

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA ASSOLUTI-PRO (U23)-JUN (U20) M/F**  
**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI SU PISTA MASTER M/F**

*Cosenza, 30/31 maggio 2026*

1. La Fidal indice ed il CR Calabro Fidal organizza i campionati regionali individuali assoluti, promesse, junior e master maschile e femminile.

**2. PROGRAMMA TECNICO CRI**  
**ASSOLUTO/PRO/JUN MASCHILE**

**1<sup>a</sup> giornata:** 100 m - 400 m - 1500 m - 3000 st - 110 hs - Marcia 10000m (Sen/Pro) - Marcia 5000m (Jun) - Asta  
Tripla - Disco - Giavellotto

**2<sup>a</sup> giornata:** 200 m - 800 m - 5000 m - 400 hs - Alto - Lungo - Peso - Martello

*Gli atleti della categoria Junior Maschile che vogliono concorrere al titolo della propria categoria per le gare di lancio e dei 110hs dovranno indicarlo in fase di iscrizione online nel campo note.*

**ASSOLUTO/PRO/JUN FEMMINILE:**

**1<sup>a</sup> giornata:** 100 m - 400 m - 1500 m - 3000 st - 100 hs - Alto - Triplo - Peso - Martello

**2<sup>a</sup> giornata:** 200 m - 800 m - 5000 m - 400 hs - Marcia 10000m - Marcia 5000m (Jun) - Asta - Lungo - Disco - Giavellotto

**MASTER MASCHILE**

**1<sup>a</sup> giornata:** 100m. - 400m. - 1500m. - 3000st (35-59) - 2000st (60+) - 110hs (35-49) - 100hs (50-69) - 80hs (70 ed oltre) -  
Marcia 5000m - Asta - Triplo - Disco - Giavellotto

**2<sup>a</sup> giornata** 200m. - 800m. - 5000m. - 400hs (35/59) - 300hs (60/79) - 200hs (80+) - Alto - Lungo - Peso - Martello -  
Martellone

**MASTER FEMMINILE**

**1<sup>a</sup> giornata:**100m. - 400m. - 1500m. - 2000st - 100hs (35/39) - 80hs (40+) - Alto - Triplo - Peso - Martello

**2<sup>a</sup> giornata** 200m. - 800m. - 5000m. - 400hs (35/49) - 300hs (50/69) - 200hs (70+) - Marcia 5000m - Asta - Lungo - Disco -  
Giavellotto - Martellone

*Gli atleti/e della categoria Master che vogliono concorrere al titolo assoluto (con tutte le regole tecniche, distanze/altezza ostacoli ed attrezzi) dovranno indicarlo in fase di iscrizione online nel campo note.*

**3A. PROGRAMMA TECNICO GARE EXTRA**

**ALLIEVE 1<sup>a</sup> giornata:** Martello

**ALLIEVI 2<sup>a</sup> giornata:** Martello

**CADETTI 1<sup>a</sup> gg:** 80m

**CADETTI 2<sup>a</sup> gg:** 300m - 2000m

**CADETTE 1<sup>a</sup> gg:** 80m

**CADETTE 2<sup>a</sup> gg:** 300m - 1000m

**RAGAZZI/E: 2<sup>a</sup> gg:** 60m - 600m

**ESORDIENTI10 M/F 2<sup>a</sup> gg:** 50m

**4. NORME DI PARTECIPAZIONE**

Per i **CRI Assoluti**, ciascuna Società della regione potrà partecipare con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri che abbiano acquisito la qualifica di "italiano equiparato" appartenenti alle categorie Seniores, Promesse, Juniores, Masters, Allievi maschili e femminili.

E' consentita la partecipazione fuori classifica, quindi senza concorrere al titolo individuale, di atleti stranieri delle categorie Seniores, Promesse, Juniores, Master ed Allievi.

Inoltre possono partecipare "fuori classifica" atleti tesserati per Società di altra regione, previo nulla-osta del Comitato Regionale di appartenenza e del Comitato Regionale dove si svolge la manifestazione.

**Per i CRI Master** ciascuna Società della regione potrà partecipare con un numero illimitato di atleti italiani e stranieri che abbiano acquisito la qualifica di "italiano equiparato"; è consentita la partecipazione fuori classifica, quindi senza concorrere al titolo individuale, di atleti stranieri regolarmente tesserati.

