

CdS di Corsa Assoluti
Camp. Reg. Individuali Junior – Promesse - Senior
Gare di contorno
Avellino 6 Aprile 2024

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

Programma Tecnico

Jun/Pro/Sen M/F: km.10

Gare di contorno:

Assoluti M/F: Alto – Giav – Triplo (solo M)

Cadetti/e: Triplo (solo M) - Giav

Programma Orario

ore 14.15 Ritrovo

ore 15.00

Alto M Giav F + C/i + C/e

ore 15.45 km.10 F

ore 16.45 km.10 M 1^a serie J/P/S M a seguire ulteriori serie maschili (ultima serie migliori accrediti)

ore 16.50

Alto F Giav M

ore 17.30

Triplo M + C/i

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti confermati.

Conferma gara 10 km F entro le ore 15.15, 10 km M entro le ore 16.00 per tutti.

Altre gare conferma entro 60' minuti dall'inizio di ogni gara.

Regolamento CdS Corsa Regionale

CdS Assoluto M e F: Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti.

Saranno assegnati punti 100 al primo classificato, 99 al secondo e così a scalare di un punto; un punto sarà comunque assegnato a tutti i classificati oltre il 100° posto. Ogni società potrà sommare un minimo di 3 punteggi ed un massimo di 4 punteggi.

Per la composizione delle serie si terrà conto del miglior accredito conseguito nella stagione in corso o nelle stagioni 2022 e 2023, comparando con la tabella di punteggio le gare in pista dei 10.000 metri, 5000 metri, 3000 metri, 3000 metri siepi. Il delegato tecnico valuterà eventuali accrediti di tempi ottenuti in gare ufficiali su strada.

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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

Gli atleti delle categorie allievi/e e junior lanciano con gli attrezzi della propria categoria.

CdS e CRI di Corsa Allievi
Riunione regionale
Avellino 7 Aprile 2024

PROGRAMMA ORARIO DEFINITIVO

Programma Tecnico

Allieve: 20 minuti
Allievi: 30 minuti
Ragazzi: 60hs – 1000 – alto – vortex – marcia km 2
Ragazze: 60hs – 1000 – lungo – peso – marcia km 2
Cadetti: 100hs – 300 - 1000 - peso
Cadette: 80hs – 300 - 1000 – triplo -peso

Programma Orario

08.30 Ritrovo

09.30 20' Allieve			
10.00 30' Allievi		Vortex R/i (2 gruppi)	
10.40 60hs R/e	Triplo C/e		Peso R/e
10.55 60hs R/i			
11.15 80hs C/e			
11.30 100hs C/i	Lungo R/e (2 gruppi)		Peso C/i
11.40 1000 R/e			
11.50 1000 R/i			
12.00		Alto R/i	
12.05 1000 C/e			
12.15 1000 C/i			
12.30 Marcia Km 2 R/e e R/i			Peso C/e
12.50 300 C/e			
13.00 300 C/i			

Conferma partecipazione: entro 60' prima dell'inizio di ogni singola gara.

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti confermati

Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €5 e di €2 per gli atleti delle categorie promozionali.

Iscrizione atleti fuori regione: per gli atleti di fuori regione la tassa gara è di €8 per tutti gli atleti della categoria Assoluti e di €3 per gli atleti delle categorie promozionali. Sarà possibile effettuare iscrizioni tardive sul campo per tutti gli atleti della categoria Assoluti al costo di €10 e di €5 per gli atleti delle categorie promozionali.

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

Regolamento CdS Corsa Regionale Allievi/e:

Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti.

Saranno assegnati punti 100 al primo classificato, 99 al secondo e così a scalare di un punto; un punto sarà comunque assegnato a tutti i classificati oltre il 100° posto. Ogni società potrà sommare un minimo di 3 punteggi ed un massimo di 4 punteggi.

Distanza gara 60 hs:

Ragazzi/e 6 0.60 12 7.50 8 (partenza a 4 appoggi con o senza blocchi)

Progressione salto in alto ragazzi:

1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 poi di 2 cm in 2 cm