

**1^ Prova CDS Provinciale Outdoor SALERNO
per le categ. Eso/10 e Ragazzi/e
con contorno Cadetti/e e Allievi/e OPEN
AGROPOLI (SA) – 22 MARZO 2026**

Programma tecnico

Esordienti 10 M/F: 50hs – Lungo – Vortex – 4x50
 Esordienti 4/6/8 M+F: 100 – Lungo
 Ragazzi/e: 60hs – Alto – Peso – 4x100
 Cadetti/e: 2000 OPEN
 Allievi/e: 2000 OPEN

Programma orario:

| 10:00 | Ritrovo Giuria e Concorrenti | | | |
|--------------|-------------------------------------|----------|----------------|-------------------|
| 10.30 | 50hs Eso F | Alto R/i | Vortex Eso F | Lungo Eso 4/6 F+M |
| 10.40 | 50hs Eso M | | | |
| 10.50 | 60hs R/e | | | |
| 11.00 | 60hs R/i | | | Lungo Eso 8 F+M |
| 11.15 | 2000 Tutti (Partenza Unica) | | | |
| 11.30 | 4x50 Eso F | Alto R/e | Vortex Eso M | |
| 11.40 | 4x50 Eso M | | | Lungo Eso F |
| 11.50 | 4x100 R/e | | | |
| 12.00 | 4x100 R/i | | | |
| 12.10 | 100 Eso 4 F | | Peso R/i + R/e | Lungo Eso M |
| 12.15 | 100 Eso 4 M | | | |
| 12.20 | 100 Eso 6 F | | | |
| 12.25 | 100 Eso 6 M | | | |
| 12.30 | 100 Eso 8 F | | | |
| 12.35 | 100 Eso 8 m | | | |

Iscrizioni on line, gratuite, entro le ore 20:00 di Giovedì 19 Marzo.

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti iscritti.
 Conferma iscrizioni in loco 60' prima di ogni gara.

Norme di partecipazione e classifica:

Alla manifestazione possono partecipare tutti i tesserati Fidal per le società della Provincia di Salerno (la gara dei 2000mt, invece, è aperta anche agli atleti di altre province).

Gli atleti delle categorie Esordienti 10 M/F e Ragazzi/e possono disputare al massimo due gare: Corsa/Marcia + Staffetta oppure Concorso + Staffetta.

Nelle gare dei 50/50hs e Staffetta categ. Esordienti 10 M/F gli atleti partiranno in piedi.

Nelle gare dei 60/60hs e Staffette categ. Ragazzi/e gli atleti possono partire con o senza blocchi.

Battuta del Lungo categ. Eso10 M+F a 1mt con zona di stacco.

Battuta del Lungo categ. Ragazzi/e a 2mt con asse di battuta.

Lungo: 3 salti per tutte le categorie.

Lanci: 3 lanci per tutte le categorie.

Per le gare Esordienti 4/6/8 non verranno rilevati tempi e misure.

Progressione Alto Ragazzi/e: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46-a seguire di 2cm in 2cm.

Distanze Ostacoli:

50hs Esordienti 10 M/F: n. 5hs di h 0.50 con partenza a 12mt dal 1hs e 7mt di distanza tra un hs e l'altro (10mt dall'ultimo hs all'arrivo);

60hs Ragazzi/e: n. 6hs di h 0.60 con partenza a 12mt dal 1hs e mt 7.50 di distanza tra un hs e l'altro (mt10.50 dall'ultimo hs all'arrivo);

REGOLAMENTO CDS OUTDOOR PROVINCIALE ESO10 M/F E RAGAZZI/E:

Il Campionato di Società 2026 è articolato in 3 tappe con diversi programmi tecnici:

1^ tappa il 22/03 ad Agropoli; 2^ tappa il 26/04 a Nocera; 3^ tappa lo 07/06 a Battipaglia.

Al termine delle 3 tappe, saranno stilate una classifica unica maschile e una classifica unica femminile tenendo conto dei punteggi tabellari Fidal.

Per poter entrare in classifica ogni società dovrà schierare almeno 2 esordienti e 3 ragazzi che dovranno coprire 8 gare diverse.

Saranno classificate prioritariamente le società che copriranno almeno 8 gare diverse, seguiranno le società con 7/6/5 punteggi ottenuti. Sarà stilata anche una classifica combinata M+F.

Premiazioni:

Saranno premiati i primi 6 atleti di ogni gara e solo le prime 3 staffette in ogni tappa. Tutti gli Esordienti 4/6/8 riceveranno la medaglietta. Alla fine delle tre tappe, una volta stilata la classifica unica finale per genere, saranno premiate con coppe le prime 3 società maschili e le prime 3 società femminili. Sarà inoltre premiata con coppa la società vincitrice della combinata M+F (ottenuta sommando i punteggi delle due classifiche maschili e femminile).