

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA ALLIEVI/E - CADETTI/E
CAMPIONATI REGIONALI PENTATHLON LANCI MASTER M/F
Cosenza, 12/13 Settembre 2026

1. La Fidal indice ed il CR Calabro Fidal organizza i Campionati Regionali Individuali su pista Allievi/Cadetti Maschile e Femminile e di Penta Lanci Master e delle gare extra di contorno riservate alle altre categorie, come da programma tecnico.

2. **PROGRAMMA TECNICO 1^ giornata**

ALLIEVI: 100m. - 400m. - 1500m. - 2000st* - 110hs - Marcia 5000m - Asta - Triplo - Disco - Giavellotto

ALLIEVE: 100m. - 400m. - 1500m. - 2000st* - 100hs - Alto - Triplo - Peso - Martello

CADETTI 300m. - 2000m. - 100hs - 1200st - Marcia 5000m - Asta - Triplo - Disco - Giavellotto

CADETTE: 300m. - 2000m. - 80hs - 1200st - Alto - Triplo - Peso - Martello

- **La gara dei 2000 siepi non si effettuerà per problemi di riempimento della fossa della riviera**

GARE EXTRA

Jun-Pro-Sen(23-34anni) M: 100m. - 400m. - 1500m. - 110hs - Asta - Triplo - Disco - Giavellotto

Jun-Pro-Sen(23-34anni) F: 100m. - 400m. - 1500m. - 100hs - Alto - Triplo - Peso - Martello

Gli atleti Juniores M possono scegliere di gareggiare con ostacoli ed attrezzo della propria categoria indicandolo in fase di iscrizione nel campo note

MASTER M: 100m. - 400m. - 1500m.

MASTER F: 100m. - 400m. - 1500m.

RAGAZZI/E : 60m. - 600m.

3. **PROGRAMMA TECNICO 2^ giornata**

ALLIEVI: 200m. - 800m. - 3000m. - 400hs - Alto - Lungo - Peso - Martello

ALLIEVE: 200m. - 800m. - 3000m. - 400hs - Marcia 5000m - Asta - Lungo - Disco - Giavellotto

CADETTI: 80m. - 1000m. - 300hs - Alto - Lungo - Peso - Martello

CADETTE: 80m. - 1000m. - 300hs - Marcia 3000m - Asta - Lungo - Disco - Giavellotto

PENTATHLON LANCI MASTER M/F: Martello - Peso - Disco - Giavellotto - Martello MC

GARE EXTRA

Jun-Pro-Sen(23-34anni) M: 200m. - 800m. - 3000m. - 400hs - Alto - Lungo - Peso - Martello

Jun-Pro-Sen(23-34anni) F: 200m. - 800m. - 3000m. - 400hs - Lungo - Disco - Giavellotto

Gli atleti Juniores M possono scegliere di gareggiare con attrezzo della propria categoria indicandolo in fase di iscrizione nel campo note

MASTER M: 200m. - 800m. - 3000m. - Lungo

MASTER F: 200m. - 800m. - 3000m. - Lungo

ESORDIENTI 10 M/F: 50m. - 150m.

4. **NORME DI PARTECIPAZIONE**

Ciascuna Società potrà partecipare con un numero illimitato di atleti e ogni atleta può partecipare, **nell'arco delle due giornate**, a due gare individuali, ad esclusione dei partecipanti a gare uguali o superiori ai 1000 metri che non potranno effettuare altra gara di corsa superiore ai 400 metri.

Per la categoria Cadetti/e ogni atleta può partecipare a due gare individuali nell'arco delle due giornate, **e nella stessa giornata per i partecipanti a due gare di corsa, la somma dei metri previsti non deve superare i 1100 metri.**

Gli atleti/e Master che si iscrivono al Pentathlon Lanci possono partecipare solo a questa gara di prova multipla.

Nei concorsi i Cadetti/e avranno a disposizione 3 prove eliminatorie e 3 di finale per i primi 8 atleti/e. Nel Lungo Master m/f gli atleti avranno a disposizione 4 prove.

5. ISCRIZIONI

Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente online collegandosi al sito www.fidal.it alla pagina dei servizi online entro **mercoledì 9 settembre 2026**.

Si ricorda alle Società che, in fase di iscrizione, devono indicare i numeri di pettorale inserendoli nel campo note di ciascun atleta iscritto.

Dopo la pubblicazione degli iscritti nella mattinata di giovedì 10 settembre e fino alle ore 24 dello stesso giorno, è possibile effettuare iscrizioni in ritardo, **con ammenda di € 3,00 per ogni atleta/gara della categoria Cad m/f e di € 6,00 per gli atleti/e delle categorie All/Ass/Master, che verrà trattenuta sul conto online.**

Le iscrizioni ritardatarie dovranno essere inviate a cr.calabria@fidat.it

Dopo tale data non sono più ammesse iscrizioni di gara.

E' previsto il pagamento della tassa di iscrizione di euro 1 per ogni atleta/gara della categoria **Eso/Rag** Cad m/f e di euro 2 per gli atleti/e delle categorie All/Ass/Mas iscritti entro i termini di chiusura iscrizione. Il Comitato Regionale provvederà, a conclusione della manifestazione, a trattenere dal conto online di ogni società della Regione iscritta la somma dovuta.

