

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

**Campionati Regionali Individuali Master
(gare extra assoluti)
NAPOLI (Virgiliano) 13-14 giugno 2026**

Programma tecnico 1^ Giornata

Master M: 100-(80/100/110hs)-400-1500-(2000/3000st)-asta-lungo-martello-peso-marcia Km 3 -4x100

Master F: 100-(80/100hs)-400-1500-2000st-asta-lungo-martello-giavellotto-disco-marcia Km 3 -4x100

Gare extra assoluti M/F: 100 – 400 – 110hs (allievi)

Programma Orario

Ore 14.15	Ritrovo		
Ore 15.30	80hs M (0,76)	Asta M e F	Martello F/M
Ore 15.35	100hs M (0,91)		
Ore 15.40	110hs All/i (0,91)		
Ore 15.45	110hs M (1,00)		
Ore 15.50	100 F		
Ore 15.55	100 M		
Ore 16.15	100 Ass F	Lungo F	
Ore 16.20	100 Ass M		Giavellotto F
Ore 16.40	400 F		
Ore 16.45	400 M	Lungo M	
Ore 17.00	400 Ass F		
Ore 17.05	400 Ass M		Disco F
Ore 17.25	1500 F		
Ore 17.35	1500 M		
Ore 17.50	3000st M	Peso M	
Ore 18.10	2000st F		
Ore 18.25	Marcia Km 3 M/F		
A seguire	4x100 F/M		

Programma tecnico 2^ Giornata

Master M: 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-disco-giavellotto-mart. con maniglia corta-4x400

Master F: 200-800-3000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-peso-mart. con maniglia corta-4x400

Gare extra assoluti M/F: 200 – 800 – 400hs

Programma Orario

Ore 08.15	Ritrovo		
Ore 09.00	3000 F	Peso F	Disco M
Ore 09.20	5000 M (probabile 2 serie)		
Ore 10.10	300hs M (0,68)		
Ore 10.15	300hs M (0,76)	Alto F Triplo M	
Ore 10.20	400hs F (0,76)		Giavellotto M
Ore 10.25	400hs All/i (0,84)		
Ore 10.30	400hs M (0,91)		
Ore 10.35	400hs Ass. M (0,91)		
Ore 10.40	800 F		
Ore 10.45	800 M		
Ore 10.50	800 Ass F		
Ore 10.55	800 Ass M		
Ore 11.00	200 F	Alto M	
Ore 11.05	200 M	Triplo F	
Ore 11.15	200 Ass F		McM F/M
Ore 11.20	200 Ass M		
A seguire	4x400 F/M		

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

Si invitano le Società a ritirare la busta degli atleti iscritti e a **comunicare tempestivamente gli atleti assenti entro 60 minuti prima dell'inizio di ogni gara. Tale adempimento consentirà di evitare lo svolgimento di gare con corsie vuote e di rendere più veloce l'intera manifestazione.** Si ricorda che un atleta confermato ma assente in gara, è automaticamente escluso da tutte le restanti gare dell'intera manifestazione (staffette incluse).

Tutti gli altri atleti saranno considerati confermati.

Nel corso della manifestazione in ciascuna giornata di gara gli atleti possono prendere parte a due gare individuali più una staffetta oppure a una gara individuale e due staffette. Nei concorsi, ad esclusione del salto in alto e del salto con l'asta, gli atleti effettueranno 4 turni di gara.

Saranno premiati i primi 3 di ogni gara, ma la maglia di Campione Regionale sarà consegnata al massimo solo per una vittoria, in caso di molteplici primi posti.

Costo iscrizioni atleta gara:

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE RITARDO	IN	FUORI REGIONE RITARDO	IN
ASSOLUTI	8,00 €	5,00 €		10,00 €	

Modalità di pagamento

Bonifico bancario intestato a "Comitato Regionale Fidal Campania"

IBAN: IT54Q0100503412000000002113

Causale: iscrizione alla garacod.soc."

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