

**GIOCHI ESTIVI DELL'ESORDIENTE**  
**Corri, salta, lancia**  
**(contorno assoluti e cadetti)**  
**SALERNO 21 GIUGNO 2026**

**PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO**

**Programma tecnico del triathlon corri, salta, lancia:**

Esordienti 4-6 M/F: 30 – lungo – lancio della pallina  
Esordienti 8 M/F: 30 – lungo - vortex

**Gare di contorno**

Assoluti M/F: 200 - 800  
Master M: 200  
Cadetti: 600 - 2000 – triplo – alto - peso  
Cadette: 600 - 2000 – triplo – peso  
Ragazzi: 200 (partenza alla corda)  
Esordienti 10 M/F: 50 – alto - vortex

**Programma orario**

08.45	Ritrovo		
09.45	200 R/e	Alto Es 10 M/F	Vortex Es 10 F
09.50	200 R/i		
10.00	2000 C/i e C/e		
10.10	800 M		
10.25	Esordienti 4-6 M/F 30 metri (a seguire lungo e lancio della pallina)		
10.45	Esordienti 8 M/F 30 metri (a seguire lungo e vortex)		
11.00	50 Es 10 F	Alto C/i	Peso C/i e C/e
11.10	50 Es 10 M		Vortex Es 10 M
11.30	200 F		
11.40	200 M		
11.50	200 Master M	Tripla C/i e C/e	
12.00	600 C/e		
12.10	600 C/i		

Nelle gare di velocità gli esordienti partiranno in piedi.

Gli esordienti 4-6-8 nei concorsi effettueranno 2 prove ciascuno.

Nel salto in alto gli esordienti 10 avranno a disposizione 2 tentativi per ciascuna misura.

Nel salto in lungo esordienti gli atleti salteranno con stacco libero in area delimitata di larghezza 1m x 1,22m 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 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

Si invitano le Società a ritirare la busta degli atleti iscritti e a comunicare tempestivamente **soltanto gli atleti assenti. Tutti gli altri atleti saranno considerati confermati.**

Costo iscrizioni atleta gara:

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE IN RI-TARDO	FUORI REGIONE IN RI-TARDO
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 gara ....cod.soc."

Inviare la distinta di pagamento effettuato alla seguente mail: [fidalcampania@gmail.com](mailto:fidalcampania@gmail.com)