

## GIOCHI ESTIVI DELL'ESORDIENTE

### Corri, salta, lancia

### (contorno assoluti e cadetti)

### SALERNO 21 GIUGNO 2026

#### 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

Cadetti: 600 - 2000 – triplo – alto - peso

Cadette: 600 - 2000 – triplo – peso

Esordienti 10 M/F: 50 – alto - vortex

#### Programma orario

08.45	Ritrovo		
09.45		Alto Es 10 M/F	Vortex Es 10 F
10.00	2000 C/i e C/e		
10.20	800 F		
10.30	800 M		
10.45	Esordienti 4-6 M/F 30 metri a seguire lungo e lancio della pallina		
11.15	Esordienti 8 M/F 30 metri a seguire lungo e vortex		
11.45	50 Es 10 F	Alto C/i	Peso C/i e C/e
12.00	50 Es 10 M		
12.10			Vortex Es 10 M
12.20		Tripla C/i e C/e	
12.30	200 F		
12.45	200 M		
13.15	600 C/e+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 1,22 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 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 entro 60 minuti prima dell'inizio di ogni gara. 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 gara....cod.soc."

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