Per gli atleti "fuori regione", sempre con iscrizioni online, è prevista una tassa di iscrizione, di euro 3,00 (Eso/Rag/Cad) a gara e di euro 6,00 (All/Ass/Mas) a gara entro i termini di chiusura iscrizione.

Tali iscrizioni, dovranno essere complete del numero di pettorale per la gara da segnalare nel campo "note".

Le Società di altra regione, dovranno provvedere, direttamente in campo, al relativo pagamento della tassa di iscrizione gara, e di eventuale ammenda pari ad euro 10,00 (All/Ass/Mas) e di 6,00 (Eso/Rag/Cad) in caso di iscrizione nella giornata del giovedì.

6. DISPOSIZIONI TECNICHE

Tutti gli atleti iscritti alle gare verranno considerati già confermati. Non occorre fare alcuna conferma da parte dei dirigenti di società calabresi.

Gli atleti fuori regione, al fine di regolarizzare la propria iscrizione con il pagamento della relativa tassa, possono effettuarlo precedentemente alla propria gara, in camera d'appello (call room).

Tutti gli atleti dovranno presentarsi direttamente alla Camera d'Appello (situata esternamente nei pressi dell'arrivo) per l'accesso al campo di gara, muniti del proprio pettorale di gara per le gare di corsa, con la seguente tempistica:

- 15' prima per le gare di corsa
- 30' prima per le gare di salti in estensione e lanci
- 40' prima per le gare di alto e asta

Il mancato transito in call room comporterà l'esclusione a qualsiasi altra gara.

L'accesso alla Camera d'appello è vietato alle persone non autorizzate compresi atleti non direttamente coinvolti alla chiamata.

Gli atleti accederanno al campo di gara esclusivamente attraverso la Camera d'Appello, accompagnati da un giudice incaricato.

45' prima di ogni gara di lancio gli atleti/e dovranno consegnare gli attrezzi personali per il controllo al magazzino (lato partenza 200m).

7. COMUNICAZIONI

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vigono le norme federali ed il RTI del GGG.

PROGRAMMA ORARIO

12 SETTEMBRE 2026

COSENZA

Campo di Atletica Leggera San Vito

ORE 14.00 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI		
MASCHILI	ORARIO GARE	FEMMINILI
	14.50	Alto CF+Ave+Ass
	14.50	Martello CF+Ave+Ass
110hs Avi+Ass	14.50	
100hs CM	15.00	
	15.10	100hs Ave+Ass
	15.20	80hs CF
100m Avi+Ass	15.30	
100m Master	15.40	
	15.50	100m Ave+Ass
	16.00	100m Master
	16.00	Triplo CF+Ave+Ass
Giavellotto CM+Avi+Ass	16.00	
60m RM	16.10	
	16.20	60m RF
300m CM	16.30	
	16.40	300m CF
Triplo CM+Avi+Ass	16.40	
1500m Avi+Ass+Master	16.50	
	17.00	1500m Ave+Ass+Master
	17.00	Peso CF+Ave+Ass
600m RM	17.10	
	17.20	600m RF
2000m CM	17.30	
	17.40	2000m CF
Asta CM+Avi+Ass	17.50	
Disco CM+Avi+Ass	17.50	
400m Avi+Ass	17.50	
400m Master	17.55	
	18.00	400m Ave+Ass
	18.05	400m Master
Marcia 5000m Avi+CM	18.15	
1200 siepi CM	19.00	
	19.10	1200 siepi CF

PROGRAMMA ORARIO

13 SETTEMBRE 2026

COSENZA

Campo di Atletica Leggera San Vito

ORE 8.30 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI		
MASCHILI	ORARIO GARE	FEMMINILI
Martello CM+Avi+Ass+PL Master	9.15	Martello PL Master
3000m Avi+Ass+Master	9.15	
Alto CM+Avi+Ass	9.30	
	9.35	3000m Ave+Ass+Master
400hs Avi+Ass	10.00	
	10.10	400hs Ave+Ass
Peso CM+Avi+Ass+PL Master	10.15	Peso PL Master
Lungo CM+Avi+Ass+Master	10.20	Lungo CF+Ave+Ass+Master
300hs CM	10.20	
	10.25	300hs CF
800m Avi+Ass+Master	10.30	
	10.40	800m Ave+Ass+Master
150m EM10	10.50	
	11.00	150m EF10
Disco PL Master	11.00	Disco CF+Ave+Ass+PL Master
1000m CM	11.10	
	11.20	1000m CF
200m Avi+Ass	11.30	
200m Master	11.40	
	11.40	Asta CF+Ave
	11.45	200m Ave+Ass
	11.50	200m Master
80m CM	12.00	
	12.10	80m CF
Giavellotto PL Master	12.10	Giavell CF+Ave+Ass+PL Master
50m EM10	12.20	
	12.30	50m EF10
	12.45	Marcia 5000m Ave
	12.45	Marcia 3000m CF
Martellone PL Master	13.00	Martellone PL Master

*Il Programma Orario può essere modificato, a chiusura iscrizioni, sulla base del numero degli atleti iscritti.
Eventuali variazioni di orario saranno pubblicate sul sito federale, unitamente agli iscritti.*