

**Campionati Regionali Individuali Master
(gare extra assoluti)
NAPOLI (Virgiliano) 13-14 giugno 2026**

Programma tecnico 1^ Giornata

Master M: 100-(80/100/110hs)-400-1500-(2000/3000st)-asta-lungo-martello-peso-marcia Km 3 -4x100

Master F: 100-(80/100hs)-400-1500-2000st-asta-lungo-martello-giavellotto-disco-marcia Km 3 -4x100

Gare extra assoluti M/F: 100 - 400

Programma Orario

Ore 14.15	Ritrovo		
Ore 15.30	80hs M/F	Asta M e F	Martello F/M
Ore 15.40	100hs M/F		
Ore 15.45	110hs M		
Ore 15.50	100 F		
Ore 16.00	100 M		
Ore 16.10	100 Ass F	Lungo F	
Ore 16.20	100 Ass M		Giavellotto F
Ore 16.45	400 F		
Ore 16.50	400 M		
Ore 17.05	400 Ass F	Lungo M	
Ore 17.15	400 Ass M		
Ore 17.30	1500 F		Disco F
Ore 17.40	1500 M	Peso M	
Ore 17.50	3000st M		
Ore 18.10	2000st F + M		
Ore 18.25	Marcia Km 3 M/F		
A seguire	4x100 F/M		

Programma tecnico 2^ Giornata

Master M: 200-800-5000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-disco-giavellotto-mart. con maniglia corta-4x400

Master F: 200-800-3000-(200hs/300hs/400hs)-alto-triplo-peso-mart. con maniglia corta-4x400

Gare extra assoluti M/F: 200 - 800

Programma Orario

Ore 08.15	Ritrovo		
Ore 09.00	3000 F		Disco M Peso F
Ore 09.20	5000 M		
Ore 10.15	200hs/300hs M/F	Alto F Triplo M	
Ore 10.20	400hs M/F		Giavellotto M
Ore 10.25	800 F		
Ore 10.30	800 M		
Ore 10.40	800 Ass F		
Ore 10.50	800 Ass M		
Ore 11.00	200 F		
Ore 11.05	200 M		
Ore 11.15	200 Ass F	Alto M Triplo F	McM F/M
Ore 11.20	200 Ass M		
A seguire	4x400 F/M		

Iscrizioni on line, gratuite per le società della regione Campania, entro le 20 del giovedì precedente la manifestazione. Il programma orario potrà subire variazioni in relazione al numero degli atleti iscritti.

Si precisa che ciascun atleta nel corso della manifestazione potrà prendere parte ad un massimo di 4 gare suddivise in modo da risultare al massimo 3 gare individuali e 1 staffetta o 2 individuali e 2 staffette, ma in ogni caso rispettando il limite di 3 gare per giornata. Saranno premiati i primi 3 di ogni gara, ma la maglia di Campione Regionale sarà consegnata al massimo solo per una vittoria, in caso di molteplici primi posti.

Costo iscrizioni atleta gara:

CATEGORIA	FUORI REGIONE	REGIONALE RITARDO	IN	FUORI REGIONE RITARDO	IN
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 garacod.soc."

Inviare la distinta di pagamento effettuato alla seguente mail: fidalcampania@gmail.com