È possibile la partecipazione "fuori classifica" degli atleti master di altra 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.

Ogni atleta potrà iscriversi e partecipare a due gare individuali nell'arco della manifestazione e gli atleti che partecipano ad una gara di corsa o marcia superiore od uguale ai m 1000 possono prendere parte nello stesso giorno solare anche ad un'altra gara, con esclusione delle gare di corsa, marcia, o frazioni di staffetta, superiori ai m 400

**Per le gare extra gli atleti della categoria Cadetti/e, nell'arco della manifestazione, potranno partecipare a due gare individuali e la partecipazione a più gare di corsa nella stessa giornata, è possibile purché la somma dei metri previsti non superi i 1100 metri.**

**Gli atleti della categoria Ragazzi/e potranno partecipare alle due gare previste.**

## 6. ISCRIZIONI

Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente online collegandosi al sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) alla pagina dei servizi online entro **mercoledì 27 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 28 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 Eso/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 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,

## 7. 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 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, 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)

## 8. COMUNICAZIONI

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

**PROGRAMMA ORARIO**

30 MAGGIO 2026    COSENZA    Campo di Atletica Leggera San Vito - Via degli Stadi 118

<b>ORE 14.30 RIUNIONE GIURIA E CONCORRENTI</b>		
<b>MASCHILI</b>	<b>ORARIO GARE</b>	<b>FEMMINILI</b>
80hs Master	<b>15.20</b>	Martello Ave+Ass+Master
	<b>15.20</b>	Alto Ass+ Master
	<b>15.30</b>	80hs Master
100hs Master	<b>15.40</b>	
	<b>15.50</b>	100hs Master
	<b>15.55</b>	100hs Ass
110hs Master	<b>16.00</b>	
110hs Ass	<b>16.05</b>	
Disco Ass+Master	<b>16.10</b>	
400m Master	<b>16.15</b>	
400m Ass	<b>16.20</b>	
	<b>16.30</b>	400m Master
	<b>16.40</b>	400m Ass
Triplo Ass+Master	<b>16.40</b>	Triplo Ass+Master
1500m Ass+Master	<b>16.50</b>	
	<b>17.00</b>	1500m Ass+Master
Giavellotto Ass+ Master	<b>17.00</b>	
100m Master	<b>17.15</b>	
100m Ass	<b>17.20</b>	
	<b>17.25</b>	100m Master
	<b>17.30</b>	100m Ass
80m CM	<b>17.40</b>	
	<b>17.50</b>	80m CF
3000 siepi Ass 091	<b>18.00</b>	
	<b>18.00</b>	Peso Ass+Master
Asta Ass+ Master	<b>18.00</b>	
3000 siepi Master 084	<b>18.20</b>	
	<b>18.40</b>	3000 siepi Ass 076
2000 siepi Master 076	<b>19.00</b>	
	<b>19.15</b>	2000 siepi Master
Marcia 10000m Ass	<b>19.30</b>	
Marcia 5000m Master + JF	<b>19.30</b>	

## PROGRAMMA ORARIO

31 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 Avi+Ass+Master	9.20	
Alto Ass+ Master	9.20	
5000m Ass+Master	9.20	
	10.00	5000m Ass+Master
	10.10	Asta Ass+ <b>Master</b>
	10.30	Disco Ass+Master
Lungo Ass+Master	10.40	Lungo Ass+Master
200hs Master	10.40	
	10.45	200hs Master
300hs Master	10.50	
	10.55	300hs Master
	11.00	400hs Master
	11.05	400hs Ass
400hs Master	11.10	
400hs Ass	11.15	
300m CM	11.25	
	11.30	300m CF
	11.30	Giavellotto Ass+Master
800m Ass+Master	11.40	
	11.45	800m Ass+Master
Martellone Master	11.50	Martellone Master
50m EM10	11.55	
	12.05	50m EF10
2000m CM	12.15	
	12.25	1000m CF
600m RM	12.35	
	12.40	600m RF
Peso Ass+Master	12.30	
200m Ass	12.50	
200m Master	13.00	
	13.10	200m Ass
	13.15	200m Master
	13.30	Marcia 10000m Ass
	13.30	Marcia 5000m Master + JF

*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.*

