

**Riunione regionale Cadetti - Assoluti  
NOCERA INFERIORE (SA)  
1 SETTEMBRE 2024**

**Programma Tecnico**

<b>Cadetti</b>	Tetrathlon (100 hs – Giavellotto – Lungo - 1000)
<b>Cadette</b>	Pentathlon (80 hs - Alto - Giavellotto - Lungo – 600)
<b>Assoluti M/F</b>	100 – 400 – 1500 – 110 hs/100hs Alto (M) Giav

13.00	Ritrovo		
	<b>TETRATHLON</b> Cadetti	<b>PENTATHLON</b> Cadette	<b>Contorno</b>
13.45		80hs	
14.00			100hs A/e
14.15	100hs	Alto	
15.00	Giav		
15.15			100hs F
15.30			110hs A/i
15.45			110hs J + Ass M
16.00			100 F
16.10			100 M
16.20	Lungo	Giav	Alto M
16.50			400 F
17.00			400 M
17.30			1500 F
17.40		Lungo	Giav M/F 1500 M
18.00	1000		
19.00		600	

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 29.8.24:

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

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

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)

**Riunione regionale Assoluti**  
**NAPOLI (VIRGILIANO) 7 SETTEMBRE 2024**

**Programma tecnico**

Assoluti M/F: 100 - 200 - 400 - 110hs/100hs - 400hs - 800 - 3000 – alto (F) - lungo martello - disco – peso

**Programma orario:**

<b>15.00</b>	<b>Ritrovo</b>		
16.00	100hs A/e	Lungo F	Martello M/F
16.05	100hs F		
16.10	110hs A/i		
16.20	110hs J/m		
16.30	110hs M		
16.40	100 F		
16.50	100 M		Disco M/F
17.15		Lungo M Alto F	
17.30	400 F		
17.40	400 M		
18.10	800 F		
18.20	800 M		
18.35	200 F		Peso F + M
18.45	200 M		
19.20	400hs M		
19.25	400hs A/i		
19.30	400hs F		
19.35	3000 M/F		

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 5.9.24:

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

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

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)

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

**Campionati Regionali Individuali**  
**Allievi/e - Cadetti/e**  
**AVELLINO 14 e 15 settembre 2024**

**Programma Tecnico (1^giornata) 14 settembre**

**Allievi** 100 400 1500 2000st 110hs asta triplo disco giavellotto

**Allieve** 100 400 1500 2000st 100hs alto triplo peso martello

**Cadetti** 80 1000 100hs 1200st lungo asta disco giavellotto

**Cadette** 80 1000 80hs 1200st triplo alto martello peso

**Gare extra assoluti:** 3000st – triplo – asta (M)

**Programma Orario 14 settembre**

**ore 14.30 Ritrovo**

ore 15.45 80hs C/e	Lungo C/i	Asta A/i + C/i+ M	Peso A/e + C/e
ore 15.55 100hs A/e			
ore 16.05 100hs C/i			Giavellotto A/i +C/i
ore 16.20 110hs A/i			
ore 16.30 100 A/e			
ore 16.35 100 A/i			
ore 16.45 80 C/e	Tripla A/e + C/e + F		
ore 16.55 80 C/i			
ore 17.10 400 A/e			
ore 17.15 400 A/i		Alto A/e +C/e	Martello A/e + C/e
ore 17.25 1000 C/e			
ore 17.30 1000 C/i			
ore 17.40 1500 A/e	Tripla A/i + M		
ore 17.45 1500 A/i			
ore 18.00 1200st C/e + C/i			Disco A/i + C/i
ore 18.15 2000st A/e			
ore 18.30 3000st F			
ore 18.45 2000st A/i			
ore 19.00 3000st M			

## **Programma Tecnico (2^giornata) 15.settembre**

**Allievi** 200 800 3000 400hs alto lungo peso martello marcia Km.5  
**Allieve** 200 800 3000 400hs asta lungo disco giavellotto marcia Km.5  
**Cadetti** 300 2000 300hs triplo alto peso martello marcia Km.5  
**Cadette** 300 2000 300hs lungo asta disco giav marcia Km.3

