

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

CdS di Corsa Assoluti
Camp. Reg. Individuali Junior – Promesse - Senior
Gare di contorno
Nocera Inferiore (SA) 28 marzo 2026

Programma Tecnico

Jun/Pro/Sen M/F: km.10

Gare di contorno:

Assoluti M/F: Alto – Giav – Triplo (M) – Lungo (F)

Cadetti/e: Giav

Programma Orario

ore 13.00 Ritrovo

ore 14.00 km.10 F

ore 15.00 Km 10 M (probabile 3 serie) Alto M

Lungo F Giav F + C/i + C/e

ore 16.15 Triplo M

ore 16.30

Giav M

ore 16.50 Alto F

Conferma partecipazione entro 60' minuti dall'inizio di ogni gara.

Si precisa che la migliore serie dei 10 km maschile partirà per ultima.

Regolamento CdS Corsa Regionale

CdS Assoluto M e F: Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti.

Saranno assegnati punti 100 al primo classificato, 99 al secondo e così a scalare di un punto; un punto sarà comunque assegnato a tutti i classificati oltre il 100° posto. Ogni società potrà sommare un minimo di 3 punteggi ed un massimo di 4 punteggi.

Per la composizione delle serie si terrà conto del miglior accredito conseguito nella stagione in corso o nelle stagioni 2024 e 2025, comparando con la tabella di punteggio le gare in pista dei 10.000 metri, 5000 metri, 3000 metri, 3000 metri siepi. Il delegato tecnico valuterà eventuali accrediti di tempi ottenuti in gare ufficiali su strada.

Iscrizioni on line entro le ore 20 del giovedì precedente la gara.

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti confermati.

Gli atleti delle categorie allievi/e e junior lanciano con gli attrezzi della propria categoria.

Gli atleti della categoria master potranno optare di lanciare con gli attrezzi degli allievi e junior se previsto dalle rispettive categorie

Costo iscrizioni atleta gara

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE SUL CAMPO	FUORI REGIONE SUL CAMPO
CADETTI	3,00 €	4,00 €	5,00 €
ASSOLUTI	8,00 €	5,00 €	10,00 €

Modalità di pagamento

Bonifico bancario intestato a "Comitato Regionale Fidal Campania"

IBAN: IT54Q0100503412000000002113

Causale: iscrizione alla gara gara....cod.soc."

Inviare la distinta di pagamento effettuato alla seguente mail: fidalcampania@gmail.com

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

**Riunione Regionale
Esordienti – Ragazzi – Cadetti
NOCERA INFERIORE (SA) 29 marzo 2026**

Programma tecnico

Esordienti 10 M/F: 50 - 600
Ragazzi: 60 - 1000 – Lungo – Alto - Vortex – 4x100
Ragazze: 60 - 1000 –Vortex – Alto – 4x100
Cadetti/e: 80 – 1000 – Marcia Km 5 e 3 – Triplo – 4x100

Programma orario:

08.30	Ritrovo		
09.30	50 Es F	Lungo R/i	Vortex R/e
09.50	50 Es M		
10.10	60 R/e		
10.40	60 R/i		
11.05	80 C/e	Triplo C/i e C/e	Vortex R/i
11.30	80 C/i		
11.55	600 Es F		
12.10	600 Es M	Alto R/e e R/i (progres. unica)	
12.30	1000 R/e		
12.35	1000 R/i		
12.45	1000 C/e		
12.50	1000 C/i		
13.10	4x100 R/e		
13.15	4x100 R/i		
13.20	4x100 C/e		
13.25	4x100 C/i		
13.30	Marcia Km 3 e 5		

Iscrizioni on line entro le ore 20 del giovedì precedente la gara.

Conferma partecipazione: entro 60' prima dell'inizio di ogni singola gara.

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti confermati.

Partenze gare di velocità:

Esordienti in piedi

Ragazzi 4 appoggi con o senza blocchi

Nei concorsi riservati alla categoria ragazzi/e, a parte il salto in alto, tutti gli atleti effettueranno 3 prove. Al termine delle 3 prove i migliori 8 effettueranno la quarta prova.

Costo iscrizioni atleta gara

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE SUL CAMPO	FUORI REGIONE SUL CAMPO
ESORDIENTI 5-8	3,00 €	2,00 €	5,00 €
ESORDIENTI 10	3,00 €	4,00 €	5,00 €
RAGAZZI	3,00 €	4,00 €	5,00 €
CADETTI	3,00 €	4,00 €	5,00 €

Modalità di pagamento

Bonifico bancario intestato a "Comitato Regionale Fidal Campania"

IBAN: IT54Q0100503412000000002113

Causale: iscrizione alla gara gara....cod.soc.™.

Inviare la distinta di pagamento effettuato alla seguente mail: fidalcampania@gmail.com