10000 m ed evitare problemi per  
assembramento e diffusione da COVID-19, saranno contattati i dirigenti di Società  
(segnalati all'atto dell'iscrizione) degli atleti entro Giovedì 15 aprile 2021 alle ore 20,00 PER  
LA CONFERMA DEGLI ATLETI. Predisporre le serie e quindi comunicare il piano orario di  
entrata al campo agli stessi entro il Venerdì 16 aprile alle ore 14,00 con esposizione sul sito  
della Fidal Campania ([www.campania.fidal.it](http://www.campania.fidal.it)).**

**Gli orari gara per il Triplo con la specifica della Battuta verranno comunicati entro il  
venerdì 16 aprile in base alle misure di accredito all'atto dell'iscrizione.**

## **Classifica Regionale di Società CDS Corsa Pista**

Per la classifica regionale di ogni Categoria M/F saranno assegnati 50 punti al primo, 49 al secondo e così via scalando di un punto fino al 50 che prenderà 1 punto, oltre il cinquantesimo classificato non si assegneranno punteggi ma il piazzamento sarà valido per il numero minimo di atleti regolarmente classificati

La classifica nelle diverse categorie si otterrà dalla somma dei punteggi di minimo 3 massimo 4 atleti regolarmente classificati anche se ottengono punti 0.

**3.1 Possono partecipare alla fase regionale esclusivamente gli atleti tesserati per Società della regione ed eventuali atleti militari autorizzati a gareggiare per le società regionali.**

### **NORME DI PARTECIPAZIONE E DI CLASSIFICA (Estratto Fase Nazionale)**

3.1 Ciascuna Società può partecipare a tutte le fasi del CdS con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri delle categorie Seniores, Promesse e Juniores.

3.1.1 Gli atleti stranieri in “quota italiani” concorrono alla formazione della classifica di società per il numero massimo di punteggi previsto.

3.1.2 Gli atleti stranieri extracomunitari che hanno acquisito la qualifica di “Italiano Equiparato” gareggiano in “quota italiani” e possono concorrere alla formazione della classifica di Società.

3.1.3 Gli atleti in “quota stranieri” (extracomunitari che non hanno acquisito la qualifica di “Italiano Equiparato”) possono concorrere alla formazione della classifica di Società per un massimo di 1 punteggio (per ciascuna prova).

3.4 Per ogni Società maschile e per ciascuna prova portano punteggio un massimo di 5 atleti.

3.5 Per ogni Società femminile e per ciascuna prova portano punteggio un massimo di 4 atlete.

3.6 Per le graduatorie nazionali individuali dei m. 10.000 su pista maschili vengono assegnati 150 punti al 1° classificato della graduatoria nazionale individuale, 149 al 2° e così via fino al 150° al quale viene assegnato un punto.

3.7 Per le graduatorie nazionali individuali dei m. 10.000 su pista femminili vengono assegnati 75 punti alla 1^ classificata della graduatoria nazionale individuale, 74 alla 2^ e così via fino alla 75^ alla quale viene assegnato un punto.

3.8 Per le prove maschili su strada vengono assegnati 100 punti al 1° classificato, 99 al 2° e così via fino al 100° al quale viene assegnato un punto.



3.9 Per le prove femminili su strada vengono assegnati 50 punti alla 1^ classificata, 49 alla 2^ e così via fino alla 50a alla quale viene assegnato un punto.

3.10 Qualora in una stessa prova si classifichino due o più atleti in “quota stranieri” della medesima Società viene assegnato il punteggio, ai fini del C.d.S., solo al primo atleta in “quota stranieri” classificato tra tutti gli atleti in “quota stranieri” della Società stessa.

#### 4. CLASSIFICA FINALE DI SOCIETÀ

4.1 La somma dei punti conseguiti dalle Società in ciascuna prova determina la classifica finale di Società.

In caso di parità nella singola prova si tiene conto del miglior piazzamento individuale. In caso di ulteriore parità si tiene conto del secondo miglior piazzamento e così via fino a che la parità non venga risolta.