**Gare extra assoluti:** asta (F)

## **Programma Orario 2^ giornata 15 settembre**

### **ore 08.30 Ritrovo**

ore 09.00	Marcia Km.5 A/e + A/i + km 5 C/i + km 3 C/e		
ore 09.15	Tripla C/i	Asta A/e e C/e+ F	Peso C/i + A/i
ore 09.45	3000 A/e + A/i		
ore 10.05	2000 C/e + C/i		
ore 10.20	800 A/e	Lungo C/e + A/e	Giavellotto A/e + C/e
ore 10.25	800 A/i	Alto A/i + C/i	
ore 10.40	300hs C/e		
ore 10.50	300hs C/i		
ore 11.00	400hs A/e		
ore 11.10	400hs A/i	Martello A/i + C/i	
ore 11.25	200 A/e	Lungo A/i	
ore 11.35	200 A/i		
ore 11.45	300 C/e		
ore 11.55	300 C/i		
ore 12.00	Disco A/e + C/e		

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 12 settembre 2024:

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

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

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)

## Campionati Regionali Individuali Master

**Avellino 5-6 ottobre 2024**

### Programma tecnico 1^ Giornata

**Master M:** 100-(80/100/110hs)-400-1500-(2000/3000st)- -asta—lungo- martello-peso marcia Km 5  
**Master F:** 100-(80/100hs)-400-1500-2000st- asta-lungo- martello-giavellotto-disco marcia Km 5

### Programma Orario

<b>Ore 14.15</b>	<b>Ritrovo</b>		
Ore 15.30	80/100/110hs M		Martello F/M
Ore 15.45	80/100hs F	Asta M e F	
Ore 16.00	100 M		
Ore 16.20	100 F		Giavellotto F
Ore 16.35	400 M	Lungo F	
Ore 16.50	400 F		
Ore 17.00	1500 M		Peso M
Ore 17.20	1500 F	Lungo M	Disco F
Ore 17.35	3000st M		
Ore 17.55	2000st F + M		
Ore 18.05	Marcia Km 5 F/M		

### Programma tecnico 2^ Giornata

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

**Master F:** 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-peso-mart. con maniglia corta

### Programma Orario

<b>Ore 08.15</b>	<b>Ritrovo</b>		
Ore 09.00	5000 F		Disco M Peso F
Ore 09.40	5000 M		
Ore 10.00			Giavellotto M
Ore 10.30	200/300/400hs F	Alto F Triplo M	
Ore 10.40	200/300/400hs M		
Ore 10.50	200 F		
Ore 11.00	200 M		
Ore 11.15	800 F	Alto M Triplo F	McM F/M
Ore 11.25	800 M		

### NORME TECNICHE E DI PARTECIPAZIONE

3.1 Possono partecipare gli atleti italiani e “italiani equiparati” dai 35 anni in poi.

3.2 Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

3.3 Ogni atleta nell’arco dei Campionati può essere iscritto e partecipare ad un massimo di quattro gare; ogni atleta nell’arco della stessa giornata può essere iscritto e prendere parte ad un massimo di due gare, ad eccezione degli atleti di cui al punto 3.4.

3.4 Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare, con esclusione delle gare superiori ai m 400.

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 3.10.2024:

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

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

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)

**Campionati Regionali Individuali  
Ragazzi/e  
AVELLINO 13.10.2024**

**Programma Tecnico**

**Ragazzi e ragazze**

60 – 60hs – 1000 – Marcia Km 2 – Alto – Peso – Lungo – Vortex

**Programma Orario**

09.15	Ritrovo		
10.00	Marcia F/M km 2	Lungo M Alto F	Vortex F Peso M
10.20	60hs F		
10.35	60hs M		
10.50	60 F		
11.10	60 M	Lungo F Alto M	Vortex M Peso F
11.30	1000 F		
11.45	1000 M		

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 10 ottobre 2024:

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

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

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)

**Distanza gara 60 hs:**

Ragazzi/e 6 0.60 12 7.50 -> 10.50 (partenza a 4 appoggi con o senza blocchi)

Gare di velocità e ostacoli categoria ragazzi partenza a 4 appoggi con o senza blocchi

Progressione unica salto in alto ragazze/i:

1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 poi di 2 cm in 2 cm

## **Riunione Regionale di chiusura Assoluti**

**Avellino 26 ottobre 2024**

### **Programma tecnico**

Assoluti M/F: 100 - 200 – 400 – 800 – 3000 – Lungo – Disco - Martello

### **Programma orario:**

14.30	Ritrovo		
15.30	100 F	Lungo F	Martello M/F
15.40	100 M		
16.10	400 F		
16.15	400 M		Disco M/F
16.30	200 F	Lungo M	
16.45	200 M		
17.00	800 F		
17.10	800 M		
17.30	3000 M/F		

Iscrizioni on line entro le ore 20 di giovedì 24 ottobre 2024:

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

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

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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@libero.it](mailto:fidalcampania@libero.it)

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