

## Corri, salta, lancia e marcia: Esordienti 5 – 8 - 10

Avellino 4 giugno 2023

### Programma tecnico

Esordienti 10: m. 50 - Marcia m 600 – 4x50 (La Staffetta può essere considerata anche mista iscrivendo 2 Eso M + 2 Eso F / 1 Eso M + 3 Eso F / 3 Eso M + 1 Eso F)

Esordienti 5 e 8: Lungo – Lancio pallina – m. 50

### Programma orario:

15.30 Ritrovo

16.15 Lungo esordienti (battuta libera – 2 prove) – a seguire Lancio pallina (2 prove)

16.30 50 Es 10 femm

16.50 50 ES 10 masc

17.30 Marcia m. 600 ES 10 M/F

17.45 50 Es 5-8 femm

18.00 50 Es 5-8 masc.

18.15 4x50

### **Iscrizioni da effettuarsi con procedura on line entro le ore 24 di mercoledì 31 maggio**

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti al costo di € 3,00 ad atleta gara per le cat. promozionali.

Per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di € 3,00 ad atleta gara per le cat. Promozionali da effettuare con bonifico contestualmente all'atto dell'iscrizione, allegando il PDF della distinta di pagamento effettuato alla mail da inviare a fidalcampania@libero.it, indicando nella causale "iscrizione alla gara....cod.soc."

Il codice IBAN del C.R. Campania è IT54Q0100503412000000002113