

**Campionati Regionali Individuali Ragazzi m/f**  
**Campionati Regionali Individuali Esordienti 10 m/f**  
**Nocera Inferiore (Sa) - Stadio San Francesco, 16/17 ottobre 2021**

**Ogni atleta potrà prendere parte a massimo due gare e ad una staffetta nell'arco delle 2 giornate e mai 3 gare in una sola giornata**

**1^ Giornata 16 Ottobre 2021**

Programma tecnico R/i 1^ giornata: 60 m - lungo - Peso - 1000 - 4x100

Programma tecnico Es 10 1^ giornata: 50m piani (con partenza in piedi) - 600m - alto - lancio del vortex - 4x100

Programma Es 6 + Es 8 Giocatletica

Ore 15,00	Ritrovo Giurie e Concorrenti		
Ore 15,30	Cerimonia Inaugurazione Pista atletica		
Ore 15,45	Giocatletica Es 6- Es 8		
Ore 16,10	50 Es F	Peso R/f	Lungo R/m
Ore 16,30	50 Es M		
Ore 16,40	60 R/f	Peso R/m	
Ore 16,55	60 R/m		Lungo R/f
Ore 17,15	600 Es/f	Vortex Es/f	
Ore 17,25	600 Es/m		
Ore 17,40	1000 R/f		Alto Es/f + Es/m
Ore 17,50	1000 R/m	Vortex Es/m	
Ore 18,05	4x100 Es/m + Es/f		
Ore 18,25	4x100 R/f + R/m		

**Scadenza iscrizioni on line entro le ore 12 di giovedì 14 ottobre 2021**

**Campionati Regionali Individuali Ragazzi m/f  
Campionati Regionali Individuali Esordienti 10 m/f  
Nocera Inferiore (Sa) - Stadio San Francesco  
17 ottobre 2021**

**2^ Giornata 17 Ottobre**

Programma tecnico R/i- R/e 2^ giornata: 60 hs - Alto - Vortex - Marcia 2 Km - 3x800

Programma tecnico Es. 10 2^ giornata: 50m ostacoli (con partenza in piedi) (5 hs da 50cm – distanze: 12,00-7,00-7,00-7,00-7,00- 10,00) - Marcia 1 Km - salto in lungo (con battuta libera in area delimitata di 1m x 1m) 3x600

Ore 9,00	Ritrovo Giurie e Concorrenti		
Ore 9,45	Marcia Km 2 R/m - R/f	Lungo Es 10 M	Alto R/f
Ore 10,10	Marcia Km 1 Es/m +Es/f		
Ore 10,25	60 hs R/f		
Ore 10,40	60 hs R/m	Lungo Es 10 F	
Ore 11,00	50 hs Es 10 F		Alto R/m
Ore 11,20	50 hs Es 10 M		
Ore 11,40	3x600 Es 10 F + Es 10 M	Vortex R/m	
Ore 11,55	3x800 R/f		
Ore 12,15	3x800 R/m		Vortex R/f

**Scadenza iscrizioni on line entro le ore 12 di giovedì 14 ottobre 2021**