

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA ASSOLUTI-PRO (U23)-JUN (U20) M/F**  
**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER M/F**

*Cosenza, 30/31 maggio 2026*

**DISPOSIZIONI TECNICHE**

Tutti gli atleti iscritti alle gare verranno considerati già confermati. Non occorre fare alcuna conferma da parte dei dirigenti di società calabresi.

Gli atleti dovranno presentarsi direttamente alla Camera d'Appello (situata esternamente nei pressi dell'arrivo) per l'accesso al campo di gara, muniti del proprio pettorale di gara per le gare di corsa, con la seguente tempistica:

- 15' prima per le gare di corsa
- 20' prima per le gare di salto in estensione, peso, disco e giavellotto
- 30' prima per la gara di martello, alto e asta

Il mancato transito in call room comporterà l'esclusione a qualsiasi altra gara.

L'accesso alla Camera d'appello è vietato alle persone non autorizzate compresi atleti non direttamente coinvolti alla chiamata.

Gli atleti accederanno al campo di gara esclusivamente attraverso la Camera d'Appello, accompagnati da un giudice incaricato.

45' prima di ogni gara di lancio gli atleti/e dovranno consegnare gli attrezzi personali per il controllo al magazzino (lato partenza 200m)

**VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO**  
*(dopo la chiusura iscrizioni online)*

30 MAGGIO 2026    COSENZA    Campo di Atletica Leggera San Vito - Via degli Stadi 118

ORE 14.30 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI		
MASCHILI	ORARIO GARE	FEMMINILI
	<b>15.30</b>	Martello Ave+Ass
Alto CM	<b>15.30</b>	
	<b>15.30</b>	80hs (076x7) Master
	<b>15.40</b>	100hs (084-8.50) Master
100hs (091-8.50) Master	<b>15.50</b>	
110hs (h100) Master	<b>16.00</b>	
400m Master	<b>16.15</b>	
Disco JM+Master+Avi	<b>16.20</b>	
400m Ass	<b>16.20</b>	
	<b>16.30</b>	400m Master
	<b>16.40</b>	400m Ass
Triplo Ass	<b>16.40</b>	Triplo Ass
1500m Ass+Master	<b>16.50</b>	
	<b>17.00</b>	1500m Master
100m Master	<b>17.15</b>	
Giavellotto Ass	<b>17.20</b>	
100m Ass	<b>17.20</b>	

	17.25	100m Master
	17.30	100m Ass
80m CM	17.40	
	17.50	80m CF
3000 siepi Ass (091)	18.10	
	18.10	Peso Ass+Master
Marcia 5000m Master	18.30	

31 MAGGIO 2026 COSENZA Campo di Atletica Leggera San Vito - Via degli Stadi 118

ORE 8.30 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI		
MASCHILI	ORARIO GARE	FEMMINILI
Martello Avi+Master	9.20	
Alto Ass	9.20	
5000m Ass+Master	9.20	
	10.00	5000m Master
	10.30	Disco Ass
Lungo Ass+Master	10.40	Lungo Ass
300hs (h068) Master	10.40	
	10.50	400hs Ass
400hs (084-091) Master	11.05	
400hs Ass	11.15	
300m CM	11.25	
Martellone Master	11.30	Martellone Master
	11.35	300m CF
800m Ass+Master	11.40	
	11.50	800m Ass+Master
2000m CM	12.00	
50m EM10	12.15	
	12.25	50m EF10
Peso Avi+JM+Master	12.30	
60m RM	12.30	
	12.40	60m RF
	12.50	1000m CF
200m Ass	13.00	
200m Master	13.05	
	13.10	200m Ass
	13.15	200m Master
600m RM	13.20	
	13.30	600m RF