4.2 Gli atleti stranieri in “quota italiani” concorrono alla formazione della classifica di società per il numero massimo di punteggi previsto.

Ogni Società può utilizzare nel complesso delle tre prove un massimo di tre punteggi conseguiti da atleti in “quota stranieri”, tenendo conto che per ogni prova una Società può utilizzare un solo punteggio ottenuto da atleti in “quota stranieri”.

4.4 In caso di parità, per determinare la classifica finale di Società si tiene conto del miglior piazzamento della società in una delle prove. In caso di ulteriore parità si tiene conto del secondo miglior piazzamento e così via fino a che la parità non venga risolta.

4.5 Non si classificano le Società che hanno acquisito punteggi in una sola prova

#### **CdS Corsa Allievi/e**

Anche in questo caso per la classifica di Società saranno assegnati punti 40 al primo arrivato e così a scalare di un punto fino al 40° arrivato, la somma dei primi 3 punteggi maschili (per il CdS Allievi) e dei primi tre punteggi femminili (per il CdS Allieve), determinerà la classifica di società regionale.

### **PREMIAZIONI DI TUTTI I CAMPIONATI REGIONALI**

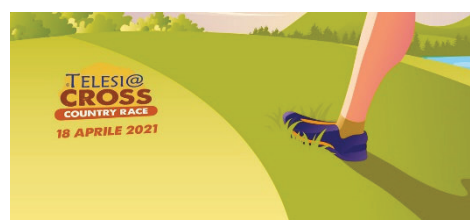


**Individuali** – Saranno effettuate subito sul campo gara

**Societarie** – Saranno effettuate in data da destinarsi causa norme anti-Covid

### **Telesi@ CrossCountry - 2. Edizione**

Tutte le notizie le trovate sul sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it), la manifestazione si terrà a San Salvatore Telesino - Bn (Parco del Grassano) domenica 18 aprile 2021.



**Campionati Regionali Individuali e di Società di Prove Multiple  
Ass/Pro/Jun  
Campionati Regionali Individuali e di Società di Prove Multiple Allievi/e  
Agropoli (sede da confermare) 24 – 25 Aprile 2021**

<b><u>Programma Tecnico 1° giornata:</u></b> <b>Decathlon M + J/m + A/i (100-lungo-Peso Alto 400 m)</b>  <b>Eptathlon F + A/e (100 hs - Alto - Peso - 200 m)</b>  <b>Gare Contorno: M + A/i 100 - 400</b> <b>F + A/e 100 hs - 400</b> <b>Cadetti/e 80hs/100 hs - 2000</b>	<b><u>Programma Tecnico 2° giornata:</u></b> <b>Decathlon M + J/m + A/i (110hs-Disco-Asta-Giavellotto-1500m)</b>  <b>Eptathlon F + A/e (Lungo - Giavellotto - 800 m)</b>  <b>Gare Contorno: M+Jm+A/i 110 hs-400 h -200-800</b> <b>F + A/e 100 hs-400 hs-200-1500</b> <b>Cadetti 300 - 1000</b>
--	---

<b>Sabato</b>	<b>24 Aprile</b>	<b>1^ Giornata</b>	
<b>ore 14.00</b>	<b>Ritrovo</b>		
	<b>Decathlon Ass + All/i</b>	<b>Eptathlon F + All/e</b>	<b>Contorno</b>
<b>ore 14.45</b>	100		
<b>ore 15.00</b>			100 F
<b>ore 15.15</b>			100 M
<b>ore 15.25</b>	Lungo		
<b>ore 15.45</b>			m.80hs C/e
<b>ore 15.50</b>		m.100hs All/e	
<b>ore 15.55</b>			m.100hs All/e
<b>ore 16.05</b>		m.100hs Ass/e	
<b>ore 16.10</b>			m.100hs Ass/e
<b>ore 16.20</b>			m.100hs C/i
<b>ore 16.30</b>		Alto (2 pedane)	
<b>ore 16.45</b>	Peso		400 F
<b>ore 16.55</b>			400 M
<b>ore 17.20</b>			2000 C/e
<b>ore 17.30</b>			2000 C/i
<b>ore 18.00</b>	Alto (2 pedane)		
<b>ore 18.00</b>		Peso	
<b>ore 18.50</b>		m.200	
<b>ore 19.30</b>	m.400		

