

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI E DI SOCIETA' DI PROVE MULTIPLE CADETTI/E**  
**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI PROVE MULTIPLE ALL/JUN/ASS M/F**  
**CAMPIONATO DI SOCIETA' SU PISTA MASTER M/F – FASE REGIONALE**  
**Cosenza, 9-10 maggio 2026**

1. La Fidal indice ed il CR Calabro Fidal organizza i campionati regionali individuali di Prove Multiple per le categorie Assolute, Junior, Allievi maschile e femminile ed il campionato di società ed individuale di prove multiple per la categoria Cadetti/e, nonché la fase regionale del campionato di società master.  
Sono inoltre previste gare extra per le altre categorie federali.

## 2. PROGRAMMA TECNICO

**DECATHLON ALL e JUN/ASS M – 1^ GIORNATA:** 100 m. – Lungo – Peso – Alto – 400 m.

**DECATHLON ALL e JUN/ASS M – 2^ GIORNATA:** 110 hs – Disco – Asta – Giavellotto – 1500 m.

*Gli atleti della categoria Junior Maschile concorrono al Decathlon con distanze ed attrezzi della propria categoria; nel caso che volessero concorrere al decathlon assoluto devono utilizzare distanze ed attrezzi della categoria Seniores.*

**EPTATHLON ALL e ASS F – 1^ GIORNATA:** 100hs – Alto – Peso – 200 m.

**EPTATHLON ALL e ASS F – 2^ GIORNATA:** Lungo – Giavellotto – 800 m.

**ESATHLON CADETTI – 1^ GIORNATA:** 100hs – Alto – Giavellotto

**ESATHLON CADETTI – 2^ GIORNATA:** Lungo – Disco – 1000 m.

**PENTATHLON CADETTE (09.05.2026):** 80hs – Alto – Giavellotto – Lungo - 600 m.

**MASTER MASCHILE 1^ GIORNATA:** 100 m. – 400 m. – 1500 m. – Alto – Triplo – Disco – Giavellotto – Marcia 3000m - 4x100

**MASTER MASCHILE 2^ GIORNATA:** 200 m. – 800 m. – 5000 m. - **110 hs (35-49) - 100 hs (50-69) - 80 hs (70 e oltre)** - Lungo  
Peso - Martello – 4x400

**MASTER FEMMINILE 1^ GIORNATA:** 100 m. – 400 m. - 1500 m. - Lungo – Peso – Martello – Marcia 3000m – 4x100

**MASTER FEMMINILE 2^ GIORNATA:** 200 m. – 800 m. – 3000 m. – **100 hs (35-39) - 80 hs (40 e oltre)** – Alto – Triplo – Disco –  
Giavellotto - 4x400

## GARE EXTRA DEL 09.05.2026

**RAGAZZI:** 60m

**RAGAZZE:** 600m

**CADETTI:** 80m

**ALLIEVI:** 400m – Martello

**ALLIEVE:** Martello

**JUNIOR M:** Martello (6 kg)

**ASSOLUTE FEMM:** Giavellotto

## 3. NORME DI PARTECIPAZIONE

Ciascuna Società potrà partecipare con un numero illimitato di atleti/e.

**Gli atleti/e delle Prove Multiple non potranno iscriversi ad alcuna altra gara.**

**CdS Master:** ciascuna Società potrà partecipare con un numero illimitato di staffette e di atleti italiani e stranieri comunitari (in quota italiani) ed extracomunitari “stranieri” e quelli con qualifica di italiano equiparato (in quota italiani).

Ogni atleta nel complesso delle giornate previste per la Prova Regionale può essere iscritto e partecipare, e quindi portare il relativo punteggio, ad un massimo di due gare individuali più una staffetta, oppure ad una gara individuale più due staffette.

Ogni atleta nella stessa giornata può partecipare ad un massimo di due gare, staffetta compresa.

Gli atleti che partecipano ad una gara di corsa superiore ai m 1000 possono prendere parte nella stessa giornata anche ad altre gare (compresa la staffetta), con esclusione delle gare superiori ai m 400.

**È possibile la partecipazione “fuori classifica” degli atleti di altra provincia o regione nel caso in cui non è previsto lo svolgimento del medesimo Campionato nel territorio di appartenenza dell’atleta richiedente nello stesso giorno o nelle stesse date. Tali risultati non possono essere considerati ai fini delle classifiche di società.**

Gli atleti/e Master m/f avranno a disposizione 4 prove di salto in estensione/lancio.

#### **4. ISCRIZIONI**

Potranno essere effettuate esclusivamente online collegandosi al sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) alla pagina dei servizi online **entro mercoledì 6 maggio 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 7 maggio 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 Rag/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@fidal.it](mailto:cr.calabria@fidal.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 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 (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 (Rag/Cad) in caso di iscrizione nella giornata del giovedì,

#### **5. NORME DI CLASSIFICA**

**CdS Prove Multiple Cadetti/e:** la classifica di società, per ciascuna categoria, verrà stilata sommando i migliori tre punteggi di atleti della stessa squadra. Di seguito verranno classificate le società con due ed un punteggio

**CdS Master m/f:** la classifica di Società della prova regionale, sia maschile che femminile, viene stilata sommando 13 punteggi ottenuti in 13 gare diverse delle 17 in programma, (utilizzando le tabelle di punteggio WMA/Fidal Master).

