

A.S.C.
Comitato Regionale Campania
CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI INDOOR
Gare di contorno categorie promozionali
(open FIDAL)
21-22 gennaio 2023 – PalaVesuvio – NAPOLI Ponticelli

Programma Tecnico 1^ giornata:

Assoluti Maschile e Femminile:

50 – 400 – 1500 – triplo - alto (solo femminile) - marcia Km 3

Esordienti 10 M/F: 50 - lungo

Ragazzi M/F: 50

Cadetti M/F: 50 - 300

Programma orario:

ore.14.00	<u>Ritrovo</u>	
ore 14.40	Marcia Km 3 M/F (cronometraggio manuale)	
ore 15.15	50 F batterie	Triplo F
ore 15.35	50 M batterie	
ore 16.10	50 Esordienti F	Triplo M
ore 16.40	50 Esordienti M	
ore 17.10	50 Ragazze	Lungo Es F
ore 17.35	50 Ragazzi	
ore 17.55	50 Cadette	
ore 18.20	50 Cadetti	
ore 18.45	50 F finali B ed A	
ore 18.55	50 M finali C - B ed A	Lungo Es M
ore 19.15	1500 F (cronometraggio manuale)	Alto F
ore 19.25	1500 M (cronometraggio manuale)	
ore 19.40	400 F	
ore 19.45	400 M	
ore 20.00	300 Cadette	
ore 20.10	300 Cadetti	

**L'orario potrà subire variazioni in base al numero degli atleti confermati
Le gare di Marcia e 1500 saranno svolte con cronometraggio manuale.**

Programma Tecnico 2^ giornata:

Assoluti Maschile e Femminile:

200 – 800 – 50hs - lungo – alto (solo maschile) - - staffetta 4x1 giro

Cadetti M/F: 50hs – staffetta 4x1giro

ore 08.30	<u>Ritrovo</u>	
ore 09.30	50hs C/e serie	Lungo M
ore 09.35	50hs A/e (1° Prova)	
ore 09.40	50hs C/i serie	
ore 09.45	50hs F (1° Prova)	
ore 09.50	50hs A/i (1° Prova)	
ore 09.55	50hs Jun M (1° Prova)	
ore 10.00	50hs M (1° Prova)	
ore 10.05	50hs A/e (2° Prova)	
ore 10.10	50hs F (2° Prova)	
ore 10.15	50hs A/i (2° Prova)	
ore 10.20	50hs Jun M (2° Prova)	

ore 10.25	50hs M (2° Prova)	
ore 10.30	800 F (cronometraggio manuale)	Lungo F
ore 10.35	800 M (cronometraggio manuale)	Alto M
ore 10.45	200 F	
ore 10.50	200 M	
ore 11.15	4x1 giro Cadette	
ore 11.25	4x1 giro Cadetti	
ore 11.35	4x1 giro F	
ore 11.40	4x1 giro M	

Nei 50hs il titolo regionale sarà assegnato nella 1° prova.
La gara di 800 mt. sarà svolta con cronometraggio manuale.