**La chiusura Iscrizioni avverrà attraverso procedura informatica improrogabilmente**

entro le ore 22,00 di Mercoledì 21 aprile 2021

<b>2^ Giornata</b>	<b>Domenica 25</b>	aprile2021	
<b>ore 14.00</b>	<b>Ritrovo</b>		
	<b>Decathlon Ass + All/i</b>	<b>Eptathlon F + All/e</b>	<b>Contorno</b>
<b>ore 14.45</b>	m.110 hs Ass		
<b>ore 14.50</b>	m.110 hs Jun		
<b>ore 14.55</b>	m.110 hs All/i		
<b>ore 15.00</b>		Lungo	m.110 hs Ass
<b>ore 15.10</b>			m.110 hs Jun
<b>ore 15.20</b>			m.110 hs All/i
<b>ore 15.30</b>	Disco		300 C/e
<b>ore 15.40</b>			300 C/i
<b>ore 16.05</b>			200 F
<b>ore 16.20</b>			200 M
<b>ore 16.45</b>		Giavellotto	
<b>ore 16.45</b>			400 hs Ass
<b>ore 16.50</b>			400 hs All/i
<b>ore 17.05</b>			400 hs Ass+All/e
<b>ore 17.10</b>	Asta (2 pedane)		
<b>ore 17.30</b>			1000 C/e
<b>ore 17.45</b>			1000 C/i
<b>ore 18.00</b>		800	
<b>ore 18.15</b>			800 F
<b>ore 18.30</b>	Giavellotto		800 M
<b>ore 19.30</b>	1500		

Ogni atleta dovrà confermare la propria partecipazione entro 60' prima dell'inizio della gara  
Regolamento CdS Prove Multiple Allievi/e

Sarà stilata una classifica Maschile ed una Femminile.

Ogni società per essere classificata dovrà classificare almeno tre atleti e la somma dei punteggi dei migliori 3 atleti.

Risulterà vincitrice la società che avrà ottenuto il miglior punteggio complessivo.

Regolamento CRI e CdS Prove Multiple Assoluti M/F 2021

La manifestazione è riservata agli atleti delle categorie Junior – Promesse – Senior.

Nel corso della manifestazione saranno assegnati i titoli regionali Assoluti, Promesse e Junior M/F.

Gli atleti della categoria Juniores dovranno optare all'atto delle iscrizioni per la partecipazione al Campionato Juniores o a quello Assoluto.

Classifica di Società Assoluti – La classifica finale del CdS Assoluto sia maschile che femminile è determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi ottenuti da atleti della stessa Società indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

I punteggi ottenuti dagli atleti Juniores utilizzando gli attrezzi della propria categoria sono validi ai fini della classifica di Società.



## Campionati Regionali di Società Cadetti Cadette 2021

Il Campionato di società Cadetti/ Cadette si svolgerà su 2 fasi :

La prima fase con 4 giornate gara da svolgere entro il 15 luglio 2021; la 2<sup>a</sup> fase a programma completo si svolgerà entro il 20 settembre

Nella prima fase ogni atleta può prendere parte a 2 gare per ogni giornata, di cui 1 deve essere obbligatoriamente un concorso.

Se nel corso delle 4 giornate un atleta dovesse ripetere la stessa gara gli sarà attribuito il miglior punteggio ottenuto nella medesima

**Dopo opportune segnalazioni e tenendo in considerazione il particolare momento riguardante possibilità di diffusione del virus Sars Cov-2, si possono ottenere prestazioni nelle staffette per la prima fase a partire dal 10 aprile fino al 15 luglio in qualsiasi manifestazione e potrà essere inserita solo la migliore**

Verranno elaborate classifiche per i seguenti settori :

- 1) Velocità; Ostacoli (80-300-80/100hs-300hs-Staffetta 4x100)
- 2) Mezzofondo e marcia (1000-2000-1200st-Marcia-Staffetta 3x1000)
- 3) Salti (Lungo-Triplo-Asta-Alto)
- 4) Lanci (Peso-Disco-Giavellotto-Martello)

Sarà stilata una classifica per ogni settore

La società prende massimo 3 punteggi per ogni gara

Verranno Classificate tutte le società che avranno coperto almeno 3 gare differenti per ogni settore.