Seguono le società con 12 punteggi in altrettante gare, e così di seguito. Saranno classificate solo le società con almeno 10 punteggi. **È obbligatoria la classificazione di almeno una staffetta, ma non è necessario che il relativo punteggio venga considerato fra quelli utili per la classifica di società.** Le società con un numero di punteggi **inferiore a 10** o prive del risultato di almeno una staffetta non verranno classificate.

Agli atleti (**o alle staffette**) squalificati, ritirati o “non classificati” non viene assegnato alcun punteggio e quindi non concorrono alla formazione della classifica finale di Società.

I punteggi sono attribuiti utilizzando le tabelle WMA/FIDAL Master, considerando come punteggio massimo assegnabile 1300. I risultati che non rientrano nelle tabelle (punteggio zero) non sono validi ai fini della classifica di società.

#### **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).

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
- 20' prima per le gare di salto in estensione, peso, disco e giavellotto
- 30' prima per la gara di martello e alto

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

Gli atleti delle PM transiteranno dalla camera d’appello solo per la prima gara della giornata. Successivamente saranno alle dipendenze dell’Arbitro.

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

9 MAGGIO 2026 COSENZA

Campo di Atletica Leggera San Vito – Via degli Stadi 118

<b>ORE 13.30 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI</b>		
<b>MASCHILI</b>	<b>ORARIO GARE</b>	<b>FEMMINILI</b>
Martello JM + Avi	<b>14.15</b>	Martello Master + Ave
<i>100 m. Decathlon Avi+Ass</i>	<b>14.15</b>	
<i>100 hs Esathlon CM</i>	<b>14.40</b>	
	<b>14.45</b>	<i>100 hs Eptathlon Ave+Ass</i>
<i>Lungo Decathlon Avi+Ass</i>	<b>15.00</b>	
Disco Master	<b>15.00</b>	
	<b>15.00</b>	<i>80 hs Pentathlon CF</i>
100 m. Master	<b>15.10</b>	
	<b>15.20</b>	100 m. Master
<i>Alto Esathlon CM</i>	<b>15.30</b>	<i>Alto Pentathlon CF</i>
	<b>15.30</b>	<i>Alto Eptathlon Ave+Ass</i>
1500 m. Master	<b>15.30</b>	
	<b>15.45</b>	1500 m. Master
400 m Master	<b>16.00</b>	
	<b>16.10</b>	400 m Master
<i>Peso Decathlon Avi+Ass</i>	<b>16.20</b>	
Alto Master	<b>16.20</b>	
Marcia 3000 m. Master	<b>16.30</b>	
	<b>16.55</b>	Marcia 3000 m. Master
	<b>17.00</b>	Lungo Master
	<b>17.00</b>	<i>Peso Eptathlon Ave+Ass</i>
	<b>17.00</b>	Peso Master
<i>Alto Decathlon Avi+Ass</i>	<b>17.30</b>	
4x100 m Master	<b>17.30</b>	
	<b>17.40</b>	4x100 m Master
<i>Giavellotto Esathlon CM</i>	<b>17.40</b>	<i>Giavellotto Pentathlon CF</i>
Giavellotto Master	<b>17.40</b>	Giavellotto Ass
	<b>18.00</b>	<i>200 Eptathlon Ave+Ass</i>
	<b>18.10</b>	600m RF
	<b>18.10</b>	<i>Lungo Pentathlon CF</i>
400m Avi	<b>18.20</b>	
60m RM	<b>18.30</b>	

80m CM	<b>18.40</b>	
Triplo Master	<b>19.00</b>	
	<b>19.10</b>	<i>600m Pentathlon CF</i>
<i>400 m Decathlon Avi+Ass</i>	<b>19.20</b>	

10 MAGGIO 2026

COSENZA

Campo di Atletica Leggera San Vito – Via degli Stadi 118

<b>ORE 8.30 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI</b>		
<b>MASCHILI</b>	<b>ORARIO GARE</b>	<b>FEMMINILI</b>
Martello Master	<b>9.10</b>	
	<b>9.15</b>	Alto Master
<i>110 hs Deca Avi+Ass</i>	<b>9.15</b>	
110hs Master	<b>9.25</b>	
100hs Master	<b>9.30</b>	100hs Master
	<b>9.40</b>	80hs Master
<i>Lungo Esathlon CM</i>	<b>9.45</b>	<i>Lungo Epta Ave+Ass</i>
Lungo Master	<b>9.45</b>	
<i>Disco Deca Avi+Ass</i>	<b>9.50</b>	
80hs Master	<b>9.50</b>	
5000 m Master	<b>10.00</b>	
<i>Disco Esathlon CM</i>	<b>10.30</b>	Disco Master
	<b>10.30</b>	Triplo Master
	<b>10.40</b>	3000 m Master
<i>Asta Decathlon Avi+Ass</i>	<b>11.10</b>	
800 m Master	<b>11.10</b>	
	<b>11.15</b>	800 m Master
	<b>11.20</b>	<i>Giavellotto Epta Ave+Ass</i>
<i>1000m Esathlon CM</i>	<b>11.25</b>	
200 m Master	<b>11.35</b>	
	<b>11.45</b>	200 m Master
Peso Master	<b>11.50</b>	
	<b>11.55</b>	<i>800 m. Epta Ave+Ass</i>
4x400 Master	<b>12.10</b>	
	<b>12.20</b>	4x400 Master
<i>Giavellotto Decathlon Avi+Ass</i>	<b>12.25</b>	Giavellotto Master
<i>1500 m. Decathlon Avi+Ass</i>	<b>13.30</b>	

**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.**