

## Campionati Regionali Individuali Master

**NOCERA INFERIORE (SA) 5-6 luglio 2025**

### 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

Ore 15.15	Ritrovo		
Ore 16.30	80/100/110hs M		Martello F/M
Ore 16.45	80/100hs F	Asta M e F	
Ore 17.00	100 M		
Ore 17.20	100 F		Giavellotto F
Ore 17.35	400 M	Lungo F	
Ore 17.50	400 F		
Ore 18.00	1500 M		Peso M
Ore 18.20	1500 F	Lungo M	Disco F
Ore 18.35	3000st M		
Ore 18.55	2000st F + M		
Ore 19.05	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

Ore 08.15	Ritrovo		
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		

Iscrizioni on line, gratuite per le società della regione Campania, entro le ore 20 del giovedì precedente la manifestazione.  
Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti iscritti.

**Nelle gare di corsa la serie dei migliori atleti si svolgerà per prima e così a scalare con le successive.**  
Costo iscrizioni atleta gara:

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE RITARDO	IN	FUORI REGIONE IN RITARDO
MASTER	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@libero.it