Le società prime classificate saranno dichiarate Campioni Regionali di Specialità.

La Somma dei punteggi per ogni settore darà la classifica di società dopo la prima fase

Verranno classificate le società che avranno coperto almeno un settore.

La 2<sup>a</sup> fase si effettua a programma completo la partecipazione è aperta a tutti i tesserati.

Ogni atleta potrà prendere parte a due gare più la staffetta nell'arco della manifestazione, ma mai 3 gare per giornata.

Ogni società prenderà punteggio con un atleta per gara e in questa fase verranno classificate le società che copriranno almeno 10 gare del programma tecnico.

Le società che avranno coperto tutti i settori nella prima fase potranno moltiplicare alle gare della seconda fase un coefficiente di 1,4 nella gara di Asta (ad esempio se dovesse prendere 500 punti si moltiplica X 1,4 diventa 700), ed un coefficiente di 1,2 nelle gare di Martello, Disco, Triplo

La Classifica finale del Cds cadetti e cadette in pista sarà data dalla somma dei punteggi ottenuti nelle 2 fasi.



**FIDAL CAMPANIA**

**OSTACOLI**

**CONOSCERE PER COMPETERE**

**DISTANZE ed ALTEZZE - CORSE AD  
OSTACOLI**

<i>Categoria</i>	<i>metr i</i>	<i>numero ostacoli</i>	<i>altezza ostacolo</i>	<i>dist. partenza e 1° ostacolo</i>	<i>distanza tra ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ostacolo e arrivo</i>
Esordienti A m/f	40	4	0.5 0	11.00	6.00	11.0 0
Esordienti A m/f	50	5	0.5 0	12.00	7.00	10.0 0
Esordienti A m/f	55	5	0.5 0	12.00	7.00	15.0 0
Ragazzi/e	50	5	0.6 0	12.00	7.50	8.00
Ragazzi/e	55	5	0.6 0	12.00	7.50	13.0 0
Ragazzi/e	60	6	0.6 0	12.00	7.50	10.5 0
Ragazzi/e	200	5	0.6 0	20.00	35.00	40.0 0
Cadetti	50	4	0.8 4	13.00	8.50	11.5 0
Cadetti	55	5	0.8 4	13.00	8.50	8.00
Cadetti	60	5	0.8 4	13.00	8.50	13.0 0
Cadetti	100	1 0	0.8 4	13.00	8.50	10.5 0
Cadetti	300	7	0.7 6	50.00	35.00	40.0 0
Cadette	50	4	0.7 6	13.00	8.00	13.0 0
Cadette	55	5	0.7 6	13.00	8.00	10.0 0
Cadette	60	5	0.7 6	13.00	8.00	15.0 0
Cadette	80	8	0.7 6	13.00	8.00	11.0 0
Cadette	300	7	0.7 6	50.00	35.00	40.0 0
Allievi	50	4	0.9 1	13.72	9.14	8.86
Allievi	55	5	0.9 1	13.72	9.14	4.72
Allievi	60	5	0.9 1	13.72	9.14	9.72
Allievi	110	1 0	0.9 1	13.72	9.14	14.0 2

