

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

per i concorsi finale a 8 per gli assoluti M/F - 4 salti per i cadetti M/F

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 – iscrizioni cat. All/Jun/Pro/Sen/Master € 10 – cat. Esor/Rag/cad € 3 – disporre bonifico su iban C.R. Campano indicato a pag. 7 , inviare copia al C.R. – fidalcampania@libero.it, dopo l'inserimento delle iscrizioni

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

Per il Promoatletica riservato alle categorie Esordienti 5 e 8 utilizzare il modulo di iscrizione pubblicato sul sito ed inviato per e-mail

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 – iscrizioni cat. All/Jun/Pro/Sen/Master € 10 – cat. Esor/Rag/cad € 3 – disporre bonifico su iban C.R. Campano indicato a pag. 7 , inviare copia al C.R. – fidalcampania@libero.it, dopo l'inserimento delle iscrizioni

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)

Le progressioni per le gare di salto in alto verranno comunicate il giorno della gara