

**Campionati Regionali Individuali
Ragazzi/e - Esordienti 10
(Contorno assoluti)
SALERNO 10-11 OTTOBRE 2026**

Programma tecnico 1^giornata:

Esordienti 10 M/F: 50 – 600 – 50 hs – lungo – alto – vortex - 4x50 – marcia km 1

Ragazzi/e: 60 hs – marcia km 2 - alto – peso

Gare extra assoluti: Marcia km 5 (M)

Programma orario:

14.30	Ritrovo		
15.30	50 hs Es F	Lungo Es F Alto R/e e R/i	Vortex Es M/F
15.40	50 hs Es M		
15.50	60 hs R/e		
16.00	60 hs R/i		
16.10	50 Es F		
16.20	50 Es M	Lungo Es M	
16.35	600 Es F	Alto Es M/F	
16.45	600 Es M		
16.55	Marcia Km 2 R/e e R/i		Peso R/i e R/e
17.15	Marcia Es M/F km 1		
17.25	4x50 Es F		
17.35	4x50 Es M		
17.45	Marcia km 5 M		

Programma tecnico 2^giornata:

Ragazzi/e: 60 – 1000– lungo – vortex – 4x100

Gare extra: 100hs (allieve ed assolute) Alto F

Programma orario:

09.00	Ritrovo		
10.15	100 Hs A/e + F	Lungo R/e	Vortex R/i
10.30	60 R/e		
10.40	60 R/i		
10.55	1000 R/e	Lungo R/i	Vortex R/e
11.05	1000 R/i		
11.20	4x100 R/e		
11.30	4x100 R/i	Alto F	

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.

Gli atleti della categoria Esordienti potranno partecipare ad un massimo di due gare individuali oppure una gara individuale più la staffetta.

Gli atleti della categoria Ragazzi potranno partecipare ad un massimo di due gare individuali più la staffetta ma non più di 2 gare per giornata

Gli atleti della Categoria Esordienti 10 M/F che partecipano alla gara dei 600 non possono prendere parte anche alla gara di Marcia km 1 e viceversa.

Nelle gare dei 60 e 60 hs Ragazzi/e gli atleti partiranno dai 4 appoggi (utilizzo facoltativo blocchi di partenza).

Nelle gare dei 50 e 50 hs Esordienti 10 M/F gli atleti partiranno in piedi.

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.

Nell'alto gli atleti avranno a disposizione 3 tentativi per ciascuna misura.

Nel lungo Esordienti gli atleti salteranno con stacco libero in area delimitata di larghezza 1m x 1,22 m posizionata a 30cm dal bordo della buca. Il salto sarà misurato dal segno lasciato nell'area di battuta più vicino alla zona di caduta o dal bordo dell'area se l'atleta stacca prima.

Progressione 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 a seguire di 2cm in 2 cm

Progressione Alto Esordienti 10 M/F:

0.90-0.95-1.00-1.05-1.10-1.15-1.18 a seguire di 2 cm in 2 cm

Distanze Ostacoli		N	H	Part. 1°hs.	Distanza hs	Arrivo
50hs Esordienti 10 M/F:	5	0.50	12	7.00	10.00	
60hs Ragazzi/e	6	0.60	12	7.50	10.50	

Costo iscrizioni atleta gara:

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE RITARDO	IN	FUORI REGIONE RITARDO	IN
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 €	
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