Allievi	400	1 0	0.8 4	45.00	35.00	40.0 0
Allieve	50	4	0.7 6	13.00	8.50	11.5 0
Allieve	55	5	0.7 6	13.00	8.50	8.00
Allieve	60	5	0.7 6	13.00	8.50	13.0 0
Allieve	100	1 0	0.7 6	13.00	8.50	10.5 0
Allieve	400	1 0	0.7 6	45.00	35.00	40.0 0
Juniores U	50	4	1.0 0	13.72	9.14	8.86
Juniores U	55	5	1.0 0	13.72	9.14	4.72
Juniores U	60	5	1.0 0	13.72	9.14	9.72
Juniores U	110	1 0	1.0 0	13.72	9.14	14.0 2
Jun/Pro/Sen U	50	4	1.0 6	13.72	9.14	8.86
Jun/Pro/Sen U	55	5	1.0 6	13.72	9.14	4.72
Jun/Pro/Sen U	60	5	1.0 6	13.72	9.14	9.72
Jun/Pro/Sen U	110	1 0	1.0 6	13.72	9.14	14.0 2
Jun/Pro/Sen U	400	1 0	0.9 1	45.00	35.00	40.0 0
Jun/Pro/Sen D	50	4	0.8 4	13.00	8.50	11.5 0
Jun/Pro/Sen D	55	5	0.8 4	13.00	8.50	8.00
Jun/Pro/Sen D	60	5	0.8 4	13.00	8.50	13.0 0
Jun/Pro/Sen D	100	1 0	0.8 4	13.00	8.50	10.5 0
Jun/Pro/Sen D	400	1 0	0.7 6	45.00	35.00	40.0 0
Cad/All/Jun/Pro/Sen U/D	200	1 0	0.7 6	18.29	18.29	17.1 0

**DISTANZE E ALTEZZE CORSE AD OSTACOLI GARE MASTER - valide anche per le Prove Multiple****UOMINI****m. 110 OSTACOLI (10 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 14,02

**m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 10,50
60-69	cm 83,8	m 12,00	m 8,00	m 16,00

**m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

**m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 99,1	m 13,72	m 9,14	m 9,72
50-59	cm 91,4	m 13,00	m 8,50	m 13,00
60-69	cm 83,8	m 12,00	m 8,00	m 16,00
70-79	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
80 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

**m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 91,4	m 45,00	m 35,00	m 40,00
50-59	cm 83,8	m 45,00	m 35,00	m 40,00

**m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
60-69	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00
70-79	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00

**m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per il C.d.S.)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35 ed oltre	cm 76,2	m 18,29	m 18,29	m 17,10

**m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
80 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00

**m. 3000 SIEPI**

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>
35-59	cm 91,4

**m. 2000 SIEPI**

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>
60 e oltre	cm 76,2

**DONNE****m. 100 OSTACOLI (10 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-39	cm 84	m 13,00	m 8,50	m 10,50

**m. 80 OSTACOLI (8 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 12,00
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 19,00
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 19,00

**m. 60 OSTACOLI INDOOR (5 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>Altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-39	cm 83,8	m 13,00	m 8,50	m 13,00
40-49	cm 76,2	m 12,00	m 8,00	m 16,00
50-59	cm 76,2	m 12,00	m 7,00	m 20,00
60 ed oltre	cm 68,6	m 12,00	m 7,00	m 20,00

**m. 400 OSTACOLI (10 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35-49	cm 76,2	m 45,00	m 35,00	m 40,00

**m. 300 OSTACOLI (7 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
50-59	cm 76,2	m 50,00	m 35,00	m 40,00
60-69	cm 68,6	m 50,00	m 35,00	m 40,00

**m. 200 OSTACOLI (10 ostacoli) (valido solo per il C.d.S.)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
35 ed oltre	cm 76,2	m 18,29	m 18,29	m 17,10

**m. 200 OSTACOLI (5 ostacoli)**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>	<i>distanza partenza-1°ost.</i>	<i>Distanza ostacoli</i>	<i>distanza ultimo ost.-arrivo</i>
70 ed oltre	cm 68,6	m 20,00	m 35,00	m 40,00

**m. 2000 SIEPI**

<i>Fascia di età</i>	<i>altezza</i>
35 e oltre	cm 76,2

**PROGRESSIONI SALTO IN ALTO MASTER****UOMINI**

<i>Fascia di età</i>	<i>Progressioni</i>
35-44	1,42-1,48 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,30-1,36 e poi di 3 cm in 3 cm
55-64	1,15-1,21 e poi di 3 cm in 3 cm
65 ed oltre	0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15 e poi di 3 cm in 3 cm



**DONNE**

<i>Fascia di età</i>	<i>Progressioni</i>
35-44	1,20-1,26-1,32 e poi di 3 cm in 3 cm
45-54	1,11-1,17-1,20 e poi di 3 cm in 3 cm
55 ed oltre	0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05 e poi di 3 cm in 3 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'alto sia maschile che femminile è la seguente:

0,82-0,85-0,88-0,91-0,94-0,97-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12-1,15-1,18-1,21-1,24-1,27 e poi di 3 cm in 3 cm.

