

**Campionati Regionali Individuali**  
**ALLIEVI – JUNIOR - MASTER**  
**Salerno 1 luglio 2023**  
**Avellino 2 luglio 2023**

**Programma tecnico 1^ Giornata**

Allievi 100 400 1500 2000st 110hs - Asta Triplo - Disco Martello - Marcia Km.5 – 4x100  
 Allieve 100 400 1500 2000st 100hs - Asta Triplo - Peso Martello - Marcia Km.5 – 4x100

Junior M 100 400 1500 3000st 110hs - Asta Triplo - Disco Martello - Marcia Km.10  
 Junior F 100 400 1500 3000st 100hs - Asta Triplo - Peso Martello - Marcia Km.10

Master M: 100 (80/100/110hs) 400 1500 (2000/3000st) - asta triplo - martello disco mart. con maniglia corta - marcia Km 5 – 4x100

Master F: 100 (80/100hs) 400 1500 2000st - asta lungo - martello peso mart. con maniglia corta - marcia Km 5 – 4x100

**Gare di contorno:**

Promesse e senior M/F: 100hs – 110hs – 400 – Peso (solo F) – Disco (solo M)

Cadette: Martello

Programma orario – Sabato - **SALERNO**

<b>13.45</b>	<b>Ritrovo</b>		
14.45	100 hs A/e (0,76)	Lungo master F Asta A/i + J/m + Master M	Martello A/e + J/f + Master F + <b>C/e</b>
14.50	100 hs master F35/39+ J/f (0,84) + <b>Ass/f</b>		
14.55	100 hs master M (0,84)		
15.05	100 hs master M (0,91)		
15.20	110 hs A/i (0,91)		
15.30	110 hs master M (0,99)		Martello A/i + J/m+ master M
15.35	110 hs J/m (0,99)	Triplo A/e + J/f + master M	
15.45	<b>110 hs Ass/m (1,06)</b>		
16.00	100 master F		Peso A/e + J/f+ master F + <b>Ass/f</b>
16.10	100 master M		
16.25	100 A/e + J/f		
16.35	100 A/i + J/m		
16.50			Disco A/i +J/m + master M + <b>Ass/m</b>
<b>17.00</b>	<b>CHIUSURA CONFERMA ISCRIZIONI GARE IN PARTENZA DALLE ORE 18.00 IN POI</b>		
17.05	400 master F		
17.10	400 master M	Triplo A/i + J/M	
17.20	400 A/e + J/f + <b>Ass/f</b>		
17.30	400 A/i + J/m + <b>Ass/m</b>		
17.45	1500 master F + A/e + J/f		
18.00	1500 master M	Asta A/e + J/f + Master F	
18.15	1500 A/i + J/m		mart. con maniglia corta M/F

18.30	2000st F (all – jun master) + M60 ed oltre		
18.45	2000st A/i		
19.00	3000 st J/m + M35/39		
19.20	4x100 Allieve + master F		
19.35	4x100 Allievi + master M		
19.50	Marcia km 10 e 5 (tutti M/F)		

## Programma tecnico 2^ Giornata

Allievi	200 800 3000 400hs - Alto Lungo - Peso Giavellotto – 4x400
Allieve	200 800 3000 400hs - Alto Lungo - Disco Giavellotto – 4x400
Junior M	200 800 5000 400hs - Alto Lungo - Peso Giavellotto
Junior F	200 800 5000 400hs - Alto Lungo - Disco Giavellotto

Master M:	200 800 5000 (200hs/300hs/400hs) - Alto Lungo - Peso Giavellotto – 4x400
Master F:	200 800 5000 (200hs/300hs/400hs) - Alto Triplo - Disco Giavellotto – 4x400

GARE DI CONTORNO:

CADETTE/I: 300hs

## Programma Orario – Domenica **AVELLINO**

<b>15.00</b>	<b>Ritrovo</b>		
15.45	300hs master F/M (0,76) + <b>300hs C/i e C/e</b> <b>(0,76)</b>	Triplo master F	Disco A/e +J/f+ master F
16.00	400hs A/e + J/f + Master F (0,76)	Alto A/i + J/m	Peso A/i + J/m
16.15	400hs A/i + master M (0,84)	Lungo master M + A/e + J/f	
16.25	400 hs J/m + master M (0,91)		
16.30	200 master F		
<b>16.40</b>	<b>CHIUSURA CONFERMA ISCRIZIONI GARE IN PARTENZA DALLE ORE 17.40 IN POI</b>		
16.40	200 A/e + J/f		Giav A/i + J/m + master M
16.50	200 master M		
17.15	200 A/i + J/m	Alto A/e + J/f	
17.30		Lungo A/i + J/m	
17.40	800 master F + A/e + J/f		Peso master M
17.50	800 master M		
18.00	800 A/i + J/m		
18.15	3000 A/e	Alto master F	Giav A/e +J/f + master F
18.30	3000 A/i		
18.45	5000 master F + J/f		
19.15	5000 master M + J/m	Alto master M	
20.00	4x400 Allieve + master F		
20.10	4x400 Allievi + master M		

**N.B.: l'orario potrà essere modificato in base al numero degli atleti confermati.**

Si ricorda che per gli atleti di fuori regione è obbligatorio, ai fini della partecipazione, il nulla osta della propria regione di appartenenza da inviare all'indirizzo [fidalcampania@fidal.it](mailto:fidalcampania@fidal.it).

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti al costo di €5,00 ad atleta gara per la cat. Assoluti. Per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €7,00 ad atleta gara per la cat. Assoluti da effettuare con bonifico contestualmente all'atto dell'iscrizione, allegando il PDF della distinta di pagamento effettuato alla mail da inviare a [fidalcampania@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it), indicando nella causale "iscrizione alla gara....cod.soc.".

Il codice IBAN del C.R. Campania è IT54Q010050341200000002113

### Norme partecipazione

**Master:** ogni atleta nell'arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare individuali più una staffetta oppure di una gara individuale più due staffette oppure tre gare individuali.

**Allievi:** ogni atleta può prendere parte a due gare + una staffetta oppure una gara e due staffette nell'arco dell'intera manifestazione.

**Juniors:** ogni atleta può prendere parte a due gare individuali nell'arco dell'intera manifestazione.

Gli atleti che partecipano ad una gara (stadia e non-stadia) di corsa o marcia superiore od uguale ai mt 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai mt 400.