*N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.*

**PROGRESSIONI SALTO CON L'ASTA MASTER****UOMINI**

<i>Fascia di età</i>	<i>Progressioni</i>
35-49	2,30-2,40-2,50-2,60-2,70 e poi di 5 cm in 5 cm
50-64	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50 e poi di 5 cm in 5 cm
65 ed oltre	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

**DONNE**

<i>Fascia di età</i>	<i>Progressioni</i>
Tutte	1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 e poi di 5 cm in 5 cm

Nelle Prove Multiple la progressione dell'asta sia maschile che femminile aumenterà di 10 cm. per tutta la durata della gara, partendo da 60 cm.

*N.B. Le misure minime previste per l'entrata in gara sono legate alla possibilità tecnica dell'attrezzatura utilizzata.*

**DISTANZA BATTUTA SALTO TRIPLO MASTER****UOMINI**

<i>Fascia di età</i>	<i>Battuta</i>
35-44	m 9 o m 11
45-54	m 8 o m 10
55 -59	m 7 o m 9
60 - 69	m 6 o m 8
70 ed oltre	m 5 o m 7

**DONNE**

<i>Fascia di età</i>	<i>Battuta</i>
35-44	m 8 o m 10
45-54	m 7 o m 9
55-59	m 6 o m 8
60-69	m 5 o m 7
70 ed oltre	m 5 o m 6

*N.B. Le distanze della battuta suindicate possono essere modificate dal Delegato Tecnico sulla base delle misure di iscrizione.*

*Per quanto non contemplato si rimanda alle norme emanate dalla WMA.*



# FIDAL CAMPANIA

## I LANCI

### CONOSCERE PER COMPETERE

#### PESO degli ATTREZZI

<i>Categoria</i>	<i>Peso</i>	<i>Disco</i>	<i>Martello</i>	<i>Giavellotto</i>
Esordienti				Vortex
Ragazzi	2 kg			Vortex
Ragazze	2 kg			Vortex
Cadetti	4 kg	1,5 kg	4 kg	600 g
Cadette	3 kg	1 kg	3 kg	400 g
Allievi	5 kg	1,500 kg	5 kg	700 g
Allieve	3 kg	1 kg	3 kg	500 g
Juniores U	6 kg	1,750 kg	6 kg	800 g
Pro/Sen U	7,260 kg	2 kg	7,260 kg	800 g
Jun/Pro/Sen D	4 kg	1 kg	4 kg	600 g

**TABELLA ATTREZZI GARE MASTER - valida anche per le Prove Multiple**
**UOMINI**

<b>Attrezzi</b>	<b>Fascia di età</b>	<b>peso</b>
PESO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg 6
	60-69	Kg 5
	70-79	Kg 4
	80 ed oltre	Kg. 3
DISCO	35-49	Kg 2
	50-59	Kg 1,5
	60 ed oltre	Kg 1
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 800
	50-59	gr. 700
	60-69	gr. 600
	70-79	gr. 500
	80 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg 7,26
	50-59	Kg. 6
	60-69	Kg. 5
	70-79	Kg. 4
	80 ed oltre	Kg. 3
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 15,88
	50-59	Kg. 11,34
	60-69	Kg. 9,08
	70-79	Kg. 7,26
	80 ed oltre	Kg. 5,45

**DONNE**

PESO	35-49	Kg. 4
	50-74	Kg. 3
	75 ed oltre	Kg. 2
DISCO	35-74	Kg. 1
	75 ed oltre	Kg. 0,750
GIAVELLOTTO	35-49	gr. 600
	50-74	gr. 500
	75 ed oltre	gr. 400
MARTELLO	35-49	Kg. 4
	50-74	Kg. 3
	75 ed oltre	Kg. 2
MARTELLO CON MANIGLIA CORTA	35-49	Kg. 9,08
	50-59	Kg. 7,26
	60-74	Kg. 5,45
	75 ed oltre	Kg. 4

# Modulo per atleta maggiorenne

## AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R.N. 445/2000

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_, nato/a il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_ e domiciliato/a in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_, identificato/a a mezzo \_\_\_\_\_  
nr. \_\_\_\_\_, rilasciato da \_\_\_\_\_

### DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- ✓ Di non essere attualmente positivo accertato al COVID 19;
- ✓ Di non aver avuto negli ultimi 14 giorni, per quanto di mia conoscenza, contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- ✓ Di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (a titolo non esaustivo, temperatura corporea >37,5°C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) ed eventualmente di ritornare agli allenamenti/gare, dopo più di 14 giorni dal sussistere di tali sintomi;
- ✓ Nel caso di positività pregressa al COVID 19, di risultare attualmente "guarito" (Il paziente guarito è colui il quale risolve i sintomi dell'infezione da Covid-19 e che risulta negativo in due test consecutivi, effettuati a distanza di 24 ore uno dall'altro, per la ricerca di SARS-CoV-2).

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Firma del dichiarante

SI PREGADI ALLEGARE FOTOCOPIA DEL DOCUMENTO

<b>GARA:</b>
--------------

# Modulo per Tecnico

## AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R.N.445/2000

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_, nato/a il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_ e domiciliato/a in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_, identificato/a a mezzo \_\_\_\_\_  
nr. \_\_\_\_\_, rilasciato da \_\_\_\_\_

### DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- ✓ Di non essere attualmente positivo accertato al COVID 19;
- ✓ Di non aver avuto negli ultimi 14 giorni, per quanto di mia conoscenza, contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- ✓ Di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (a titolo non esaustivo, temperatura corporea >37,5°C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) ed eventualmente di ritornare agli allenamenti/gare, dopo più di 14 giorni dal sussistere di tali sintomi;
- ✓ Nel caso di positività pregressa al COVID 19, di risultare attualmente "guarito" (Il paziente guarito è colui il quale risolve i sintomi dell'infezione da Covid-19 e che risulta negativo in due test consecutivi, effettuati a distanza di 24 ore uno dall'altro, per la ricerca di SARS-CoV-2).

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Firma del dichiarante

SI PREGA DI ALLEGARE FOTOCOPIA DEL DOCUMENTO

<b>SOCIETA':</b>
------------------

# Modulo per atleta minorenne

DICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47

D.P.R.N.445/2000 PER MINORE

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_, nato/a il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_ e domiciliato/a in \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_, identificato/a a mezzo \_\_\_\_\_  
nr. \_\_\_\_\_, rilasciato da \_\_\_\_\_  
che esercita la responsabilità genitoriale per l'atleta minore

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ CHE IL FIGLIO MINORE

- ✓ È autorizzato ad allenarsi ed a gareggiare;
- ✓ Non è attualmente positivo accertato al COVID 19;
- ✓ Non ha avuto negli ultimi 14 giorni, per quanto di mia conoscenza, contatti con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- ✓ E' a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di sintomi respiratori (a titolo non esaustivo, temperatura corporea >37,5°C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia) ed eventualmente è rientrato agli allenamenti, dopo più di 14 giorni dal sussistere di tali sintomi;
- ✓ Nel caso di positività pregressa al COVID 19, risulta attualmente "guarito" (Il paziente guarito è colui il quale risolve i sintomi dell'infezione da Covid-19 e che risulta negativo in due test consecutivi, effettuati a distanza di 24 ore uno dall'altro, per la ricerca di SARS-CoV-2).

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Firma del dichiarante

SI PREGA DI ALLEGARE FOTOCOPIA DEL DOCUMENTO

<b>GARA:</b>
--------------